



☞ 「あなたって、どんな性格？」

…とたずねられたら、何と答えますか。もしかすると、よいところよりも、悪いところばかりが浮かんでしまう人もいるかもしれません。

イラスト左のクマさんは「周りを気にしすぎ」と言われることを気にしています。でも、少し見方を変えて「心配りができる」ってことだと考えると、短所のように思っていた自分の特徴が、長所に見えてきますね。

このような考え方を、「リフレーミング」と言います。この他にも、捉え方を変えるたくさんのカードがありますよ。もし「自分の性格があんまり好きじゃないな」、「陽キャじゃないから楽しくないな」なんて悩んでいる人がいたら、お話に来てくださいね。



この通信を作成するにあたり、以下のサイトより画像を引用しました。

養護教諭の小ネタの小屋(2023)【ダウンロードあり☆】リフレーミング揭示 Retrieved April 25, 2024 from <http://hotama9.blog.jp/archives/9113177.html>

☞ 保護者のみなさまへ

5月の連休後は学校生活への息切れが出やすい時期です。「何となく元気がない」「学校に行きたがらない」など、お子さんのことで気になっていること、関わり方で困っていることがあれば、「こんなことで相談してもいいのかな…」等と遠慮なさらず、お気軽にご相談ください。

【5月の相談日】 *5/29はお休みです。5/30は9:00～17:00です。

5/1・8・15・22 (水曜日) 9:00～13:00

5/2・9・16・23・30* (木曜日) 13:00～17:00

..... キ リ ト リ.....

スクールカウンセラーによる相談を希望します。

年 組 児童名 ()

保護者名 ()

◆相談に来られる方 : 父・母・本人・その他 ()

◆相談希望日時 第1希望 (/) の (時) ・何時でも可

第2希望 (/) の (時) ・何時でも可

※相談ご希望の方は、こちらの用紙にご記入の上、担任の先生、教頭先生にご提出いただくか、教頭先生にお電話(851-5154)で「相談希望です」とお伝えください。日時の調整を行い、ご連絡いたします。日程がご希望に沿えないこともあります。ご了承ください。