

カウンセリングだより



2022年7・8月号

7・8月の相談日 ～お気軽にご利用ください～

	7月	8月*
谷下先生	5日(火)、12日(火)、19日(火)、 26日(火)	30日(火)
佐藤先生	6日(水)、13日(水)、	24日(水)
林先生	1日(金)、8日(金)、15日(金)、 29日(金)	5日(金)

*夏休み中の予約は、相談日の前日午前10時までにお願ひします。



こんにちは。スクールカウンセラーの谷下です。7月になってだんだんと蒸し暑くなってきましたね。

さて、みなさんは、物事や自分の性格についてネガティブに捉えてしまったりすることはありますか？カウンセリングの技法で、視点を変えたり捉え方を変えたりする技法があり、それをリフレーミングといいます。リフレーミングをすると、問題があつて行き詰まった時に解決の糸口になったり、一見ネガティブなことでもポジティブにとらえられるようになったりします。

たとえば、性格でリフレーミングしてみましょう！

頑固→芯が強い

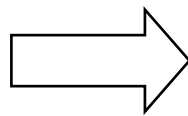
優柔不断→柔軟性がある

計画性がない→フットワークが軽い etc.

よかったら皆さんも自分の嫌なところ・短所を考えてみて、リフレーミングしてみてください。

自分の性格の嫌なところ

例：飽きっぽい



捉え方を変えると…

例：好奇心旺盛

このように物事をいろんな角度から見られるようになると、もっとポジティブに楽しく生きられたり、色々な発見ができるようになったりするかも？ぜひ普段からリフレーミングをやってみてくださいね。

