

スクールカウンセラーだより



■はじめに：2学期が始まって数週間

学校生活が再開して数週間が経ちました。学校生活のリズムは取り戻せてきましたか。

2学期は、学習や学校行事を通して、仲間と協力する機会が増えていく時期です。仲間と一緒に取り組む中では、うまくいったり、達成感を味わえたりすることもあるれば、思うようにいかず、難しさを感じることもあるでしょう。

そんなとき、「自分は役に立てない」「自分には向いていない」と、自分を厳しく評価してしまうこともあるかもしれません。今回は、「ダメだ」と思っている部分も、見方を変えてみると、違った一面が見えてくる、そんなお話です。

■心理学のヒント：リフレーミング

心理学には、物事の見方（フレーム）を変える「リフレーミング」という考え方があります。

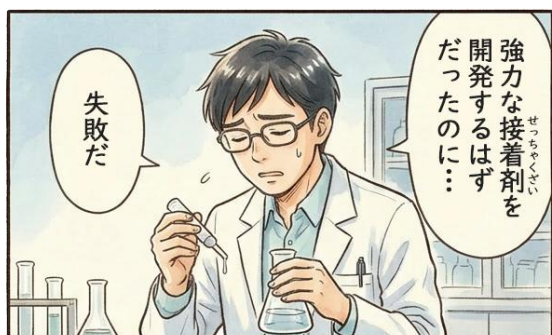
例えば、コップに水が半分入っているとき、「もう半分しかない」と見るか、「まだ半分もある」と見るか。同じ事実でも、捉え方によって、感じ方は変わります。

自分の「短所」だと思っている部分も、見方を変えると、強みとして捉え直せることがあります。無理に前向きに考えようとするのではなく、「ほかの見方はないかな？」と考えることが大切です。



【相談室の案内】 〇月〇日（〇）、〇月〇日（〇） 〇〇：〇〇～〇〇：〇〇

予約方法：担任または保健室の先生に、希望を伝えてください。



**性格も、変えるものではなく、
生かすものなのかもしれません**

■リフレーミングしてみよう！

自分の「短所」だと思っているところを、別の言葉で表してみましょう。例えば、

あきっぱい	→ アップデートが早い → 好奇心旺盛
優柔不断	→ 慎重に判断できる → よく比較して考えられる
忘れっぽい	→ 細かいことを気にしない → 嫌なことも忘れられるかも
おせっかい	→ 思いやりがある → 人のために行動できる
心配性	→ 先のことを考えられる → 危険に気づきやすい
面倒くさがり	→ 効率を考えられる → 楽にできる方法を工夫する
人見知り	→ 相手の様子をよく見られる → 慎重に人との関係を築ける
負けず嫌い	→ 向上心がある → あきらめずに頑張れる
マイペース	→ 周りに流されにくい → 自分の軸がある

自分のことを、これまでとは違った角度から見られるようになるかもしれません。

■カウンセラーからの一言

「短所をなくそう」と頑張るだけでなく、「別の見方はないかな？」と考えることも、自分を大切にする方法の一つです。でも、自分ではなかなか別の見方ができないときもあります。そんなときは、無理に答えを出そうとしなくても大丈夫です。

誰かに話してみると、「こんな見方もできるかも」と、新しい気づきが生まれることがあります。相談室も、あなたと一緒に考える場所です。話してみたいことがあるときは、気軽に利用してください。