

令和5年1月

ひまわり相談室だより

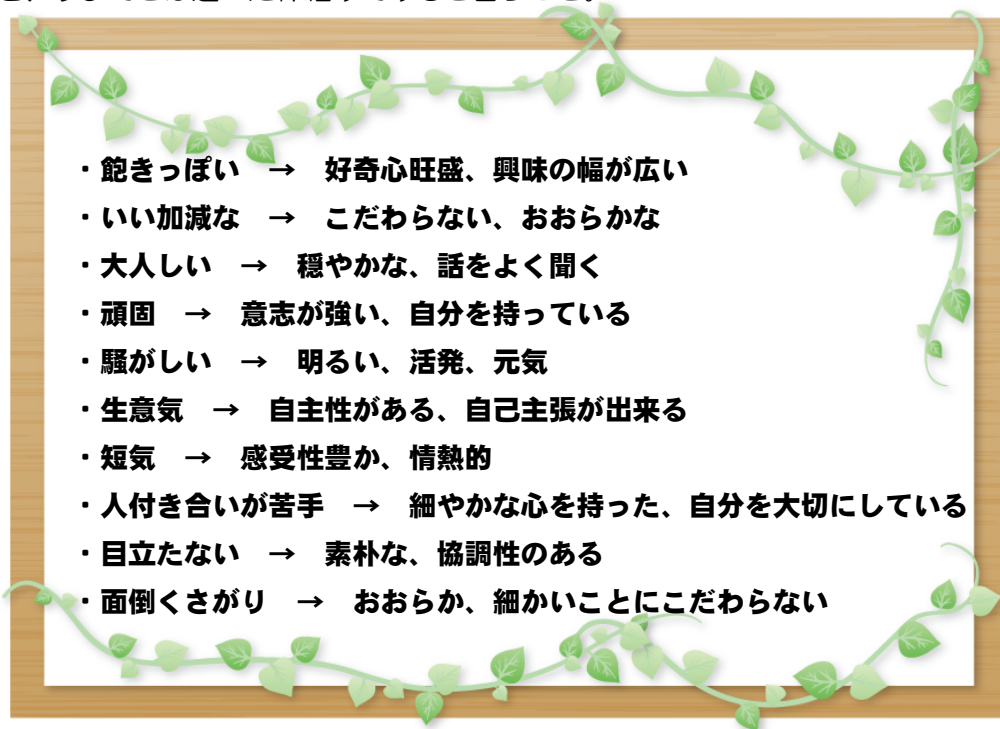


スクールカウンセラー：高野 美咲

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？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”をご紹介します。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) を新たに作る (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。



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日(月)、20日(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。

