

さわやか相談室だより



家庭数

生徒のみなさん、こんにちは。体育祭お疲れ様でした。日々練習に励み迎えた当日、良い結果が出せた人もいれば、思うように出来なくて涙する人もいました。一人一人の頑張りが見え、胸が熱くなりました。クラスで一致団結した経験を通して、クラスメイトとの距離がより近くに感じられるようになったのではないかと思います。

リフレーミングしてみよう

リフレーミングとは、ネガティブな気持ちをポジティブな気持ちに変換するテクニックです。たとえば、コップに入った水を「半分しかない」と思うか、「まだ半分ある」と思うかです。自分の考え方ひとつで、そこにある状況は同じであっても、見え方は全く違います。

リフレーミングの上手な人は、自分や他者の長所がよく見えるようになります。リフレーミングを味方にして、自分のモチベーションアップや、クラスメイトとの仲をより深めていってくださいね。

性格のリフレーミング

- 「飽きっぽい」→「好奇心がある」
- 「うるさい」→「明るい」
- 「目立たない」→「協調性がある」
- 「〇〇ができない」→「伸びしろがある」
- 「おくびょう」→「慎重」

…などポジティブな言葉に言い換えることができます。



【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきます。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。来室の際は、必ずお電話でのご予約をお願いいたします。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)

※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。

相談室直通電話・048-887-0833

