



## のどかルームだより

令和6年2月

スクールカウンセラー：本多

ライフカウンセラー：中村

気温の寒暖差がとても大きくて大変ですね。皆さんは元気に過ごしていますか。3年生は、進路、1. 2年生も学習の締めくくりの大切な時期ですね。

今回のトピックは**見方を変えてみよう！～短所を長所に～**を取り上げてみました。『あなたの長所は何ですか？』と聞かれたら、「短所はすぐに出てくるけど、長所はなかなか出てこない…」という人はけっこう多いのではないのでしょうか？今回はそんなあなたに役立つかもしれない方法、**リフレーミング**について紹介します。**リフレーミング (reframing)**とは、物事に対する見方や考え方の枠組み (frame) を外して、新しいものに取りかえることです。視点を変えたり、焦点をずらしたり、解釈を変えたりすることで、それをポジティブなものにしていく心理学的手法です。例えば、

<リフレーミング前>

<リフレーミング後>

頑固 ⇒ 意志が強い・自分の意見を持っている・信念を持って行動できる

飽きっぽい ⇒ 好奇心旺盛・興味の範囲が広い・新しいことにチャレンジできる

**実践編① 次のことばをリフレーミングしてみよう！(目標3つ以上)**

負けず嫌い ⇒ \_\_\_\_\_

八方美人 ⇒ \_\_\_\_\_

**実践編② 自分の短所(と思っているところ)を書いて、それをリフレーミングしてみよう！**

\_\_\_\_\_ ⇒ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ⇒ \_\_\_\_\_

いかがでしたか？全然思いつかないという人は、『リフレーミング辞典』でネット検索してみるといくつか資料が出てくるので、参考にしてみてください。リフレーミングは、何かに行き詰まってしまった時、ネガティブになっている時などに思い出してみてください。

【カウンセラー出勤予定表】・予定が変更になる場合があります。電話047(371)7341

2月

月	火	水	木	金
			1	2
			本多	
5	6	7	8	9
中村	中村	中村		本多
12	13	14	15	16
	中村			本多
19	20	21	22	23
中村	中村	中村		
26	27	28	29	
中村	中村	中村		

3月

月	火	水	木	金
				1
				本多
4	5	6	7	8
中村	中村	中村		本多
11	12	13	14	15
中村	中村	中村		本多
18	19	20	21	22
中村	中村		中村	
25	26	27	28	29
中村				