

暦の上では立春ですが、今年は冬の寒さが続いています。空気も乾燥していますので、引き続き「マスク、うがい、手洗い」をし、体調管理には気をつけましょう。

さて、考査も終わり今年度も残りわずかとなりました。友達と過ごす一日一日、友達と学び合う1時間1時間を大切に、自分自身の成長につなげられる有意義な時間にしましょう。



リフレーミングでお互いの存在を肯定する

リフレーミングとは、「Re（再び）と flame（枠）」からなる言葉で、物事のとらえ方の枠組を別のものに変えることを意味します。例えば同じ絵画でも、額縁が変われば印象が変わります。物事のフレームを付け替えて見方を変えることをリフレーミングというわけです。

実際に体験してみましょう。

裏にワークシートがあるのでそれぞれでやってみましょう。友達同士で楽しみながらやってみてもいいですね。やり方は簡単です。自分の欠点と思われる点を3つ挙げてみます。例えば、「私は意見が言えない人で、周りを気にする人で、根暗な人です」となったとしましょう。それをリフレーミング辞典を使って言い換えてみると「私は争いを好まない人で、心配りができる人で、自分の世界を大切にしている人です」となります。こういう人だったら、友達にしたら最高ですよ。また、「私ははじめがない人で、うるさい人で、目立ちたがる人です」となった人も、リフレーミングすれば、「私は夢中になれる人で、元気がいい人で、自己表現が活発な人です」となります。

このように、欠点とされていたことも、見方を変え、別の面から捉えなおすことで自分のポジティブな面を発見することができます。

最後に、私たちには、個性がつくる光と影の両方があります。ですから、欠点をなくすと長所も消えるかもしれません。自分の影の出し方には配慮が必要ですが、物事を一面的に見ず、自己や他者の個性（多様性）を尊重しましょう。

月間学校教育相談から一部抜粋

今回はリフレーミングについてお話しします。



松岡修造さんは、いつもポジティブでメンタルが強いというイメージがあります。しかし本人は、実は心が弱くて、優柔不断な人間だと言っています。

心でネガティブなことを思っているからこそ、わざと反対の言葉を口にして、自分自身に注入し、元気づけているそうです。自分の弱さを知り、まずは受け入れその弱さと向き合い、克服して自分の強みに変えようとする気持ちが大事だと思っているそうです。

今年度最後カウンセリングになります。

2月9日(水) 10:00～16:45

「誰かに話を聞いてほしい」
「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。



電話で相談したい場合

◆24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

(なやみ言おう)