

# 相談室だより

平成30年2月1日  
新宿区立西新宿中学校  
教育相談室スクールカウンセラー  
津田智彰 木村寛子

## ～～捉え方を変える「リフレーミング」って??～～

こんにちはスクールカウンセラーです。もうすぐ1年が終わろうとしていますね。この一年を振り返り来年に向けて良いスタートができるように準備していくのもいいですね。



突然ですが、みなさん想像してみてください。  
コップに入ったジュースを見てどう思いますか? 「もう半分しかない」、「まだ半分もある」…色々な考え方が思い浮かぶと思います。物の見え方を変えることで捉え方も変わることを心理学的には「リフレーミング」と言います。元々あった「枠組み(フレーム)」を外して、別の枠組みで見るということです。

例えば、「しつこい」→「粘り強い」、「優柔不断」→「優しい」、「生意気」→「自立心がある」などが挙げられます。どれが正解、間違いなどはありませんが、いつもとは違う角度から物事を見ることで、気分が明るくもなり暗くもなります。考え方次第でプラスにもマイナスにも受け止められるので、気分が落ち込んでいる時にはお勧めです♪



## ☆カウンセラーから一言☆

### 津田智彰(つだ ともあき)・・・金曜日担当

モンスターハンターの新作が発売になりましたね。僕も過去の作品はプレイしたことがあります。仲間と協力してクリアできた時の達成感は忘れられません。でも、とても時間をとられるゲームなので、現実がおろそかにならないよう注意です。現実の自分もパワーアップさせていきましょう!

### 木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

寒くなりましたね。今年は都内でも大雪が降ったりしていて、この時期は体に力が入ることが多いように思います。そんな時はゆっくり湯船につかりリラックスするのもいいです。心も溶けてほっとできます。

## 相談室の使い方

### ●相談室は西新宿中のみなさんが利用できる場所です

毎日を過ごす中で、悲しいとき、つらいとき、イライラするとき、心配なときがあると思います。そのようなとき、スクールカウンセラーがじっくりお話を聞きながら、どうしたらよいか一緒に考えていきます。また、何を話したらよいか分からないときでも、ゆっくり過ごしながらか気持ちを落ち着かせることができます。

### ●開室時間・・・ 昼休みと放課後

### ●場所・・・ 1階保健室の隣にあります。少し奥に入ったところに扉があります。

### ●利用の仕方・・・ 「ご自由にどうぞ」という札が下がっているときは、入ることができます。「相談中」の札がかかっているときには、そのときはノックをして、ドアの前で待っていてくださいね。

## 保護者の方々へ

西新宿中の保護者のみなさまこんにちは。3学期がスタートしたのもつかの間、1年の終わりを迎えつつ、来年度に向けて準備をし始める時期になりました。保護者のみなさまはいかがお過ごしでしょうか。年度末ということもあり、ご家庭でも忙しい毎日をご過ごされていることと存じます。お子さんの様子はいかがですか？眠れない、食欲の低下、登校しぶり、口数が少なくなった、表情が暗い、急な成績の低下など、変化に気を付けて見守っていただけると幸いです。

ところで、お子さんの生活の中で、お子さんがホッとできる場所や人間関係はありそうですか？もちろん、家庭や家族でも構いません。どこかにホッとできる場所や人間関係があることで、ストレスを抱えつつ生活していくための支えになると思います。生活や成長のために避けることのできないストレスはたくさんあります。ストレスと上手に付き合っていけるよう、生活全体で調整していけると良いのではないのでしょうか。

しかし、どうしても難しい状況になることはあります。対応が難しい時、お子さんの様子で気になることがある時など、気軽にお話に来ていただけると幸いです。

### ●利用方法

相談は基本的には予約制です。相談を希望される場合は、スクールカウンセラーの勤務日に相談室までご連絡ください。席をはずして電話に出られない時もございますので、留守電にメッセージを残していただければ折り返し連絡させていただきます。また、担任の先生を通じてご予約いただくこともできます。どうぞ気軽にご連絡下さい。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：00～16：30  
金曜日（津田） 9：30～17：00  
相談室：03-5330-0121

## 相談室開室日

### 2月

月	火	水	木	金
			1	2 津田
5	6 木村	7	8 木村	9 津田
12 祝日	13 木村	14	15 木村	16 津田
19	20 木村	21	22	23 津田
26	27 木村	28		

### 3月

月	火	水	木	金
			1 木村	2 津田
5	6 木村	7	8 木村	9 津田
12	13	14	15	16
19	20 木村	21	22 木村	23
26	27	28	29	