

西早稲田中のみなさん、こんにちは。台風が過ぎ去り、ようやく秋らしい涼しい日が多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。睡眠と休憩をほどよくとって心身を整えていきましょう。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。



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。



リフレーミングの練習をしてみませんか？

左側のマイナスな言葉を、別の見方をしてプラスの言葉にかえてみましょう。答えの例は相談室だよりの裏面下部に記載しています。

例「ずうずうしい」→「押しが強い」「積極的」

1 「気が弱い」 → 「 」

2 「けちな」 → 「 」

3 「しつこい」 → 「 」



私はいいところがない。
口下手だし人に流されやすいし・・・。

それって、控えめで聞き上手で、素直な性格ってことだよ。いいところだよ。



－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。カウンセラーに直接声をかけるか、担任の先生や保健の岡村先生に伝えてください。

▼ スクールカウンセラーが来ている日 (10月-12月、山田 10:30~16:45 / 松井 9:15~16:30)

10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 松井	5	6
7 山田	8	9	10 山田	11 松井	12	13
14	15	16	17 山田	18 松井	19	20
21 山田	22	23	24 山田	25 松井	26	27
28	29	30	31 山田			

11月

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

12月

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

リフレーミングの練習、答えの例、ほかにも考えられるよ。

- 1 「気が弱い」 → 「慎重、用心深い、人を大切にする」
- 2 「けちな」 → 「経済観念のある、計画性のある」
- 3 「しつこい」 → 「粘り強い、芯が強い、徹底している」

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、学校代表番号 03-3205-9674 までお電話をください。)

また、相談室直通電話に留守番録音ができるようになりました。折り返し連絡を差し上げますので、お名前と電話番号をメッセージに残してください)