



カウンセラーだよ

2018年1月(第15号)
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

2018年が始まりました。早いもので今年度も3学期を残すのみとなりました。みなさんにとって3学期は進級や卒業を意識し、慌しく落ち着かない気持ちになる時期かもしれませんね。4月からより良いスタートを切るためにも、今からできることをコツコツと準備していきましょう！
さて今回は、リフレーミングについてお伝えしようと思います😊

リフレーミングとは

みなさんは“リフレーミング”という用語を聞いたことがありますか？

リフレーミングとは、心理学のなかで使われる技法の一つです。枠組み（frame：フレーム）を再構築（re：リ）するという意味で、自分のもっている枠組み（物事の見方や捉え方）を変えることをいいます。同じ物事でも、視点を変えると見方や感じ方が異なり、別の角度から見ると長所になったり、短所にもなります。

例えば、学校のクラスや部活、塾、友人関係などで失敗した時に、「自分はダメだ」と感じるか、「次のために良い経験をした」と捉えるかで変わってきます。失敗した時は気持ちが沈みますが、「次に活かすために良い経験をした」と見方を変えて捉えると、前向きな気持ちになって次の行動がしやすくなります。

- 優柔不断 → 慎重に選んで、丁寧に考える。
- 落ち込みやすい → 真面目に考える。
- 太り気味 → 貫禄がある。
- マイペース → 自分らしい。自分の世界を持っている。
- 飽きっぽい → 好奇心旺盛。チャレンジ精神がある。
- 内気で消極的 → 落ち着いている。じっくり考えてから行動する。

その他にも...

この絵は何に見えますか？



私たちは、自分の価値観や信念に都合の良いように出来事を見てしまいます。ひとつの価値観にこだわっていると、ときに行き詰まりを感じてしまいます。自分にとって欠点だと思えることも、見方を変えれば長所となりプラスに働くかもしれません。起きてしまった出来事は変えられませんが、多面的に枠組み（フレーム）をみることによって、不快な思いや否定的に感じる反応をポジティブな反応に変えられるのがリフレーミングです。リフレーミングによって、今まで気付かなかった可能性を発見できたり、気持ちの切り替えが上手くいくかもしれませんね。ぜひ活用してみてください♪



1・2・3月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

1							2							3						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	