

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー(SC) わたなべ あきこ 渡部 明子

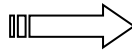
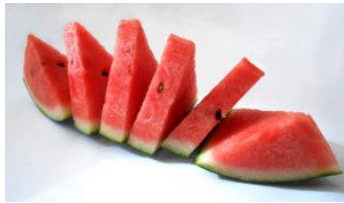
こんにちは、スクールカウンセラーです

さわやかな風と新緑が美しい季節になりましたが、皆さんは元気に毎日を過ごしていますか？梅雨入り前のこの時期は、だんだん暑さが増してきて、疲れが出やすくなりますので、食事や睡眠などがかたよらないようにきちんと取る、ストレスを感じたら早めに解消を心がけるなど、自分自身を大切に、心身のバランスを整えましょう。

今回は、心のバランスをととのえて、前向きな自分をめざす方法の一つをご紹介します。



リフレーミングで自分の魅力を再発見！



上の写真のように、たくさんあったスイカが残り一切れになった時、あなたはどのように表現しますか？

「スイカがまだ一切れ残っている」でしょうか？それとも「スイカがもう一切れしか残っていない」でしょうか？どちらも同じ状態を表しているのですが、「まだ・・・ある」と、「もう・・・しかない」では、気持ちがかなり違うのではないのでしょうか。

「まだ・・・ある」の方はポジティブ思考またはプラス思考、「もう・・・しかない」の方はネガティブ思考またはマイナス思考と呼ばれています。

私たちは自分の性格や行動、日常生活で起こる事象などを、自分特有のフレーム(枠組み)で考え、その思いから抜け出せなくなってしまうことが多いようです。一つの考え方を別のフレームに入れ替えて表現することを「リフレーミング」と言います。「自分はネガティブのフレームで考えることが多い」と感じている人は、ぜひポジティブのフレームに入れ替えて考えるスキルを身につけてほしいと思います。

下記に練習のサンプルを示しましたので、自分のことばでリフレーミングしてみましょう。普段の生活でも気がついた時に練習をすることによって、どんどんポジティブなりフレーミングができるようになります。「自分は〇〇な人」という一つの思いにとどまることなく、いろいろな見方ができる自分をめざしましょう。

