

## 相談室便り No. 1

令和02年 5月  
台東区立谷中小学校  
校長 園部 謙一  
スクールカウンセラー 高野 菜穂  
横田 利津子

### ☆ 保護者・児童のみなさまへ ☆

あいさつ おく  
挨拶が遅れてしまいました！

こんねんど  
今年度もスクールカウンセラーとして谷中小学校に勤務することになりました。たかの なほ よこた りつこ  
高野 菜穂と横田 利津子です。よろしくお願ひします。



い わたし れいがい きんきゅうじたいせんげん  
とは言うもの、私たちも例外でなく、緊急事態宣言をうけまして、

げんざい ざいたくきんむ じょうたい やなかしょうがっこう りんじきゅうぎょうきかん れいわ ねん がつ にち  
現在、在宅勤務の状態です。谷中小学校の臨時休業期間も、令和2年5月17日

にちようび えんちよう  
(日曜日)まで延長となっているようです。もしかしたらウイルスの状況によっては

へんこう  
変更になるかもしれません。

ほごしゃ みなさま ひびく なか しごと さき ふあん かか かた  
保護者の皆様も、日々の暮らしの中、お仕事、先のよめない不安などを抱えている方もいらっしやるのではないのでしょうか。

わたし ざいたくきんむ なに ちから  
私たち、スクールカウンセラーも在宅勤務ではありますが、何かお力になれることはないかと思っております。いちにち はや じどう ほごしゃ みなさま あ へ  
一日も早く、児童のみなさま、保護者の皆様と会える日まで  
待っています。

### ☆ ちょっと息抜き 短所を長所に変身！リフレーミングの勧め ☆

リフレーミングとは、すでにあるフレーム(枠組み)をいったんはずして、新しい枠組みで見ることです。たんしょばかりに目がいてしまい、自分や子どもの弱い部分を直そうとするとかなりの労力を使います。どりょくしても思うように改善しないからたんしょなのであり、そこにはばかり注目すると関係性までぎくしゃくしてしまいがちです。

このような思考は、子ども、大人にとってもつらいことです。そこでリフレーミングを使って捉え方を見直してみましょう！

たとえば・・・ ネガティブなフレーム(短所)が、

あきっぽい であれば、ポジティブフレーム(長所)で捉え直すと、

好奇心が強い という長所に変化できます。



**エクササイズ①** ①～⑤の短所を長所に変身させましょう。

①がんこ




②気が弱い




③しつこい




④うるさい




⑤だらしない・いりかげん




**エクササイズ②** 自分や子どもの短所を長所に変身させましょう。



短所(ネガティブフレーミング)	長所(ポジティブフレーミング)



エクササイズ①の変身例

①：意志が強い、信念がある、一貫性がある ②：人を大切にする、我慢強い ③：粘り強い

④：明るい、活発な、元気が良い ⑤：こだわらない、おおらかな