

豊国中学校

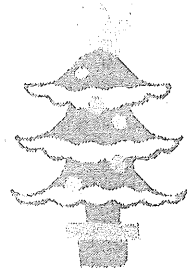


スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依



12月になり、一気に冬らしい寒さになりましたね。長かった2学期も、残すところあとわずかです。体育競技会や合唱コンクールといった行事もあり、嬉しかったこと、楽しかったこと、悔しかったことなど、いろいろな思い出ができたのではないのでしょうか。




2学期の終わりが近づくとともに、2022年も終わりが近づいています。皆さんにとって、2022年はどんな1年だったのでしょうか。今年1年を振り返り、すっきりとした気持ちで新年を迎えられるとよいですね。

リフレーミングのすすめ


皆さんは“リフレーミング”という言葉を知っていますか。リフレーミングは、ある物事や出来事を、別の視点からとらえ直すこと、見方を変えることを指した言葉です。リフレーミングの例を挙げると、水が半分

入っているコップを見て、「半分しかない」と考える人もいれば、「まだ半分もある」と考える人もいます。このように、同じ状況であっても見方を変えれば感じ方も変わってきます。


もう一つ、リフレーミングの例を紹介します。かの有名な発明王トーマス・エジソンが残した言葉に、以下のようなものがあります。



半分しかない



まだ半分ある



次はこの方法を
試してみよう!



私は失敗したことがない。

ただ、1万通りの上手くいかない方法を見つけただけだ。

エジソンの発明の裏側には、上手くいかないことも数多くあったようです。しかし、そうしたことを「失敗だった」で終わらせるのではなく、「この方法では上手くいかないことが分かった!」と前向きに考えることで、新しいことに挑戦し続け、結果として画期的な発明につながったのだと思います。

①短所が役立つ状況を考えてみよう

リフレーミングの例としてよく知られているのが、短所の言い換えです。例えば“心配性”は、

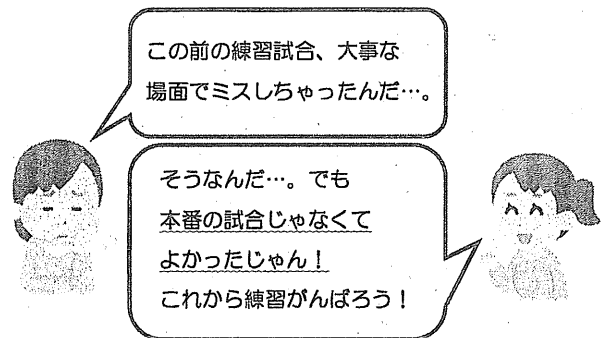
心配性	→ 慎重、よく気が付く
落ち着きがない	→ 元気、好奇心旺盛
頑固	→ 意志が強い
流されやすい	→ 協調性がある

“いろいろなことが気になって不安になりやすい”という短所にも見えますが、それは“細やかによく気が付くため、失敗をしにくい”という長所として言い換えることができます。自分が短所だと思っていたところも、状況が違えば強みにもなります。

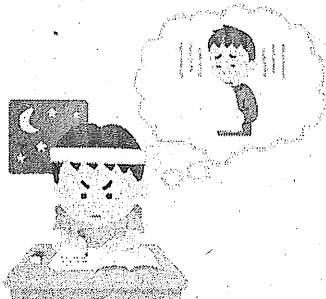
左の例の他、保健室の前にも短所のリフレーミングに関する掲示物があるので、参考にしてみてください。

②短所や失敗を客観的に考えてみよう

自分の短所や失敗を肯定的にとらえることが難しいという人は、失敗して落ち込んでいる友達を励ましたり、アドバイスをする、という状況に置き換えてイメージしてみましょう。普段は自分に厳しい人でも、友達に対してであれば、前向きな言葉が浮かびやすいのではないのでしょうか。



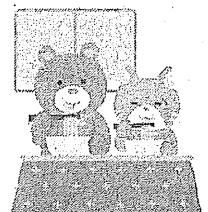
③失敗から学んだことや得られたことに目を向けよう



エジソンの例のように、上手くいかなかったことから学べることも多くあります。例えば、定期テストで思うような結果が出なかったとき、「テストを通して、自分の苦手な部分に気が付くことができた！」と考えると、勉強に対するモチベーションが維持されやすくなります。

上手くいかないことは誰にでもあります。そこから得られることを見つけて、成長の糧にしていけるとよいですね。

また、誰かと話をする 것도、自分とは違った考え方に気付くことにつながるため、リフレーミングに役立ちます。リフレーミングについてもっと知りたい、考えてみたいという人は、気軽に相談室に来てくださいね。



保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校（481—4191）までお問い合わせください。