

富岡中学校

相談室だより

2024年 2月

■SC 出勤日(予定)■

2月/2日(金) 9日(金) 15日(木)
3月/1日(金) 8日(金) 13日(水)
15日(金) 22日(金)

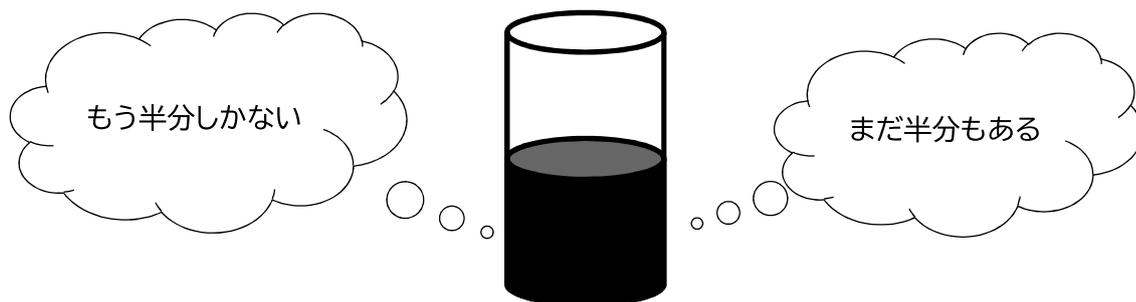


初雪が降り、寒い日が続きます。心と体の調子はいかがでしょう？
温かいものは免疫力アップにつながります。温かい食事を取り、しっかり入浴し、体を温めましょう。

◇◆短所は長所？リフレーミングで自分を好きになろう！◆◇

みなさんは、自分の長所や短所を考えたことはあるでしょうか。自分では「短所だな・・・」と思っていることも少し見方を変えることで、長所に変えていくことができます。物事を決めつけたり、枠にはめたりせず、いろいろな見方をすることを「リフレーミング(re-framing)」といいます。

例えば、下のコップに入った半分の水を見て、みなさんはどのように感じるでしょうか？



「もう半分しかない」と捉えるとネガティブに感じられますが、見方を変えると「まだ半分もある」とポジティブに捉えることができます。これがリフレーミングです。

短所	リフレーミング
頑固	意志が強い、信念がある
優柔不断	他者の意見を尊重できる
おおざっぱ	細かいことを気にしない
出しゃばり	世話好き、人の役に立ちたい
人に流されやすい	協調性がある

「短所」と思っていたところも、見方を変えることで良い面が見えてきます。自分の苦手なことや弱い部分を受け止めることは大事ですが、それを長所に変えていくことも大切だと感じています。

表は、一部の例ですので、他にもいろいろな見方をすることができますと思います。自分や物事を見つめなおすときに「リフレーミング」を使ってみてください。

◇◆ご紹介◆◇

1月より市カウンセラーとして尾形望美おがたのぞみが勤務しています。どうぞよろしくお願いいたします。
勤務日時:火曜日9:30~12:30 木曜日13:30~16:15

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

(カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071)