

教育相談通信 9月号



HEART to HEART



発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係

発行日：令和4年9月1日（文責：宮下知英子）

長い夏休みが終わりましたね。みなさんはいかがお過ごしでしたか？

先日、「第2回学校生活アンケート」を実施しましたが、回答しましたか？何か困ったことや心配なことがありましたら、早めに担任の先生をはじめ、教育相談係（高野・松野・中村・水出・宮下）や話しやすい先生方にご相談ください。

また、長期休業明けは、生活リズムがなかなか取り戻せず、体調を崩しやすい人が多いです。まずは、早寝を心がけて良いスタートを切りましょう♪



「リフレーミング～短所なの？長所なの？」

こころの教育事業 ふい返し♪

7月19日(火)に、スクールカウンセラーの角田先生による「リフレーミング～短所なの？長所なの？見かた(受け止め方)を変えてみよう！」ということで、リフレーミングを体験しました。自分の短所は答えられるものの、長所はなかなか答えられない人が多いですね。そこで、自分の短所をリフレーミングしましたがどうでしたか？短所だと思っていたところが、自分の強みに変身しましたね！同様に苦手意識を持った事、相手などの見方や受け止め方を変えてみるのもいいですね。

〈みなさんの感想を一部紹介します〉

- ・見方を変えることで短所が長所になることを知り、他のことでも見方を変えれば、悪いことが良いことになるのではと考えることができた。
- ・リフレーミングは、入試の面接に役立つと思った。
- ・物事をネガティブに捉えてしまう癖があるので、これからはリフレーミングを活用したい。 など

紹介されたリフレーミング

短所	リフレーミング(例)
おしゃべり	・社会的 ・活発 ・頭の回転が速い
無口	・穏やか ・思慮深い ・話をよく聞く
細かい	・敏感 ・几帳面 ・綿密
おとなしい	・穏やか ・話をよく聞く ・考え深い
負けず嫌い	・向上心がある ・理想がある ・一生懸命



スクールカウンセラー来校日

9月6日(火)・13日(火)・27日(火) カウンセリングは予約制です!!