

スクールカウンセラー便り NO.2

2025年6月

こんにちは。スクールカウンセラーのおおぐり恵です。



紫陽花の季節となりました。紫陽花は、土のPHによって花の色が変わ

ります。酸性の土壌では、アルミニウムイオンが吸収されやすく青

みがかった紫陽花に、アルカリ性の土壌では赤みがかった紫陽

花になるのです。気分転換に、紫陽花寺へ出かけてみてはいかが

でしょう。

さて、今回は「リフレーミング」という考え方について、お話します。

リフレーミングとは、物事を違った視点からとらえることで、困難な状況

やネガティブな感情を、別の可能性や学びとし

て見直す技法です。



例えば、テストで思うような点数が取れなかったとき、落ち込むのは自然な反応です。しかし、リフレーミングの視点から考えると、「この経験から、自分の弱点や改善できる部分が見えてきた」とも考えられます。失敗は、決して自分のすべてを否定するものではなく、より良い自分になるためのチャンスなのです。

1, 短所を長所に変える

- ・「落ち込みやすい」→「気遣いができる」
- ・「騒がしい」→「興味や関心の幅が広い」
- ・「内向的」→「聴き上手」

2, 状況のとらえ方を変える

- ・「テストでミスをした」→「次回はもっと慎重にできるチャンス」
- ・「雨の日で気分が沈む」→「落ち着いて読書を楽しめる日」

3, 人間関係の視点を変える

- ・「あの人は厳しい」→「成長を促してくれる存在」
- ・「意見が合わない」→「新しい視点を学べる機会」
- ・「友達と喧嘩した」→「お互いの本音を知るチャンス」

どんな困難にも必ず学びや成長のチャンスが隠れています。リフレーミングを意識して、自分の思いや感じたことをちょっと違った角度から眺めてみると、今まで気づけなかった自分の強みや可能性が見えてくるかもしれません。

市総体やコンクールでは、「勝つか負けるか」ではなく、「勝つか学ぶか」です。

