

スクールカウンセラー

SCだより

7月号

令和7年7月

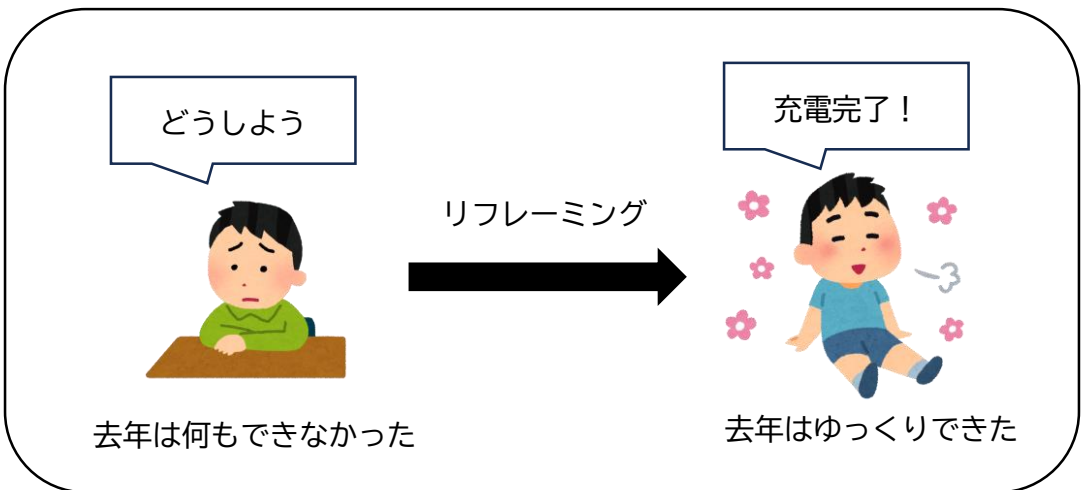
猪子石小学校

「自分にはよいところがたくさんある」と思う人は、「自分なんかダメなやつだ」と思う人よりも、チャレンジ精神があり活動的です。自分に自信のある子どもは生き生きとしているように見えますよね。

自分のよいところ、悪いところは、見方一つで変わっていきます。今回は自分の「悪いところ」だと思っていることを「よいところ」に変える『リフレーミング』をご紹介します。

◆◆◆リフレーミングとは？◆◆◆

リフレーミングとは、ある出来事や物事を、いまの見方とは違った見方にすることで、気分や感情を変えることです。失敗したときに「自分はダメだ」と考えるか「次のためにより経験をした」と考えるかで、感じ方は変わります。



◆◆◆自己肯定感や他者理解につながる◆◆◆

例えば、子どもが自分のことを「心配性だ」と思っているとき、周りの大人が「先を見通す力があるね」とリフレーミングをして、強みとして考え直してあげると、子どもは自分自身をよりポジティブに感じ、自己肯定感が高まります。

作業がゆっくりな子どもには「はやくしてよ!」とついつい怒りたくなってしまいかもしれません。しかし「丁寧にする、着実に仕上げる」と思えば、よいところとして少し受け入れやすくなります。

◆◆◆じっくりなじむ表現を探してみよう◆◆◆

今まで「失敗はダメなことだ」と思っていたのに「次のためにより経験だった」とリフレーミングしようとしても、慣れていないから違和感を覚えてしまいますね。

そういうときは、リフレーミングの言葉を文字として書いてみたり、声に出して言ってみたりしているうちになじんでくることもあります。もしも、しばらく使ってみてなじまなかったら別の言葉を探してみよう。

◆◆◆リフレーミングの色々な方法◆◆◆

もしも一人でリフレーミングのちょうどいい言い換えが見つからないときは、周りの人と考えてみるのも一つの手です。また、今はインターネットで言い換えがまとめられていたりもするので「リフレーミング 一覧」で調べてみるのもいいかもしれません。

【リフレーミングの一例】

落ち着きがない	行動力がある
負けず嫌い	成し遂げようとする意志が強い
こだわりが強い	自分で決断できる
反抗的だ	自立している、自分の意見を言える
面倒くさがり	物事にとらわれない
うるさい	活発で元気がいい
引っ込み思案	慎重に物事を進められる、 安心できる環境で力を発揮できる
鈍感	おおらか
すぐ泣く	感受性豊か



お知らせ

7月の予定

7日(月)、14日(月)

お子さんのことで、気になること、心配なことなど、何でもお話してください。例えば、友達との関係、性格、子育てにおける不安、登校渋り、学習、いじめ、家族関係、気になる行動がある……など。おひとりで考えていても、なかなかうまくいかない時、カウンセラーにお話しいただくことで、問題のとらえ方が変わったり、解決策が見えてきたりすることもあります。

教頭までご連絡ください TEL：052-773-4361