



ひまわり

令和5年5月24日
氷見市立北部中学校
教育相談部

～ Smile like Sunflowers ～

◆◆◆ 不快な雨？ 恵みの雨？ ◆◆◆

降水確率も高まる6月も間近となりました。雨を「不快」と感じる人も多いと思います。しかし、農家の人々にとっては、野菜や米を作るために「恵みの雨」は欠かせません。雨が降るからこそ庭の花や草木が美しく元気に育ち、私たちの目を楽しませてくれます。新緑が美しいのも適度な雨のおかげです。視点を変えてみることで、ネガティブなものがポジティブに見えてくるものですね。

このように、ある枠組（フレーム）で捉えられている物事を、枠組を外して違う枠組で見ると「リフレーミング」といいます。（保健室前の廊下にも掲示してあります）人の性格や行動にもこのリフレーミングを使うことで、人間関係がよくなることがあります。

例えば、自分のことを「消極的」でなかなか人と話せないと悩んでいる人は、裏を返せば「もの静かで控えめ」な落ち着いた人としてみえてきます。また、「うるさい」友達がいたとしたら、その友達は「明るく活発」な人ともいえます。**ある角度から見たら短所であるものも、別の角度から見たら長所にもなるのです。**

学校生活に慣れ、友達の行動が気になってしまう場合や、自分の嫌な部分が見えてきた場合、リフレーミングをして、**相手を認め、自分を認めて**考え方を楽にしていきましょう。



リフレーミングの例



① 飽きっぽい → 好奇心旺盛	⑨ 強引 → 引っ張る力がある
② 諦めが悪い → 粘り強い	⑩ 自慢する → 自己主張できる
③ 意見が言えない → 協調性がある	⑪ 冷たい → 冷静・客観的
④ うるさい → 明るい・元気・活発	⑫ 無口 → 穏やか・聞き上手
⑤ 怒りっぽい → 情熱的・感受性豊か	⑬ 優柔不断 → じっくり考える
⑥ 頑固 → 意志が強い	⑭ 向こう見ず → 行動力がある
⑦ 気が弱い → 周りを大切にする	⑮ 暗い → 自分の世界を大切にしている
⑧ 口下手 → 言葉選びに慎重	⑯ 反抗的 → 物事に動じない

★6月のSC/SSWの勤務予定★

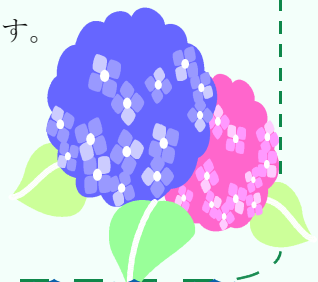
⑨変更になることがあります。

【SSW:飯田先生】 5, 12, 19, 26 日(月) 12:30 ~ 14:30

7, 14, 21, 28 日(水) 10:00 ~ 11:00

【いじめ対策SW:加納先生】 6, 13, 20 日(火) 13:30 ~ 16:30

【SC 安川先生】 2, 9, 23 日(金) 10:00 ~ 14:00



*別紙で「教育相談のお知らせ」を配布します。友達関係、学習、いじめ等の悩みや相談がある場合は、西部教育事務所の「相談室」にも相談可能です。

頭の体操

【問1】次は何を表しているでしょう？

vege



【ヒント】食べ物です。

【問2】次の数列はある法則に従って並んでいます。□に入る数字は何でしょう？

2, 12, 30, □, 90

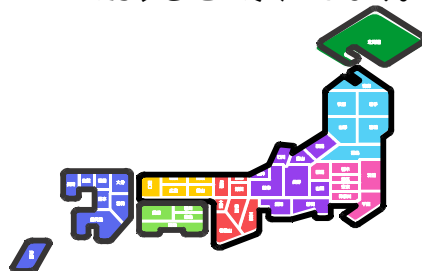
【ヒント】1から10まで数字を並べてから、かけ算すると？

【問3】□に漢字一字を入れて言葉を完成させましょう。

顔
↓
景 → □ → 調
↓
紙

【ヒント】→の方向に読みます。

【問4】静岡県、愛知県、京都府の中で、寝不足の人が多いのは、どこの人でしょう。



【ヒント】富山の人「富山県民」

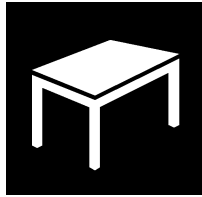
解答は1階の公衆電話付近の掲示板上に記載しておきます♪



頭の体操

【問1】次は何を表しているでしょう？

vege



【ヒント】食べ物です。

【問2】次の数列はある法則に従って

並んでいます。□に入る数字は何でしょう？

2, 12, 30, □, 90

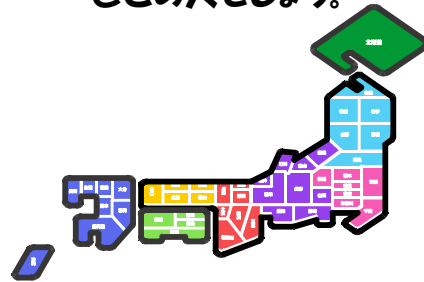
【ヒント】1から10まで数字を並べてから、かけ算すると？

【問3】□に漢字一字を入れて言葉を完成させましょう。

顔
↓
景 → □ → 調
↓
紙

【ヒント】→の方向に読みます。

【問4】静岡県、愛知県、京都府ので、寝不足の人が多いのはどこの人でしょう。



【ヒント】富山の人「富山県民」

★解答例★

- 【問1】野菜 * vege + table = vegetable ←訳すと「野菜」
 【問2】56 * 1×2、3×4、5×6、7×8、9×10の答え
 【問3】色 * 顔色・景色・色紙・色調
 【問4】京都府 * 京都府民 = 「きょうとふみん」、「ふみん」 = 不眠