



相談室だより

第2号

令和7年5月8日

練馬区立谷原中学校相談室

=「オン」と「オフ」を使い分け、計画的に切り替えていきましょう=
ゴールデンウィークが終わりました。連休が終わると、いよいよ中間テスト一週間前です。運動会の練習も始まって忙しくなります。学校生活の中で、「オン」と「オフ」を切り替えて気持ちや生活のリズムを整えていきましょう。

「自分を知る」①～リフレーミング～

今回は、「自分を知る」～リフレーミング～というお話です。

「リフレーミング」とは、違う枠組みや視点で物事を見ることです。例えば、自分の短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になるということです。自分のよくないと思うところを変えようとする努力も大切ですが、違った視点で見て、前向きに自分のことをとらえることもできます。自分のことで悩んだり、落ち込んだりしたときにぜひ、この方法を試してみてくださいね。

★例にならって、3つは自分の短所を長所にリフレーミングしてみましょう。

	短所	リフレーミング（長所）
例	頑固である。	・ 意思が強い。 ・ 自分の意見をもっている。
例	あきっぽい。	・ 好奇心が旺盛である。 ・ 新しいことにチャレンジできる。
1		・ ・
2		・ ・
3		・ ・



★短所の例★

- ・ 落ち着きがない。
- ・ 意志が弱い。
- ・ 集中力がない。
- ・ おしゃべりである。
- ・ 冷たい。
- ・ 気が弱い。
- ・ かわっている。
- ・ うるさい。騒がしい。
- ・ 怒りっぽい。短気である。
- ・ 人づきあいが苦手である。
- ・ 理屈っぽい。
- ・ 周りを気にしすぎる。
- ・ せっかちである。
- ・ 意見が言えない。
- ・ 八方美人である。

～上記のリフレーミングの例は裏面へ！

☆続き～リフレーミングの例

- ・落ち着きがない。 → いろいろなことに目が行き、行動的である。
- ・怒りっぽい・短気である。 → 正義感が強く、自分の気持ちに正直である。
- ・意志が弱い。 → 柔軟性がある。
- ・人づきあいが下手である。 → 無理せず自分の世界を大切にしている。
- ・集中力がない。 → 好奇心がいっぱいである。
- ・理屈っぽい。 → 理論的に物事を考え、順序だてて考えるのが得意である。
- ・おしゃべりである。 → 頭の回転が早く、社交的である。
- ・周りを気にしすぎる。 → わがままを言わず、心配りができる。
- ・つめたい。 → 冷静に考えられる。
- ・せっかちである。 → 決断を行動力が高い。
- ・気が弱い。 → 人を大切にするやさしさがある。
- ・意見が言えない。 → 思慮深く、奥ゆかしい。
- ・かわっている。 → 人にはない、ステキな個性がある。
- ・八方美人である。 → 人づきあいが上手である。
- ・うるさい。騒がしい。 → 明るくて、元気が良い。

～リフレーミングカード「ワタシのミカタ」より～

★５・６月相談室開室日★

５ 月

月	火	水	木	金
			1 ○	2
5	6	7	8 ○	9
12 ☆	13 ☆	14	15 ○	16
19 ☆	20 ☆	21	22 ○	23
26 ☆	27 ☆	28	29 ○	30

６ 月

月	火	水	木	金
2	3 ☆	4	5 ○	6
9	10 ☆	11	12 ○	13
16 ☆	17 ☆	18	19	20
23 ☆	24 ☆	25	26 ○	27
30 ☆				

【木曜日(○印)】 スクールカウンセラー本岡陽子 (9時～16時30分)

【月・火曜日(☆印)】 心のふれあい相談員の井口祐子 (10時～16時)

がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 (03-3995-8036) または、

②相談室直通番号 (080-7798-2454)

※②の電話番号は「相談室開室日 (原則 月・火・木曜日)」に

相談室優先番号になります。