

教育相談だより

生徒指導部
教育相談係
第3号

一学期も半分が過ぎましたね！今回の教育相談だよりでは「リフレーミング」について紹介します。嫌なことがあってもやもやしたとき、「リフレーミング」をして考え方を少し変えてみることで、意外な発見があったり、考え方に余裕が生まれてストレスを減らしたりすることができますよ。

リフレーミング

○リフレーミングとは

今まで思い込んでいた考え方を別の視点から捉えなおすことです。



○リフレーミングのコツ

・「もし○○さんだったら？と想像する」

憧れの人やキャラクターがいるなら、「その人ならどうするかな？」と想像してみましょ。

・逆にとらえてみる

マイナスに思える事柄を「何かに活かせないかな？」と考えてみましょう。

例えば、「スマホの画面が割れた」なら「スマホを買い替えるチャンス！」と考えることです。

・時間をずらしてみる

「この状況を乗り越えたらどうなっているだろう？」と「現在」から「将来」へ視点をずらしてみるのもリフレーミングのコツの一つです。



新しい考え方で見なければ、ポジティブに考えなければ、と思う必要はありません。

一つの見方にこだわらず、「考え方のストレッチ」くらいの感覚で取り組んでみてください。

参考:ココロジ-言葉一つで視点が変わるリフレーミングとは？

🌈 6月のスクールカウンセラー来校日(予定) 🌈

6月13日(木) ・ 20日(木) 教育相談室にて

★相談を希望する生徒は、担任の先生、保健室、各学年の教育相談担当の先生まで声をかけてください。秘密は守ります。

1年生 柳田先生・後藤先生 2年生 柳澤先生 3年生 岡田先生