



スクールカウンセラー便り

令和2年4月

初めまして。今年度より我孫子中学校のスクールカウンセラーをさせていただいております。部長望友（うらべみゆ）と申します。毎週水曜日に学校内で相談をお受けしています。よろしくお願いいたします。

3月より休校が続く、家で過ごしていても緊張した日々が続いていることと思います。疲れが出てきている人もいないのでしょうか？私もその一人です。つい気持ちがマイナスになってしまいがちですが、ここでカウンセリングでもよく使うリフレーミングという技法を皆さんにお伝えしようと思います。



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今の見方とは異なる見方をするということです。

例えば「休校で家にいる時間が長くて暇だ」⇒『家でしかできないことをやろう』

「友達と会えなくて寂しい」⇒『次会うときまでに面白い話題を溜めておこう』などです。

このようにして見方を少し変えると、気持ちが楽になったり心が軽くなったりすることがあります。ぜひ皆さんもやってみてくださいね。

学校が再開し、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

カウンセリングの利用について

場所：カウンセリングルーム 北館1階にあります

曜日：毎週水曜日（休校中も相談可能です）

時間：9:00～15:30 まで

予約制になっていますので、相談したいときは教頭先生、担任の先生などを通じて申し込みをしてください。相談日程は申し込み時に設定します。

相談内容が外部に漏れることはありませんので安心してご相談ください。