



暑い日が続いています。夏バテなどの体調に気をつけながら、もうすぐ始まる夏休み、今しか経験できない休暇を過ごしてください。

今回は『リフレーミング』について紹介します。

『リフレーミング』とは、物事や今ある状況を、枠組み(フレーム)を変えて、今までとは違う捉え方をすることです。

例えば・・・

自分の意見を言えない ⇒ 人の意見を聞き、取り入れようとする柔軟性がある  
おせっかいなところがある ⇒ 人の役に立ちたいという気持ち強い  
怒りっぽい ⇒ 感受性が豊か  
良く考えず行動に移してしまう ⇒ 行動力、積極性がある  
おとなしい ⇒ 穏やか、考え深い など



同じ物事でも、見方を変えると感じ方が変わります。

エジソンの有名な言葉を知っていますか。

「私は失敗したことがない。ただ1万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ。」

勉強や部活、友人関係などでうまくいかない時、「自分はダメだ」と感じるか、「次に活かすための良い経験」ととらえるか……。起きてしまった出来事は変えられず、気持ちが沈むこともありますが、見方を変えれば前向きになれるかもしれません。

人とくらべて自分はダメだとか、長所がないと思っても、別の角度から見れば長所と捉えることができます。自分の長所を答えられるようになることは、自己PRが必要なときなどにも役立ちかもしれませんね。短所と知っていることを、ポジティブな(前向きな)言葉に変えて考えてみましょう。いいところがたくさん見つかるといいですね。

カウンセリング室で、みなさんのいいところ探しをしませんか。気軽に訪ねてみてください。

カウンセリング室  
の御案内



## 相談時間

- ・夏季休業中の相談時間は、生徒、保護者等ともに概ね9:00~16:00です。
- ・予約は要りません。ただし、予約をすると確実です。電話などであらかじめ開室日を御確認ください。

☎055-921-0805 (市立沼津高校)

『カウンセリング室へ』と電話口で言っていいただければ匿名でもつながります。