ひまわり相談室だより 🍃

スクールカウンセラー: 高野 美咲

年末年始はゆっくり過ごせましたか?今年度も残り3ヶ月ですね。心と身体の調子はいかがでしょうか?夏に比べて日が短くなる冬は、気分が落ち込みやすくなると言われています。「やる気が出ない」「眠れない」「イライラする」等、気になることがある方は、是非カウンセリングを利用してみてください。

さて、今回は心理学でよく使われる考え方"リフレーミング"をご紹介させていただきます。みなさんは、自分をどのような性格だと考えていますか?良いところもたくさんあるはずなのに、つい欠点に目がいってしまっていませんか。悪いところばかりにとらわれると、気持ちが沈んでしまい、自信を持って行動できなくなりますね。しかし、そんな短所も、見方を変えれば長所になります。

リフレーミング(reframing)とは・・・フレーム(frame)を新たにする(re)という意味で、様々な物事や人を、今までとは違った枠組みでみると言うこと。

- ・飽きっぽい → 好奇心旺盛、興味の幅が広い
- ・いい加減な → こだわらない、おおらかな
- ・大人しい → 穏やかな、話をよく聞く
- ・頑固 → 意志が強い、自分を持っている
- ・騒がしい → 明るい、活発、元気
- ・生意気 → 自主性がある、自己主張が出来る
- ・短気 → 感受性豊か、情熱的
- ·人付き合いが苦手 → 細やかな心を持った、自分を大切にしている
- ・目立たない → 素朴な、協調性のある
- ・面倒くさがり → おおらか、細かいことにこだわらない

自分の長所は見つかりましたか?

自分の考え方や気持ちを整理したい時には、ぜひ相談室をご利用ください。相談は秘密厳守されます。

開室日

1月11日(水)、16日(月)、23日(月)、30日(月) 2月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月) 3月2日(木)、6日(月)、13(月)、20(月)



⇒相談予約は学校にお電話いただくか、教職員にお伝えください。