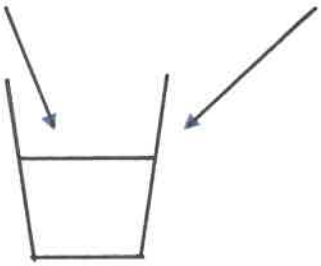
伊勢崎市立あずま小学校　　令和5年9月吉日

スクールカウンセラー便り　No3

気持ち良い風が吹く季節となりました。台風は心配ですが、暑さが幾分やわらいできました。今年の夏は「沸騰」と表現されるほどの厳しさでしたが、ようやく収まってきた感があります。

どんな大変なことも、時間が過ぎるだけで乗り切れることがある。人生もまたしかりと、自然はいつも教えてくれているような気がします。

＜「半分しか」と思うか「半分も」と思うか＞



左の図のグラスには水が半分入っています。これを見てどう思いますか？

「半分しかない」と思う人もいれば「まだ半分もある」と捉える人もいるでしょう。

ひとつの事実について、それをどう捉えるかでその人の感情や生きやすさは変わってきます。

1つの方向からしか見ていなかった枠組みに、新しい意味を付け加える時に有効なのが、リフレーミングという手法です。リフレーミングとは、既にその人が持っている意味付けや解釈を、異なる視点でとらえ直す技法です。（裏面にリフレーミングした言葉の例をあげてみます。）

＜肯定的な意味を見出すリフレーミング＞

一見、短所と思われるような特徴も、見方を変えればその子の長所だったりします。

リフレーミングの手法で肯定的な側面に気づけるようになれば、家族や友達とも良い関係性が保てるのではないでしょうか。 特に自己肯定感が低く、否定的に自己評価するお子さんには、肯定的なイメージを伝えることにより、自信を持って行動できるようになる可能性があります。

一般に「自分のことは自分が一番よくわかっている。」と、人は思いがちです。が、自分のことだからこそ、客観的に見ることが難しいのです。上手にリフレーミングされた子供は、短所でしかなかった特徴が、自分の長所でもあったことに気づきます。自己を捉え直すことによって考え方が広がると、行動や感情にも変化が見られるようになります。そして、子供時代という人の人生の土台の時期に、家族から肯定的な評価を貰うことは、長い人生を生き抜く上での一生の財産になるのではないでしょうか。

肯定的な意味を見出すリフレーミング

- ○ 優柔不断・・・慎重・よく考えてから決める・軽率でない
- ○ 神経質・・・・・几帳面・ぬかりない・丁寧・繊細・敏感
- ○ 鈍い・・・・・・・動じない・自分のペースを大切にしている・詮索しない
- ○ 甘い・・・・・・・優しい・寛大・寛容・心が広い・太っ腹
- ○ 厳しい・・・・・責任感が強い・真剣・信念を持っている・しっかりしている
- ○ 批判的・・・・分析的・冷静な視点を持っている・問題意識がある。
- ○ 依存的・・・・甘え上手・人の意見を聴く・我が強くない（自分本位でない）
- ○ 理屈っぽい・論理的・順序立てて考えられる・知識が豊か
- ○ 怒りっぽい・・自身の感情に素直・自分にウソがつけない
- ○ おおざっぱ・・おおらか・細かいことにこだわらない。
- ○ 口下手・・・・・慎重に考えて発言・余計なことを言わない・聞き上手
- ○ せっかち・・・・とりかかりが早い・テキパキ動く・時間を無駄にしない
- ○ おせっかい・・世話好き・人のことを放っておけない・気働きができる
- ○ 余裕がない・・まじめ・一生懸命・てきとう（いい加減）にできない
- ○ 自信がない・・謙虚・こうありたいと思う願いや向上心がある
- ○ 自己主張できない・・他者の意見をよく聴く・相手を尊重する
- ○ 相手に合わせられない・・自分の主張・考えを持っている・妥協しない

＜参考文献：「聴く・伝える・共感する技術」大谷佳子　翔泳社より＞

＊お子さんの気になること等、気軽にご相談ください。2学期も宜しくお願い致します。

スクールカウンセラー　中村　和子

2学期の相談日

9月20日（水）　10月4日（水）
10月18日（水）　11月15日（水）
11月29日（水）　12月13日（水）