

カウンセラー便り



大阪市立長吉西中学校
スクールカウンセラー 植田万貴

こんにちは。スクールカウンセラーの植田です。
冬休みが終わり、3学期がはじまりました。
寒い毎日ですが、体調管理には気を付けてくださいね、



◆ コラム ～リフレーミング～ ◆



左の絵を見てください。コップの中にあなたの好きな飲み物が入っています。これを見て、どう思うでしょうか？

「まだ、これだけある」と思いますか？

「もう、これだけしかない」と思いますか？

物の見方や捉え方を変えることを「リフレーミング」と言います。
見方や捉え方を変えるだけで、気持ちがポジティブになることも！？

例) まだこんなにもできてない…⇒ここまではできた
よく泣いてしまう…⇒感受性が豊か
周りのことが気になる…⇒広い視野を持っている



✽カウンセラーの3学期中の来校予定日✽



	1月	2月	3月
水曜日	18日・25日	1日・8日・15日・22日	1日

- ・カウンセラーは、毎週水曜日9時50分～16時35分の間、学校に來ています。
- ・場所は、カウンセリングルームです。一回の相談は、約50分です。
- ・カウンセラーとお話したいときは、先生に予約を取ってもらってください。（電話：06-6708-0335）