



S C だより 4

2020年12月10日(木)

南牧中学校

スクールカウンセラー

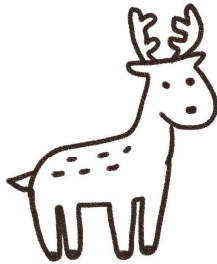
北 川

野山では色とりどりの葉が舞い散り、冬の風景が広がっています。おでんやお鍋が格別に美味しい今日この頃、皆さんお元気ですか。新型コロナウイルスは収束する気配が無く、感染予防に気が抜けない日常生活が続いています。3年生は受験勉強にいそしむ日々だと思いますが、ときどき温かい飲み物を手にゆったりする時間をはさんでください。

日常生活の中には不安になったり自己嫌悪に陥るようなこともあるものです。そんな時には元気が出る魔法を自分にかけてみましょう。以下に詳しく紹介いたします。

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。「リフレーミング」とはフレームを変えることです。めがねのフレームを例に挙げれば、黒から虹色に変えてみると気持ちもがらりと変わるみたいなことです。例えば『貧乏ゆすり』は見ると不快ですが、『さりげない足の筋トレ中』と思えばイライラしません。オセロの石を裏返すようにとらえ方を変えれば、気持ちは楽になります。



【 ネガティブ	⇒	ポジティブ 】
飽きっぽい	⇒	切り替えが早い
一匹おおかみ	⇒	自立性がある
いいかげん	⇒	おおらか・こだわらない
変わっている	⇒	個性的・独創的・味がある
しつこい	⇒	粘り強い・徹底している
調子に乗りやすい	⇒	雰囲気明るくする・ノリがいい
失敗	⇒	成功への架け橋

*書籍やネットでも紹介されていますが、自分で考えてみるのも面白いですよ。

スクールカウンセラーは、困りごとの解決策をあなたと一緒にさがすのが仕事です。一人で悩むより二人で考えればいいアイデアが浮かびます。気軽に相談してください。

スクールカウンセラー相談日

1月 14日(木)

2月 25日(木)

*保護者の皆さまへ

お気軽にこの場をご利用ください。
予約制となりますので、ご希望の方は担任や養護の先生にお伝えください。

