



スクールカウンセラー

S C だより No.5

2018年12月13日
南牧中学校

スクールカウンセラー
北 川

あちらこちらで落ち葉が舞い、遠くの方から焼き芋屋さんの声が聞こえてくる季節となりました。皆さんお元気ですか。3年生の皆さんは勉強にいそしむ毎日だと思いますが、ときどき温かい飲み物を手にホッとする時間をはさむことをお勧めします。

さて、人は日常生活の中で不安になったり自己嫌悪に陥るようなことが時々あるものです。そんな時には自分に魔法をかけて気持ちをアップさせましょう。魔法のかけかたは以下をご覧ください。

リフレーミング辞典活用術

ネガティブ（否定的）な言葉をポジティブ（肯定的）に言い換える辞典があります。例えば、『貧乏ゆすり』は見ると不快になりますが、「さりげない足の筋トレ中」ととらえれば「頑張ってるね。」と思えます。黒から白へオセロの石を裏返すように、とらえ方を变换すれば、気持ちも上がるというわけです。書籍やネットでも紹介されています。自分で考えるのも楽しいですよ。

例①【飽きっぽい ⇒切り替えが早い】

その心は…今の作業から次の作業へ関心に移すのが早い。
気になることにはためらわずに挑戦できる。

例②【一匹おおかみ ⇒自立性がある】

その心は…自分で考え行動できる。人知れず自分を磨くなど、
群れていないからこそできることがある。

例③【失敗 ⇒成功への架け橋】

その心は…ちょっとした失敗がめぐりめぐって成功に変わる。
ピンチはチャンス。



「リフレーミング」とは今までとは違う枠組み（フレーム）で見てみることです。物事のポジティブな面に視点を移す練習は、きっとあなたの役に立ちます。スクールカウンセラーも、そのお手伝いができればと思っています。

スクールカウンセラー相談日

1月17日（木）

2月14日（木）

（各日 10時～16時45分）

※保護者の方もぜひこの場をご利用ください。

※予約制です。ご希望の方は学校の先生にお伝えください。

◎買い物に行くような気軽さでお出かけください。

