ひなたぼっこ

メール相談　ujo18@pref.okayama.jp

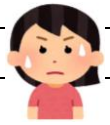
2019/11/1
烏城高等学校
教育相談室だより
（生徒向け）
R元．第7号

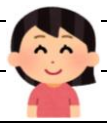
11 月に入りました。寒さがグンと増し、校内でも風邪症状の生徒が増えています。第３回考査も近づいた上に、部活動も試合の時期、忙しい中時間をやりくりして頑張っている人も多いのではないでしょうか。

体調が悪い時や忙しい時は、なんとなくイライラしたり、物事をマイナスに捉えがちになりませんか。負のサイクルにはまり、抜け出せなくなった経験のある人もいるのではないでしょうか。

みなさんは、「リフレーミング」という言葉をきいたことはありますか？ リフレーミングとは、「視点を変える」または「物事を見る枠組み（フレーム：frame）を変えて、別の枠組みで見直す（re-frame）」という意味があります。マイナスのイメージも、見方を変えるとプラスのイメージになります。リフレーミングすることで、心がスーッと軽くなり、前向きになれますよ。

マイナスのイメージ	→	プラスのイメージ
すぐ泣く		感受性にあふれる
心配性		気配りができる、慎重
こだわりが強い		信念が強い、粘り強い
目立ちたがり		積極性がある





それでもやっぱり心や体がしんどいなという人は、カウンセリングや保健室を利用してくださいね。じっくり話を聞いてもらうことで、気持ちが落ち着くこともあります。

（参考：特定非営利活動法人「しごとのみらい」、ココトモ）

いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪

１１月のスケジュール

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生にまず声をかけてください。

丸山　香織　先生（大学院生カウンセラー）
毎週木曜日　15:00～19:00（年27回）
第18回　11月 7日(木)　第19回　11月21日(木)
第20回　11月28日(木)

土岐　淑子　先生（臨床心理士）
月2回水曜日　15:00～19:00（年20回）
第13回　11月 6日(水)　第14回　11月20日(水)

どちらも１日に、生徒・保護者３人程度の面談を予定しています。

相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

＊　メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いてください。

＊　保護者の方も歓迎します。

メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp