

スクールカウンセラー通信



令和6年10月1日

暑く長かった夏もようやく終わりを告げ、涼やかな秋がやってきました。

夏の疲れが出る時期でもありますが、皆さん、体調はいかがですか？

2学期は青翠祭や修学旅行などの行事もあり、慌ただしく感じる人が多いかもしれません。

また、3年生の皆さんは就職や進学の面接が目前に迫り、緊張している人もいます。

面接といえば、きかれることが多いのが長所と短所。誰でもいいところはたくさんあるはずなのに、あえて長所ときかれると、あまり思い浮かばなかったり、短所の伝え方に困ったりしていませんか？

そこで、今回はミニ心理学として、「リフレーミング」を紹介したいと思います。

リフレーミングで短所を長所に

リフレーミングとはフレーム（frame）を新たにする（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見るということです。

有名な例えに、コップに半分水が入っている時、「半分しか入っていない」と考えるのか、「半分も入っている」と考えるのか、という話があります。「半分しか…」と考える人よりも「半分も…」と考える人のほうが、幸福度が高く、ストレスを感じにくいと言われています。



このように視点を変えることで、自分としては短所だと感じることで、長所として捉えることができます。

また、自分だけでなく、周りの人についてネガティブ（否定的）なことを思った時も、リフレーミングを使ってみてください。これまでとは違った相手の面が見えてくるはずです。

○リフレーミングの例

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| ・頑固 → 意思が強い、自分を持っている | ・おとなしい → おだやかな、話をよく聞く |
| ・せっかち → 先を読んで行動する | ・生意気 → 自己主張ができる |
| ・緊張しやすい → 真剣に取り組んでいる | ・さわがしい → 明るい、活発、元気 |
| ・いいかげんな → こだわらない、おおらかな | ・人付き合いが苦手 → 細やかな心をもった、自分を大切にしている |



10月、11月、12月の相談日
10月 1日、15日、22日、29日
11月 12日、19日、26日
12月 10日、17日
いずれも火曜日です。

..保護者の皆さまへ..

スクールカウンセラーは保護者の皆さまからのご相談もお受けしています。お子さんに関するお悩みや心配事はもちろんのこと、どんな些細なことでもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

渋川青翠高校 TEL：0279-24-2320

〈文責・渡邊 弘子〉