



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和7年8月28日
氷見市立北部中学校
教育相談部

猛暑に負けず

もう一度、夏が巡ってきそうな勢いの暑さが続いています。どうせならば夏休みももう一度と思えるほどですが、2学期が始まりました。この1ヶ月の間に、よい気分転換はできたでしょうか。

廊下ですれ違う生徒の中には、いつの間にか身長が伸びた生徒や、表情や言動が落ち着いてきた生徒の姿がみられます。今学期は、運動会や生徒会長選挙、合唱コンクール等の行事を控えていますが、今後の一層の心の成長も期待されるところです。猛暑に負けず、乗り越えていきましょう。

*** リ・フレーミング ***

悩んだり苦しんだりしたとき、皆さんはどう対処していますか。

これまでの教育相談だよりでは「腹式呼吸」「イライラしたときの対処法」「2:6:2の法則」などを紹介してきました。その他、環境を変えて気分転換をすることや、誰かに相談することなども覚えておきたいところです。

今回は、見方を変える思考法「リ・フレーミング (Re・Framing)」を紹介します。これは、物事の見方や枠組み（フレーム）を別の視点から捉え直し、**肯定的な面や新たな意味を見出す方法**です。ネガティブな状況をポジティブに変え、思考の幅を広げ新しい選択肢を見付けることに役立ちます。

★例★

- コップにジュースが半分入った状態を「半分しかない」と捉える代わりに「**半分もある**」と捉える。
- 大きな失敗をした状況を「失敗してしまった」「無能だ」と捉える代わりに「**これは失敗から学ぶ機会だから次に活かそう**」と捉える。

リ・フレーミングの効果

思考の柔軟性

固定概念にとらわれずに物事を
多角的に捉えられるようになる

モチベーションの向上

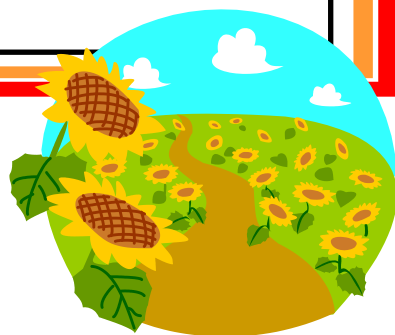
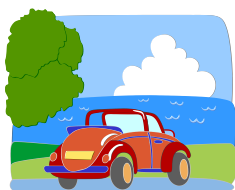
ネガティブな感情をポジティブに変え、
学習・仕事・日常生活での意欲
を高められるようになる

問題解決能力の向上

行き詰った状態から新しい解決策や
可能性に目を向けられるようになる

人間関係の円滑化

相手の言動をプラスに捉え、長所に
気付くことでよりよい関係性を築く
ことができるようになる



リ・フレーミングの活用方法

まず、自分のネガティブな感情や状況を具体的に洗い出し、それを別の視点から捉え直します。「悪い」と感じる側面に対して、「良い」側面はないか、あるいは「別の意味はないか」と考えてみます。その際、**新たな意味や肯定的な面**を見付け、それを**前向きで具体的な行動**につなげます。

このように、見方を変え、ポジティブな側面や成長の機会を発見し、前向きな行動や考え方に変えることで、よい人間関係ができたり、自分の成長につながったりします。ぜひお試しください。

◆相談員(SC,SSW等)の9月の勤務予定◆



下線部は、前回の通知から変更のあった日程です。



★スクールカウンセラー(SC)★ 二上先生

4日(木) 12:40-16:40

11日(木) 12:40-16:40

19日(金) 午後(時間未定)

★氷見市SSW★ 加納先生

2日(火) 13:30-15:30

9日(火) 13:30-16:30

16日(火) 13:30-16:30

22日(月) 9:00-12:00

30日(火) 13:30-15:30

★スクールソーシャルワーカー★ 櫻井先生

(SSW兼いじめ対策SW)

2日(火) 12:30-16:30

4日(木) 14:30-16:30

9日(火) 12:30-15:30

11日(木) 14:30-16:30

16日(火) 12:30-16:30

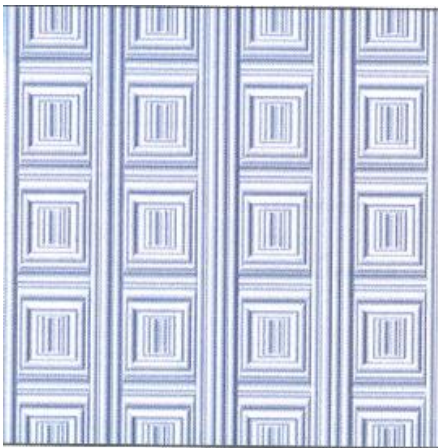


面談をご希望の際には
担任やカウンセリング指導員を
通してご予約ください。

③ 予定が変わる場合があります。

頭の体操

何が見える？



左の絵には四角がいくつもあります。
それ以外の図形は見えますか？
さて、何が隠れているでしょう。



右の絵は葉っぱのようですね。
この中には何が隠れているでしょう。



どこに焦点を当てるかで
違ったものが見えてきますね♪

◆◆◆ 前回の「頭の体操」の答え ◆◆◆

- ① 吾 + 西 + 木 + 示 + 言 = 標語
- ② 公 + 月 + 心 + 耳 + 日 = 聡明