



# 相談室だより

第2号

令和4年5月9日

練馬区立谷原中学校相談室

## ゴールデンウィーク明け、切り替えていきましょう♪

みなさん、ゴールデンウィークが終わりました。今月は、定期テストや運動会の練習も始まり、忙しくなりますね。気持ちや生活のリズムを切り替えて学校生活を送っていきましょう。

### 「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。自分の良くないと思うところを変えようとする努力も必要ですが、違った視点から前向きに自分のことをとらえることも大切です。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。

★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てください。

	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
- ・おしゃべりが多い
- ・冷たい
- ・意見が言えない
- ・八方美人である
- ・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
- ・気が弱い
- ・かわっている
- ・うるさい、騒がしい

～続き～ **リフレーミングの例**

- ・落ち着きがない → いろんなことに目が行き、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 → 好奇心が旺盛である
- ・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
- ・おしゃべりが多い → 頭の回転が早く、社交的である
- ・周りを気にしすぎる → わがままをいわず、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
2	3	4	5	6
9	10 ○ ☆	11	12 ☆	13
16	17 ○ ☆	18	19 ☆	20
23	24 ○ ☆	25	26 ☆	27
30	31 ○ ☆			

6 月

月	火	水	木	金
		1	2 ☆	3
6	7 ☆	8 ○	9 ☆	10
13	14 ○ ☆	15	16 ☆	17
20	21 ○ ☆	22	23 ☆	24
27	28 ○ ☆	29	30 ☆	

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、  
【火・木曜日】☆は、こころ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）

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。