



相談室便り 10月号

平成28年10月
開進第三中学校 相談室
スクールカウンセラー 内藤 美菜子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
3	4 10:00~16:00 ふれあい	5 10:00~15:00 ふれあい	6	7 10:00~17:00 スクールカウンセラー
10 体育の日	11 10:00~16:00 ふれあい	12 10:00~15:00 ふれあい	13	14 10:00~17:00 スクールカウンセラー
17	18 10:00~16:00 ふれあい	19 10:00~15:00 ふれあい	20	21 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
24	25 10:00~16:00 ふれあい	26 10:00~15:00 ふれあい	27	28 10:00~17:00 スクールカウンセラー

涼しい日が多くなってきて秋の訪れを感じますね。食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…などなどありますが、みなさんがこの秋やってみたいこと、がんばりたいこと…は、なんですか？

さて、先月テーマにした、物事の見方やとらえ方を変える“リフレーミング”は、自分自身や他の人の性格についても使える技です。たとえば、意見を言うときや課題をやるとき、なかなかまとまらず時間がかかる人がいるとします。その人を「優柔不断で遅い人だ」と見るのも一つの見方ですが、リフレーミングによって「慎重で丁寧に取り組める人だ」と肯定的にとらえることもできますね。

「自分ってダメだなー」と落ち込んだとき、友だちや家族のイヤな所ばかり目についてしまうとき、リフレーミングして考えてみると、否定的（ネガティブ）ではない側面が見えてきます。自分に対してクヨクヨせずにもう一度がんばれたり、相手へのイライラが少し減ってコミュニケーションがスムーズにできたりしそうですね。下の表は考え方の一例です。あなただったらどんなふうにリフレーミングしますか？ いろいろな見方ができるように、ぜひ練習してみてください。

 短所に見える性格	➡	リフレーミングしてみると… 
飽きっぽい、集中力がない		好奇心旺盛、いろいろなことに興味もてる、視野が広い
でしゃばり、仕切りたがり		しっかり者、積極的、世話好きで親切
落ち着きがない		活動的で元気がいい、頭の回転が速い
空気が読めない		自分らしさをもっている、ちょっとしたことに動じない
地味、暗い		ひかえめ、自分の心の世界を大切にしている
心配性、ちょっとしたことで悩む		細かいことによく気付く、深く考える力がある
わがまま、自己中心的		①
負けず嫌い		②

リフレーミングの例：① 自分の気持ちに正直、自己主張ができる…など ② 一生懸命、向上心がある…など

保護者の皆様へ：どちらの相談員も、上記の時間中に保護者の方からの来室予約・電話での相談をお受けします。（※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください）。

直通電話：080-9975-7203 職員室（副校長）、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

