

# スクールカウンセラーだより 9・10月号

暑い日も減り、秋を感じる日も増えてきましたね。

無理をしすぎず、休憩しつつ過ごしていきましょうね。



学校が始まりましたね。緊急事態宣言下ということもあり、不安な気持ちになる人もいるのではないのでしょうか。少しの不安でも、楽になれる方法を一緒に考えていきたいと思っています。ぜひお話しにきてくださいね。自分の体と心に優しく毎日を過ごしていきましょう。

## 今月のテーマ：リフレーミング と スケーリング

みなさんは『リフレーミング』という言葉聞いたことはありますか。

『リフレーミング』とは、物事を見る視点や、光の当て方を変えて、今の状態を見直すことです。メガネを変えて、もう一度見てみる、とでも例えましょう。



コップに入っている水の量、  
「半分飲んでしまった・・・あと半分しかない・・・」

今かけているメガネで見ると、このように見えます。  
では、メガネを変えてみましょう。



あれれ？「半分しかない」と思っていたけれど、「半分もあるじゃないか！」  
「ゼロ」ではなく「半分」もある。

メガネを変えてみると、物事の見え方が変わってきますね。聞いたことがある話だ！と思った人も多いのではないのでしょうか。では、『リフレーミング』の活用法として、『スケーリング』を紹介しましょう。

## スケーリング A君の悩みを聞いてみましょう。



最近いろいろ上手くいかないんだ。なんだか友達に上手く話しかけられないし・・・。やる気も起きなくて、自分が嫌になっちゃうよ。

では、A君の悩みをリフレーミングしてみてください。…と言われても、難しいですね。こんなときに活用してほしいのが『スケーリング』です。A君の答えと一緒に紹介します。

## スケーリングの方法

- あなたにとって「こうなったら最高」という状況を10、「最悪だ」という状況を0として、今は何点でしょうか。
- なぜその点数なのですか。
- (点数の-1)点や(-2)点ではないのはなぜですか。  
→ A君の例：1点や2点ではないのはなぜですか。

ここがリフレーミング！「3点しかない」⇒「3点もある！」

- どうなったら(点数の+1)点になりますか。  
→ A君の例：どうなったら4点になりますか。

## A君の答え

- 3点
- 最悪ってほどじゃないけど、最高は遠いなって思ったから
- 話しかけてくれる友達はあるし好きなことならやる気が出るから

次のステップを発見

- 友達に自分から挨拶できたら

数字にすることで、今できていることに気づき、落ち着いて考えられるのではないのでしょうか。具体的な次のステップも見つかりますね。みなさんもぜひ、チャレンジしてください。



## 9月から11月の来校予定日

9月	10月	11月
6日(月) 10:00~16:00	4日(月) 10:00~16:00	8日(月) 10:00~16:00
13日(月) 11:00~16:00	11日(月) 10:00~16:00	29日(月) 10:00~16:00
27日(月) 10:00~16:00	25日(月) 10:00~16:00	

※ 予定は変更する場合がございます

## 保護者のみなさまへ

スクールカウンセリングでは、お子さまのさまざまな変化に対して「大丈夫だろうか」「どうしたらいいのだろうか」という相談もお受けしております。お子様のこと・ご家族のことで悩まれたときには、一人で考えこまず、一緒に考える機会として相談室を利用していただければ幸いです。

ご家族の方とともに、お子様にとってよりよい環境をつくっていきたいと考えております。

相談をご希望の際には、お気軽にお問い合わせください。