



## 教育相談室だより（令和5年度第7号）

R 5 . 1 1 教育相談課

### 相談力を高めよう

#### ☆ 相談力とは

相談力 という言葉を知っていますか。

この言葉は、「相談する力」と「相談される力」の2つの力を指します。

人は生きていればおかついたり不安になったり、時には泣きたくなるほど辛い経験をしたりと日々の生活の中で様々な感情を感じているものだと思います。特に、10代は勉強に部活、友人との人間関係などで、悩みやストレスを多く抱きやすい多感な時期です。皆さんの中にも現在進行形で抱えている人が多くいるかと思います。しかし、そのような状態が長く続いてしまうと心のエネルギーがバッテリー切れになってしまうことも……。一度でもバッテリー切れになってしまうと、エネルギーを充電するのに時間がかかり、すぐには元通りの自分には戻れません。そうなる前に、ぜひ皆さんには相談力 を発揮して誰かに相談してもらいたいです。家族や先生、友達など周囲の人々の中であなたの不安や悩みを真剣に聞いてくれて、どうしたらいいか一緒に考えてくれる人が必ずいます！

#### ☆ 相談することを怖がらないで

「こんなことで相談していいのかな。」、「迷惑じゃないかな。」、「弱い人間と思われるのでは……。」と相談する前から様々なことを考えてしまい、なかなか一步を踏み出せない人もいるかもしれません。他の人に打ち明けるということは、相談する本人にとっては決して簡単なことではないと思います。しかし、勇気を出すことができずに抱え込んでしまっていると状況がいつまで経っても変わらなかつたり、悪くなっていったりする可能性が高いです。相談後の生徒の中には、「気持ちが軽くなった！もっと早く相談しておけば良かった。」、「なんであんなに悩んでいたんだろう。」と感じる人がほとんどです。ぜひ一步を踏み出すことを恐れず、勇気を出して相談してみましょう！

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

11 / 10（金） 17（金） 24（金）



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室の直通の電話（青年期の探求最終ページ）を利用してください。