



相談室だより 12月号



スクールカウンセラー

三浦 将矢

2022年12月 発行

12月になり、いよいよ今年も残すところあと僅かとなりました。山武北小学校に来たのがつい先日のように感じてしまうほどに時の流れを早く感じています。さて、12月は「師走」と呼ばれ、1年でも特に忙しい時期だと思います。来年に向けて色々片付けをすることも多いかと思います。そこで、今回は「思考の片付け」として、リフレーミングについてお話しようと思います。冬休み等に、是非、ご家庭でお子さんと一緒に取り組んでいたければと思います。また、この先でも、お子さんが落ち込んでいる時の声掛けの参考になれば幸いです。

リフレーミングとは？



「リフレーミング」は心理学用語の1つで、「意味を捉え直す」という意味合いで使われています。ネガティブに感じている事からポジティブな面を見出すことで意味を捉え直します。リフレーミングには、不安が払拭できたり、自己肯定感を高めたりすることが期待できます。

リフレーミングを使って思い出を整理する



1年を振り返るにあたって、良かったことも悪かったこともあったと思います。その時に悪かったことばかりを思い出してしまうと、どうしても悲しい気持ちで1年を締めくくることになってしまいます。そのため、「良かったこと」も思い出したいですが、嫌な思い出の方が、印象は強く残りやすいです。そのような時に、「リフレーミング」を応用して、嫌な思い出の中から良かった部分を見出して、「良かった」「良い部分もあった」と思える思い出にしてもらえればと思います。今回は、ご家庭で取り組んでいただきたく、お子さんの視点で例を挙げてみましたので、参考になれば幸いです。

(例)「マラソン大会の練習を頑張ったのに、良い結果が出なかった。」→「悔しいのは練習を頑張った証だよ。」



↳ 「悔しい」というネガティブな感情を、「頑張った証」という自分を褒められる感情に変換。



「係の仕事で失敗して落ち込んだ。」→「落ち込むほど、自分の仕事に責任を持てたことが素敵だね。」

↳ 「失敗した」という思い出から、「責任感を持てる人だ」と自分を肯定できる思い出に変換。

リフレーミングのポイント

リフレーミングは、その物事における良い部分に着目して意味を捉え直していきますが、どの部分に着目するか、新しい意味付けはどんな意味にするかは様々です。是非、色々な視点から様々な部分を見つけて、素敵な思い出として整理していただければ幸いです。

あとがき～年内最後のご挨拶～



改めて、12月になり、いよいよ今年も終わりを迎えようとしています。この相談室だよりも年内はこれが最後となります。今年の4月より山武北小学校での勤務が始まりましたが、月1回の勤務ということもあって、まさにあっという間の1年でした。

今回は、年末ということで、リフレーミングを思い出の整理に応用する形で紹介していただきました。是非、思い出を整理する中で、今年を素敵な1年だったと思っていただければ幸いです。斯く言う私も、今年は環境が変わった1年でしたので、しっかり整理して、来年に繋げていきたいと思っています。

最後になりますが、年明け以降もまたどうぞよろしくお願い致します。良いお年をお迎え下さい。(SC 三浦)

スクールカウンセラー

2023年出校予定日



1月10日(火)

2月7日(火)

3月7日(火)

保護者の方で相談を御希望の方は、学校に御連絡いただければ幸いです。よろしくお願いいたします。