



# 相談室便り

9月号

みなさん、こんにちは。朝晩、涼しくなって肌寒い日もありますね。季節の変わり目、体調崩さないように気をつけて下さいね。

日が暮れるのが早くなるこの時期は、何か心細くなったり不安になったりすることがあります。ちょっと疲れたなあと感じたら、早めの気分転換、リラックスを心がけましょう。



## “リフレーミング”で見方、考え方を換えよう

リフレーミングとは、心の習慣、考え方の枠組み（フレーム）を変える事を言います。人や物事への印象や意味を変化させ、今の見方とは違った見方をする事で、気分や感情は変えられます。たとえば、失敗したときに「自分はダメだ」と見るか、「次のために良い経験をした」と見るかで、感じ方が変わります。何か心配な事があると、どうしても悪い方向ばかりに気持ちが傾き、マイナス思考になってしまいます。そんな時にお勧めの方法です。

自分のネガティブなイメージをポジティブに！（一部、紹介します）

ネガティブ	→	ポジティブ
あきっぽい		好奇心旺盛
いい加減な		こだわらない 行動力がある
短気な		感受性豊かな
人づきあいが下手		自分を大切にしている
負けず嫌い		向上心がある
無口		おだやか 聞き上手
優柔不断		じっくり考える



最近、気分がすっきりしないなあ、と思ったら、マイナス思考になりがちだなあ、と思ったら一度お話しに来て下さいね。

☆今後の予定☆

10月…9日・16日・23日・30日      11月…6日・13日・20日・27日  
12月…4日・11日・18日

保護者の皆様も、些細なことでも結構ですので、お子さんのことで何か気になることがありましたら、是非、ご利用下さい。      二見中学校 スクールカウンセラー 久田 美穂