

スクールカウンセラーだより

令和8年 9月

横浜市立南瀬谷中学校

スクールカウンセラー

ますだしおり やまもとじゅんこ
増田史織・山本淳子

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだ暑い日もあり、なんとなくだるかったり、生活ペースを戻すのに時間がかかるかもしれません。“疲れている”と感じたら、睡眠や栄養バランスの取れた食事をしっかりとって身体を休めてくださいね。



見方を変えてみよう ～リフレーミングのすすめ～

みなさんは、自分の性格をどのように考えていますか。ネガティブに捉えてしまいがちではないでしょうか。でも、もし自分のことを今よりももっと肯定的に捉えられたら、自分を認められたり、物事に前向きに取り組めるのではないのでしょうか。

そこで今回のテーマは『リフレーミング』です。『リフレーミング』とは、物事の枠組み（フレーム）を変え、違う視点から見ることです。短所だと思っていた自分の性格を『リフレーミング』して別の視点から見ると、実は長所に思えることがあるのです。

性格を表す言葉のリフレーミング例

- ・飽きっぽい ⇒ 好奇心旺盛、関心の幅が広い
- ・諦めが早い ⇒ いさぎよい、切り替えが早い
- ・いいかげん ⇒ こだわらない、臨機応変
- ・臆病 ⇒ 思慮深い、注意深い
- ・おとなしい ⇒ 慎ましい、遠慮深い
- ・自己中心的な ⇒ マイペースな、周囲の目を気にしない
- ・流されやすい ⇒ 順応性がある、変化を受け入れる
- ・悲観的な ⇒ 慎重な、思慮深い
- ・理屈っぽい ⇒ ロジカルな



出典：「ポジティブことば選び辞典」学研

自分の性格を「こんなふうに『リフレーミング』したよ」とか、「こんな時は、どんなふうに『リフレーミング』したらいいの？」と思う時は、ぜひスクールカウンセラーに聞きにきてくださいね。

★予約方法（以下のどの方法でも大丈夫です）

○担任や学年の先生、専任や養護の先生などにスクールカウンセラーと話したいと伝える。

○学校に電話連絡し、スクールカウンセラーと話したいと伝える。南瀬谷中学校：301-5131

○相談室の直通電話にかけて申し込む。

南瀬谷中 相談室直通電話：301-5163

※相談室直通電話は、基本的に留守番電話になっています。カウンセラーの勤務日に折り返しお電話をしますので、ご承知おください。

○スクールカウンセラー勤務日に、2階相談室で直接、スクールカウンセラーに申し込む。

★スクールカウンセラー勤務予定(9月～11月)

相談時間は10:00～17:00

増田・・・月曜日

9月：7日、14日、28日

10月：19日、26日

11月：2日、16日、30日

山本・・・水曜日

9月：2日、9日、16日、30日

10月：7日(AM)、14日、28日

11月：4日(AM)、11日(AM)、18日、25日

○勤務日は変更になることもありますので、学校にご確認の上、ご予約ください。

相談室