

教育相談だより 8~9月号

R6.8.22

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



… 2学期へのスイッチ!! …



夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さは続いています、季節は少しずつ夏から秋へ変わろうとしています。みなさんは、夏休みから学校生活へ気持ちを切りかえられましたか？
新学期には、頭髪・服装を整えて髪型を変えたり、新しい鞆にした人にも何人か出会いました。2学期を新たな気持ちで始めるために、持ち物や自分に変化を取り入れるのは、気持ちを上手に切りかえるよい方法だと思います。まだ何となく「やる気が出ない」という人は何か楽しみな予定やアイテムを見つけて、少しずつ気持ちのスイッチを入れていきましょう。



夏休み明け 何となくダル〜い原因は？

- 早起きがつらい → 寝不足、生活リズムの乱れを改善しよう
- 季節の変わり目で身体が不調 → 頭痛、腹痛 ありませんか？
- 人間関係が面倒だと感じる → 無理をせずにマイペースでいこう

… リフレーミングしてみよう …

リフレーミングとは、物事を別の角度から捉え直してみることで、思考をポジティブに変える心理学の技法のひとつです。例えば、スマホの充電が50%になっていたのを見た。そんな時…

半分しかない



半分もある



「半分しかない」と思うか「半分もある」と思うか。状況を変えることはできなくても、どう解釈するかで感じ方は大きく変わってきます。このリフレーミングは思っているだけではなく、声に出して言う、紙に書いてみることで効果が高まるそうですよ。少しずつ、試してみてください。

見方を変えてみる

ノートや教科書に貼ったり、はがしたりできるフセンは、リフレーミングの発想で、開発された商品だそうです。糊を作る過程で、粘着力の弱い糊ができてしまった失敗。しかし、この糊が簡単にはがれる特性に着目したアメリカの研究者が貼ったり、はがしたりできる「ポスト・イット」(商品名)の発明につながりました。少し見方を変えて「粘着力が弱い」という弱点を良さにリフレーミングしたことで、1980年に製品化され、日本でもヒット商品となりました。

カウンセラー原田先生の来校日 8/26(月)・9/2(月)・9(月)・30(月)

面談は、担任の先生か保健室の先生か相談係(川村)に予約してください。保護者の皆様からの相談も歓迎です。