



スクールカウンセラーだより



宝泉中学校
令和3年12月号
生徒用

冬休みは もう間近

12月になりました。2学期もあとわずかです。冬休みは、部活や学校の宿題などがありますし、3年生は、私立の受験も始まります。

年末・年始という特別な期間になりますので、生活も不規則になりがちですし、少し自由な時間ももてると思います。ぜひ、心身の健康に気を配り、生活してほしいと思います。3学期、また元気な皆さんにお会いしたいと思います。



知って！！ 前向きになろう リフレーミングについて

たとえば、コップに水が半分入っているとき、「半分しか入っていない」という捉え方と「半分も入っている」という捉え方があります。コップ半分の水という事実は変わりませんが、激しい運動をした後だったら不足に感じますが、薬を飲む時であれば十分に感じます。

このように同じことでも、状況や考え方によって捉え方が変わってきます。その状況や考え方を意識的に変化させるのがリフレーミングなのです。

人によって見方や感じ方が異なり、ある角度で見たら長所になり、また短所にもなります。例えば、試験で残り時間が15分あった場合、悲観的に考えた場合は「もう15分しかない」と思えますし、また楽観的に考えた場合は「まだ15分もある」と思えます。

リフレーミング (reframing) とは、ある枠組み (フレーム) で捉えられている物事を枠組みをはずして、違う枠組みで見るとを指すのです。目的は、今までの考えとは違った点から見たり、考えたりして、意図的に自分や相手の生き方を健全なものにし、ポジティブなものにしていくことなのです。

さわがしい

枠を外して考えて
みましょう



さわがしい

- 言い換えると
- ・元気があがる
- ・明るい
- ・場を盛り上げる
- ・注目される



ポジティブになれる (自信がつく)

効果 モチベーションアップ
 苦手意識がなくなる
 人間関係がよくなる

