

スクールカウンセラーだより (No.4)

スクールカウンセラー(SC) わた なべ あき こ 渡部 明子

こんにちは。今年も新型コロナウイルスの感染への警戒が続く中での年明けとなりましたが、皆さんは冬休みをどのように過ごしましたか？

3年生の皆さんは、いよいよ高校入試へのラストスパートの段階に入りましたね。1, 2年生の皆さんは、これまでの努力の結果を踏まえて、次のステップの準備を進める時期に差しかかっているのではないのでしょうか。

これから一段と寒さが厳しくなりますので、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにも十分に気をつけながら、充実した時間を送ってくださいね。



◎コミュニケーション力をアップして、より良い人間関係を！ —その2—

リフレーミングでポジティブ思考に

良好な人間関係を築くコミュニケーションスキルについて、今回はリフレーミングをご紹介します。

リフレーミングとは、ある枠組み(フレーム)でとらえられているものごとを、枠組みをはずしたり、入れ替えることによって、違う枠組みで見ることを意味しています。同じ物事でも、見方や感じ方は一定ではなく、短所や欠点、マイナスだと思っていることも、別の枠組みで見直すと長所や利点、プラスの面が見えるというものです。

たとえば自分の性格を、「あきっぽくてキレやすいし、落ち着きがない」と、とらえている場合には、「好奇心が旺盛、感受性が豊かで行動的」とリフレーミングすることができます。一方、「消極的で優柔不断、自分の意見をはっきりと言えない性格」は、「控えめで協調性があり、じっくり考えて行動する人」とリフレーミングできます。このように、リフレーミングによってマイナスと考えていたことをプラスに変えることができます。リフレーミングができるようになると、①モチベーションアップ、②自信がつく、③苦手意識が弱まる、④自分と相手の良い所を発見できて、人間関係がスムーズになるなどの効果があるとされています。

※※※ リフレーミング エクササイズ :※※※

あなたが気になっているところ(短所)を、リフレーミングで長所に変えてみましょう

短所？		長所！
例 こだわる	⇒	自分の考えを大切にする
例 周りを気にする	⇒	心くばりができる
	⇒	
	⇒	

※「〇〇はどうリフレーミングできる？」、「こんなリフレーミングは？」など、リフレーミングについてもっと知りたい人、その他 SC に話したい、聞いてみたいことがある人もない人も、気軽に相談室に来てみてくださいね。

※SC への相談日や時間については、養護教諭の伊藤晃子先生におたずねください。