

## SC だより (4月)

こんにちは、スクールカウンセラーの高幸子（こうさちこ）です。今年度は、鳥栖中・弥生が丘小・鳥栖北小・麓小でお世話になることになりました。よろしくお願いします。毎月おたよりを発行させてもらうので、よかったら読んでください。そして、スクールカウンセリングにも気軽に来ていただければうれしいです。

年度始めなので「カウンセリングとは何か」について書いてみます。カウンセリングというと悩みごとがあるときに受けるもの・カウンセラーにアドバイスを受けるものというイメージがあるかと思いますが、それだけではありません。『自分を知る』という大きな役割があります。そして、これがとても役に立ちます。自分自身というのは身近なようでよく分からないことがあって、よく分からないと、自分の使い方が下手になりがちです。自分にどんな特徴があるのか、短所と思っていることがどんなことに役立つのか、自分をしばっている思い込みが何なのか、そういったことを明らかにしていくことで自分の使い方が上手になってきます。そうすると、余裕が出てきて、周りの人と仲良くなれます。特別な悩みごとがなくても『自分を知る』ことが出来るカウンセリング、よかったら受けに来てください。お待ちしております。

