

カウンセラーだより

令和2年 第8号

だいとうしりつふこのちゅうがっこう すくーる かうんせらー
大東市立深野中学校 スクールカウンセラー

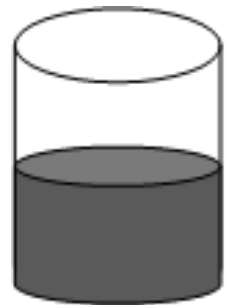
いわいともこ
岩井知子

あまらしいくうきになつてきて、すごしやすい日が少しずつ増えてきました。2学期は1学期よりも長く、
ぎょうじもたくさんあって、たのしいけれどつかれを感じる事も多いかと思ひます。からだもこころも、
いっしょにのんびりしながら、一緒に乗り切りましょう。



〇困った時は「リフレーミング」をしてみよう〇

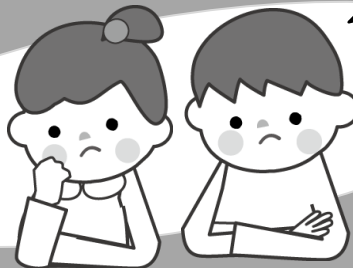
あなたは、右のコップを見て、どう思ひますか？「もう半分しかない」と思ひますか？それとも「まだ半分ある」と思ひますか？物事のとらえ方（フレーム）を見直すことを「リフレーミング」といひます。リフレーミングをいかせば、マイナス思考を防げたり、自分や周りの人への見方もかえることができます。



「おとなしい」
⇒「穏やか」

「幼い」「子どもっぽい」
⇒「大器晩成」

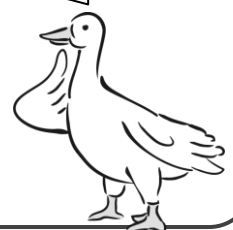
「うるさい」「騒々しい」
⇒「活気がある」



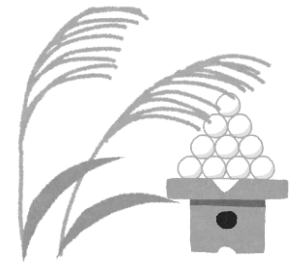
他にこんなリフレーミングがあります

- いいかげん → 大らか・こだわらない・寛大
- おせっかい → 親切・気が利く・やさしい
- 落ち込みやすい → 真面目に考える・謙虚・思慮深い
- カッとしやすい → 情熱的・正義感が強い・一生懸命
- 気が弱い → 慎重・用心深い・人を大切にする
- 優柔不断 → 広い視野を持っている・他人の意見を尊重する

まだまだたくさんあるので、
探してみてくださいね！



保護者の皆様へ



今回は、「リフレーミング」を取りあげました。実際に日常生活の中に取り入れようとすれば子ども同士では少し難しいかもしれませんが、ご家庭でのやりとりに役立てばと思い掲載しました。

学校での子どもたちの話を聞いていると『悪気があったわけではなく、他に言葉が思いつかないので、結果として言葉の使い方を誤ってしまった』というケースが意外に多いのです。「それはダメ」と間違いを指摘してあげると同時に、「こんな方法もあるよ」と代替え案を提示してあげることも必要のように思います。

先の例には挙げませんでしたが、“八方美人”という言葉があります。以前、あるカウンセリングルームでお目にかかったお母さんとの間で興味深いやりとりをしました。わが子のお話をしているうちに、「誰とでも仲良くしているつもりだったのに、“八方美人”と揶揄された」と、ご自身の学生時代の頃の苦い経験を思い出されました。それ以来、人と接する時は、常に相手が自分のことをどう思っているのか、つい気になってしまう…とのことでした。私が「そういうのを“社会性がある”というのですよ」と伝えますと、そのお母さんは、「ああ、そう考えればよかったですね、そうすればこんなに長く悩まなくてすんだのに」とニコリ微笑まれました。

少しの工夫で、マイナスの悪循環から脱出することもできるのですね。お子様との会話や言葉遊びの中で、お試しください。

カウンセリングとは、簡単に言えば「相談」です。気になること、困っていることなどをお話してください。相談は予約制です。原則として1回の相談は50分です。予約は担任または職員室の先生を通じてお願いします。生徒も保護者も利用できます。

☆昼休み、放課後も開放しています。(相談中の時は入れません)

☆相談場所… 2階の「第1相談室」

☆カウンセラー来校日(基本的に火曜日) 10:00 ~ 16:45

9月	15日、29日
10月	6日、13日、20日、27日
11月	10日、17日、24日

☆大東市立深野中学校電話番号… 072-879-4891

