

# スクールカウンセラーだより



H27年 秋号

皆さんは「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか？

「フレイム」とは「枠」のことで「リフレーミング」とはある「枠組み」でとらえられている言葉や考え方を別の枠組みから見つめなおすことを言います。

簡単な例を出せば、「コップに水が半分しかない」という悲観的な見方を「まだ半分も水が残っている」とポジティブに言い換えてみる、ということです。これによって、なんとなく気分が前向きになってきます。

これは普段から私たちが何気なくやっていることで、例えばネガティブな人は「テストまであまり時間がないから、勉強してもどうせ良い点が取れないだろう」と考え、ポジティブな人は「あと1時間もある。今から勉強しておけばもしかしたらそこから1問ぐらいテストに出るかもしれない」と考えるというわけです。

これは頭の体操にもなりますよ。例えばみなさんなら次の言葉をどういう風にポジティブに言い換えることができるでしょうか？

「落ちつきがない」⇒???

「落ちつきがない」と言えばあまりいい気持ちにはなりません、「フットワークが軽い」「細かい事まで気が付く」「好奇心旺盛で、活気がある」と言い換えられますね。

「優柔不断・なかなか決心できない」は「物事をじっくり考える」「色々な可能性を考えて慎重な判断ができる」とも言えます。このようにネガティブな言い回しを見方を変えてポジティブに言い換えられるというのは大切なことです。

あなたも一人で考えても堂々巡りになってしまった時、一度視点を変えて違う見方をして見ませんか。相談室ではそういうあなたの手伝いをするところです。興味のある人や、ちょっと話がしたいと思った時は、担任の先生や担当の岡森先生、保健室の中尾先生に伝えて下さい。

また保護者のみなさまもご遠慮なくどうぞお申し出下さい。

**時間：原則として月曜日の10時30分～17時30分**

9/14(月)・9/24(木)・9/28(月)・10/5(月)・10/20(火)

10/26(月)・11/2(月)・11/9(月)・11/16(月)・11/24(火)

11/30(月)・12/7(月)・12/14(月)・12/21(月)

**場所：3階 教育相談室・カウンセラー一室**



「しあわせになりたいならば、  
『あの時ああしていれば良かった』  
と言うかわりに  
『この次はこうしよう』  
と言うことだ」

なるほど、もっともな言葉です。

この言葉はアメリカの精神科医スマイリー・ブライトンさんの言葉。

確かに、私たちは何か失敗した時に「ああ、しまった！あの時ああしていれば良かった」と思いますね。これは、いわゆる「反省」や「後悔」。

掛け声に合わせて「反省！」のポーズをとる芸をするお猿さんがいましたが、「反省」や「後悔」は誰にでもできるものです。

問題は「反省」や「後悔」を「教訓」に高められるかどうか。

今の失敗の原因を考えて、「反省」し、次にまた同じ失敗を繰り返さないように「どうすればよいか」を具体的に考えること。これが「教訓」です。

皆さんも、「しまった！またやってしまった！！」「どうして自分はこうダメなんだろう・・・」なんて自分を責めるより、「この次はこうしよう！」と前向きに考えてみてはどうでしょう。

