

相談室だより

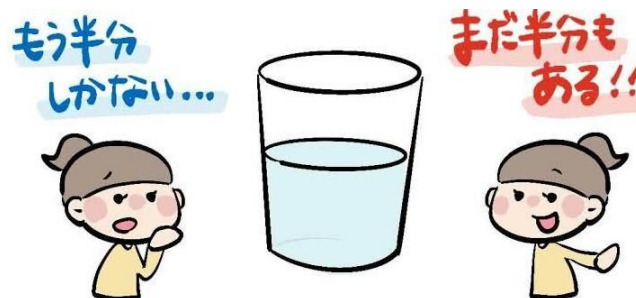
碧南工科高校
令和8年10月発行
No.7

リフレーミングしてみましょう！

リフレーミングとは、枠組み（フレーム）を変えて、別の視点から見るようにすることです。

例えば、コップに半分入っている水を、「もう半分しかない」と見るのか、「まだ半分もある」と見るのかというもの。人によって物事の感じ方が違うことはよくありますが、自分の中でもこれまでの捉え方・見方を変えていくように心がけてみましょう。

そうすれば、自分の短所だと思っていた部分も長所として捉え直すことができます。



リフレーミング前	⇒	リフレーミング後
	浮き沈みが激しい ⇒	心豊かな・表情豊かな
	がんこな ⇒	意志が強い、信念がある、情熱的な
	断れない ⇒	相手の立場を考える 人のために尽くす、心の広い
	悩みが多い ⇒	向上心がある
	反抗的な ⇒	自分の力でやっていける 考えがはっきりとしている
	プライドが高い ⇒	自分に自信がある
	忘れっぽい ⇒	嫌なことも気にしない
	陰キャ（陰気な） ⇒	自分の世界を大切にしている ノリに流されない
	気が弱い ⇒	何事にも慎重
	ずうずうしい ⇒	積極的、パワフル
	八方美人 ⇒	人付き合いがうまい 相手に合わせられる
	身勝手 ⇒	自分を持ってる 信念がある

相談室前にも
掲示をしているの
で見てみてね。



☆10月のスクールカウンセラー来校日☆

7日（水）、28日（水）11:00～18:00

面談を希望する場合は、担任の先生、保健室 片岡先生、相談室 稲垣に申し出てください。

