

# 相談室だより Vol.3

新宿区立西早稲田中学校  
スクールカウンセラー  
山田公子 神原ひかり

西早稲田中のみなさん、こんにちは。朝晩が涼しくなってきましたね。季節の変わり目、不安定なお天気の影響で、体調をくずしがちな人もいるかもしれませんね。11月の西早稲田祭にむけて、合唱練習など大変だと思いますが、みなさんそれぞれの力が発揮できるような、素晴らしい舞台となるように応援しています。



さて、1学期から始まった1年生全員面接が終了しました。2年生、3年生も1年生の時に相談室でお会いしましたね。去年はグループ面接でしたが、今年は個人面接を実施しました。スクールカウンセラーの来室日には、相談室を開室していますので、ひとりでも友達と一緒にでも、休み時間や放課後に気軽に声をかけにきてくださいね。



## ものの見方を変えてみる…リフレーミングのすすめ

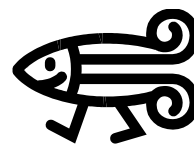
みなさんは、コップに半分くらい入ったジュースを見て、どう思いますか？ 「もう半分しかない」と思うか、「まだ半分もある」と思うのか、みなさんはどちらでしょう？ コップ半分のジュースをどう感じるかは、そのときの状況やその人のとらえ方によって違ってきます。この「人によって異なる見方」を心理学的に応用したものが「リフレーミング」という方法です。ものごとのとらえ方で、気分が明るくなったり暗くなったり、考え方次第でプラスにもマイナスにも転換することができます。

このリフレーミングの発想をとり入れたものに、「**短所を長所に変えたいやき**」という、たいやき型のカードゲームがあります。カードの表面に長所、裏面に短所を記した表裏一体のたいやきカードを使って、遊びながら自分や相手の新しい一面が発見できるというものです。

遊び方としては、

1. 自分に自信がない。自分のいいところを知りたい。⇒自分の短所のカードを選び、裏返すと…自分の長所が現れる。例えば、「ずうずうしい」→「押しが強い」 「ひっ込み思案」→「ひかえめ」
2. 自分の短所ばかり目につく。⇒言いかえて長所になるカードを取る。
3. 周りの目が気になる。⇒イメージに当てはまるカードをみんなに選んでもらう。

相談室にもご用意があるので、遊びにきてくださいね。ひとりでも、複数でも体験できますよ。



## －相談室のご案内－



相談室は西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

保健室のとなりに相談室がありますのでぜひ立ち寄ってください。

ゆっくりと一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないときは、個別の面談を予約することができます。

担任や保健の山守先生に伝えるか、カウンセラーに直接お声をかけてください

### ▼ スクールカウンセラーが来ている日 (10月-12月)

10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 山田	6	7 神原	8 山田	9	10	11
12	13	14 神原	15 山田	16	17	18
19 山田	22	21 神原	22 山田	23	24	25
26 山田 神原	27	28	29 山田	30	31	

11月

月	火	水	木	金	土	日
2 山田	3	4 神原	5 山田	6	7	8
9	10 山田	11 神原	12 山田	13	14	15
16 山田	17	18 神原	19 山田	20	21	22
23	24	25 神原	26 山田	27	28	29
30						

12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 神原	3	4	5	6
7 山田	8 神原	9	10 山田	11	12	13
14	15	16 神原	17 山田	18	19	20
21 山田	22	23	24 山田 神原	25	26	27
28	29	30				



(山田 10:30~16:45 / 神原 9:15~16:30)

### 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

\* 相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。

(相談室不在でつながらない場合は、学校までお電話ください。学校代表 03-3205-9674)