

教育相談便り 8号



「2学期だね」…と言われたらあなたは何と言葉を返しますか？

- ①「ほんと、嫌だよね～」 ②「夏休みに戻りたい」
- ③「友達と毎日会えるね」 ④「体育祭楽しみ～」

上記4つの中であなたの返事はどれに近い？①②は憂鬱な気持ちが全面に現れやすい言葉です。

③④は憂鬱だけど楽しみをみつけている気持ちが感じられますね！同じ状況の中にも、言葉だけでこんなにも違うものです。これは『リフレーミング』を使った効果です。

リフレーミングとは
ものごとを認識する枠組み(フレーム)あるいは、光の当て方や視点を変えて現状を見直すことです。



リフレーミングすると



同じ状況の中にいるなら、楽しめたり頑張れる気持ちになれる方が良いと思いませんか？

◎以下の言葉をリフレーミングしてみよう◎

- ①うるさい ②つめたい ③でしゃばり ④おとなしい ⑤しつこい
- ⑥口が悪い(きつい) ⑦せっかち ⑧飽きっぽい ⑨周りをきにする ⑩課題めんどくさいな～
- ⑪午後の授業嫌だな～

※リフレーミングの例は裏面をチェック！

9月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
	○		☆	
8	9	10	11	12
	○	◎	☆	
15	16	17	18	19
		◎	☆	○
22	23	24	25	26
		◎	☆	
29	30			

- ☆SC:小野文子さん 午前中(1~3校時)
- 支援員:比嘉ゆかさん 午前中(1~3校時)
- ◎支援員:吉田順子さん 午前中(1~3校時)

※予定は変更になることもあります。
空き時間など teams で連絡するので確認ください。



英語科のR先生は1人カラオケ5時間熱唱でストレス発散！みんなも自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

夏休み明け！自律神経を整えよう！

- ①起床したらカーテンを開ける
覚醒と睡眠のリズムを整えるセロトニン(幸せホルモンの分泌)が促され自律神経の調整に繋がります
- ②朝食を食べよう
朝食は睡眠中に下がった体温を上げて血行を促進して自律神経を整えるのに役立ちます
- ③適度な運動
血行をよくして自律神経を整えるためにウォーキングなど有酸素運動を取り入れよう
- ④ビタミンB群を積極的に取る
神経を正常に保つ働きに関わり自律神経のバランスを整えるのに役立つ。豚肉、玄米、ピーナッツ、枝豆に多く含まれる

自律神経の乱れに効く ツボ押し3選



気持ち良い程度の強さを目安に押ししてリフレッシュ！

リフレーミングの例(あくまでも例です。他にも考えてみてね)

- ①明るい、活発、元気
- ②冷静、知的、判断力がある、理性的
- ③世話上手、積極的、社交的、リーダーシップ
- ④穏やか、話をよく聞く、思慮深い
- ⑤粘り強い、忍耐力、根気、情熱的
- ⑥素直、ユーモアがある、表現が鋭い
- ⑦行動的、機敏、決断力、効率的
- ⑧好奇心旺盛、興味が広い、多才、柔軟性、トレンドに敏感
- ⑨心配りができる、協調性がある、空気がよめる、社交性高い、慎重で丁寧
- ⑩ちょっと大変だけど、達成感がある!自分の考えを試せるチャンス!苦手を乗り越えることでレベルアップできる!
- ⑪あと3時間で帰れる!部活楽しみだなー!新しい知識に出会えるチャンス!自分の限界に挑む時間だ!

などなど。ポジティブな言葉に変換すると同じ状況でも楽しく過ごせるかも😊