



新年明けましておめでとうございます。
 新しい年を迎え、心持ちも新たにスタートしましょう。
 今月は、水野スクールカウンセラーからのメッセージです。



【裏を返せば見方が変わる 見方が変われば自分が変わる】

本校スクールカウンセラー 水野 薫

みなさんは、リフレーミングという言葉を知っていますか？

リフレーミングとは、物事を見る枠組み（フレーム）を変えて、別の視点から見るようにすることです。

よく例としてあげられるのが、コップに半分入っている水を、「もう半分しかない」と見るのか、「まだ半分ある」と見るのかというものです。このような感じ方の違いが生じるのは、今置かれている状況やこれまでの環境など、ひとそれぞれ心理的な枠組み（価値観）が違うためだと考えられます。

いつでも、何事も、目の前の状況をポジティブに捉えるということは難しいかもしれませんが、新年を迎えた今、気分新たに、自分の考え癖や物事の捉え方について少し見つめてみる、あるいは見直してみませんか？

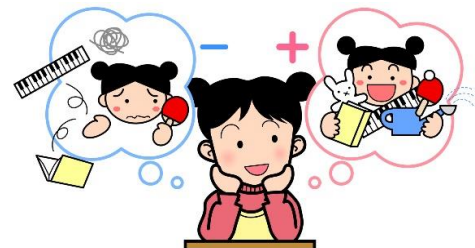


例えば…

- ・注意されてしまった → 期待されている、成長できる
- ・早起しななければならない → 時間を長く有効に使える
- ・出かけたのに雨が降っている → 出かける人が少なくなって空いているかもしれない

自分自身についても

- ・人づきあいが下手 → 自分の世界を大切にしている
 - ・断れない → 相手の立場を尊重している
 - ・人に合わせる → 協調性がある
- などなど。



このように、プラスの視点から自分を見てみたり物事をとらえなおしてみると気持ちが楽になると思いませんか。

人の脳は快さを感じるにより快感神経が活性化され、記憶力や集中力もより高まることが研究により明らかになっています。

プラス思考は大切！だとは思いますが、一人では難しいという人はぜひ保健室や相談室に来てみてくださいね。



1月 カウンセリング予定日



(SC：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
03	04	05	06	07
10	清水SSW 13：00～17：00	12	桶谷SC 14：00～18：00	藤田SC 12：30～17：30
17	清水SSW 13：00～17：00	18 水野SC 13：30～16：15	20 桶谷SC 14：00～18：00	21 藤田SC 12：30～17：30
24	清水SSW 13：00～17：00	25 水野SC 13：30～17：15	27 桶谷SC 14：00～18：00	28 藤田SC 12：30～17：30
31	01	02	03	04

※1月3日～1月10日は、冬季休業中のため、カウンセリングはありません。

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
 ＊来校予定日時は、変更になることがあります。
 ＊カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)
 担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

