



心の相談室だより

弥富北中学校 平成30年度 第2号



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。時間が過ぎるのは早く、もうすぐ夏休みですね。暑い日が続きますので夏バテなどの体調に気をつけながら、休暇を楽しんでください。

今月号では、「リフレーミング」について、紹介します。

皆さんは「リフレーミング」って聞いたことがありますか？あまり、日常生活で使うものではないので、聞きなれない言葉かなと思います。まず、ある例を用いて説明したいと思います。

「テストが行われることになりました。試験日は今日から1週間後です。」

このように言われた時に、この1週間という期間についてどう感じますか？

「1週間もある」と感じるか「1週間しかない」と感じるのか、どちらでしょう？

このように、「テストまで1週間」という同じ事実でも、その時の状況やその人の考え方によって、どう感じるかは、違ってきます。この「人によって異なる見方」を心理学的に応用し、ある出来事や物事を今の見方とは違う見方で見ることで、その時に感じる気分や感情を変えることを「リフレーミング」と言います。

具体的な方法としては、色々あるのですが、その中でも「短所」を「長所」に変えるというリフレーミングを紹介します。

多くの人が「自分の長所は？」と聞かれると、答えに詰まってしまうのではないのでしょうか。

しかし、「短所」も見方を変えると「長所」になります。例えば、「頑固」というのが短所の人は、違う見方をすると「一途に自分の思いを貫く」という長所があると言えます。

意見を言えない
⇒ 協調性がある

負けず嫌い ⇒ 向上心がある



怒りっぽい ⇒ 感受性豊か

・・・などなど
他にも色々あります

つまづいたり、うまくいかない出来事に直面した時に、違う見方をしてみたら、どう見えるか、少し立ち止まって考えてみると新しい道が見えてくるかもしれません。

是非、リフレーミングをしてみてください！

もう少し詳しく知りたい人は、気軽にスクールカウンセラーに聞きに来てください。

心の相談室について

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴いて、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくもので、カウンセラーがアドバイスするとは、限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいようなとき、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F こころの相談室

開室時間： 11：00～17：00

開室曜日： 火曜日（時々変わります。以下の来校日を参照してください）

予約方法： 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。
ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、基本的には予約制になっています。

※ 7・9・10月の来校日 の日は、曜日が違いますので、ご注意ください。

また、9月は第2週目から学校に来ます。

7月	3日（火）	10日（火）	17日（火）		
9月	11日（火）	18日（火）	25日（火）		
10月	2日（火）	9日（火）	19日（金）	23日（火）	30日（火）





保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、
お気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567 - 65 - 4151)