

ほっといっぷく

令和7年9月3日発行

二学期が始まりました。新しい校舎での学校生活になり、慣れない生活が続いているだけでなく、久しぶりの学校生活に生活リズムを整えることに苦労したり、疲れがたまったりしていませんか。一息つきたいと思った時は相談室に来てください。

特別棟3階(旧校舎側)の被服室が、現在は相談室となっています。

さて、今回は「自分の長所に目を向けてみよう」について話をしたいと思います。

普段、自分の短所に目が向きやすく、時には悲しい気持ちになる人もいるのではないのでしょうか。そんな時はリフレーミングで自分の長所に目を向けてみませんか？

リフレーミングとは、自分がとらえている枠組み（フレーム）を、違う枠組みに捉え直すことです。

例えば、コップに水が半分入っている時、

「もう半分しかない」と捉える



気持ち：不安、焦りなど

→リフレーミング→



「まだ半分もある」と捉え直す



気持ち：安心、嬉しいなど

という風に、捉え方によって気持ちも変わってきますね。

自分では短所だと思うことも、長所に捉え直せます。以下のように、自分の短所を長所に捉え直してみてもいいでしょうか。

【例】

- | | | | |
|----------|---|----------------|----|
| ・ 頑固 | → | 意志が強い、自分の意見がある | |
| ・ 無口 | → | 口が堅い | |
| ・ 神経質 | → | 几帳面 | |
| ・ 自主性がない | → | サポート役に向いている | |
| ・ 反抗的である | → | 物事に動じない | など |

相談担当者来校予定日

片岡SC……9月5日、12日、26日 10月3日、17日、24日

いずれも13：10～17：00のうち約1時間

丸山SSW…9月4日、11日、18日 10月2日、16日、23日、30日

いずれも13：00～15：00のうち約1時間

利用希望の際は担任、またはカウンセリング指導員に申し出てください。

高陵中学校 0766-21-2615