

# 相 談 室 便 り

第3号  
平成28年6月30日  
スクールカウンセラー  
遠藤 真弓

## <あなたは、どのように考えますか？>

皆さん、こんにちは。明日から7月、夏休みまで1ヶ月を切りました。皆さんは、この1ヶ月をどのように捉えますか？『まだ1ヶ月もあるな』と思いますか？それとも、『もう1ヶ月もない』と考えるでしょうか？

就職や進学を考えている3年生は、もう1ヶ月もないと感じている人が多いかもしれませんね。しかし、同じ物事でも、人によって見方・感じ方が異なるのは当たり前ですよね。この例だけではなく、性格などについても、この考え方は当てはまります。

例えば、何をするにも時間がかかって、特に決断するというのが苦手だという人を“優柔不断な人”と言いますよね。確かに、それも一つの見方だと思います。では、見方を変えてみましょう。何をするにも時間がかかってしまうと言うのは…“あせらずにじっくりと物事を進める性格”とも言えますか？直ぐに決断しないというのは…慎重な性格だとも言えますか？少し強引かもしれませんが、短所だと思っていることも、見方を変えれば長所にすることができるのです。

このように、ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事を、枠組みをはずして、違う枠組みで見ることを、心理学では『リフレーミング』と言います。柔軟な発想でリフレーミングをすることで、自分や他人とのコミュニケーションの仕方も変わってくるかもしれませんよ。

## <カウンセリング予定日>

日程についてお知らせします。一部、日程が変更されていますので、確認の上、利用して下さい（★印がある日程が変更された箇所です）。

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
★6 (水)	29 (月)	8 (木)	6 (木)	1 (火)	1 (木)	12 (木)	★3 (金)
14 (木)		16 (金)	13 (木)	7 (月)	8 (木)	20 (金)	9 (木)
		★21 (水)	21 (金)	18 (金)	16 (金)	26 (木)	17 (金)
		26 (月)	25 (火)	24 (木)	21 (水)		

### ～相談室の利用方法～

相談場所：1階 相談室  
(会議室の隣にある相談室になります)

相談時間：9時55分～16時40分  
(1人50分ほどの面接時間になります)

申し込み方法：①担任の先生、②養護教諭の峯田夏奈先生、  
③相談担当の細川剛先生に申し込む。



※カウンセリングというと、特別な人が受けるものと思いがちですが、そんな事はありません。気軽に利用して下さい。