



ストレスにどう向き合う？

2学期が始まって1か月が経とうとしています。学校生活はどうですか？
今月は新人戦や定期テスト、学習発表会など行事が満載です。行事の準備をしていると友達と意見が衝突したり、思うようにいかないことがあると思います。そんな時は物事の見方を変えてみるのが大切です。

今回はストレスに打ち勝つ物事のとらえ方について紹介します。



あなたはこのコップを見て、どういう状態だと捉えますか。
「半分しか入っていない…」と見るか、
それとも「半分も入っている！」と見るか。

このコップの例に限らず、日常生活においても“～しかない”
と思うよりも、“～もある”と置き換えるだけで不満に感じていることが満足に変わることが多くあります。

私たちは物事を自分独自の見方で見ています。物事を見ている視点のことを”フレーム”といい、このフレームを変えることを”リフレーミング”と言います。

リフレーミングをすることで、自分の心の中に決めつけていたことを別の角度から見直すことで、感じ方が変わり気持ちが軽くなる、気づいていなかった可能性に気づくことができます。

リフレーミングは自分のやる気を上げたい時や、自信を持ちたいときに行うと効果的です。

出典：「面白いほどよくわかる！自分の心理学」渋谷昌三著 西東社出版

【開室スケジュール】

開室時間：8：30～16：20(火曜日は14：30～開室)

月・火・木・金：藤本相談員，水曜日：中井相談員

【10月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 体育の日	9 SC来校日	10	11 午後閉室	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 SC来校日	26	27 学習発表会
28	29 振替休日	30	11日は小学校の就学時検診のため、午後閉室			

【11月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 SC来校日	16	17
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27	28 SC来校日	29	30	

〈相談室の利用について〉

○場所は保健室と美術室の間にあります。

○一般生徒のみなさんの利用時間は“昼休み”と“放課後”です。

(緊急を要する場合、担任の許可を得れば利用可)

○相談の予約を取りたい方は・・・

- ・相談予約カードに必要事項を記入し、相談室前のポストに入れる。
- ・直接スクールカウンセラーか、相談員に伝える。
- ・担任の先生を通じて申し込む。
- ・相談室に電話をして、予約を取る。

○電話による相談も受け付けます。開室時間内に以下の番号にお電話ください。

相談室直通：048-472-8141(8：30～16：20)

◎保護者の皆様へ：相談室では保護者の方々からの相談も承っています。相談を希望される方は、担任の先生を通じて申し込むか、上記の相談室直通の番号におかけください。