

## 教育相談のお知らせ

新緑の美しい季節となりました。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。6月と7月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

### 記

#### 1. 日 時

なかすじ ゆうこ

#### スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

6月： 3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)  
7月： 8日(水) 15日(水) 22日(水)



10:30 ~ 11:20 (授業中)……保護者からのご相談  
11:55 ~ 12:35 (昼休み)……生徒本人、又は保護者からのご相談  
13:00 ~ 14:50 (授業中)……保護者からのご相談  
15:05 ~ 16:30 (放課後)……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

#### 2. 場 所 生徒相談室 (本館1階)

(生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります)

#### 3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661

大阪府北野高校 保健室

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

#### 【体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口について】

本校では、生徒のみなさんが安全で安心な学校生活を送るため、「体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口」を設置しています。心配なことや不安なことがありましたら、ぜひ相談してください。一人で悩むことのないように、相談窓口の教職員以外でも、相談しやすい教職員に相談してください。

《相談窓口担当者》

校長：向畦地 昭雄

教頭：寺尾 光弘

教育相談担当者：三宅 (1年) 浜野 (2年) ・本城 (3年)

養護教諭：岡崎・平畑

## スクールカウンセラー 中筋裕子さんより

今年度のテーマは、「いつでも使えるコミュニケーションスキル」です。コミュニケーションの上手下手は、性格が全てだと思っている人はいませんか？コミュニケーションには、コツがあります。ちょっとしたことで、人とのやりとりが楽になることもありますので、興味を持って使ってもらえたらなあ、ということ、年間を通して紹介していきたいと思います。

### いつでも使えるコミュニケーションスキル① 「リフレーミング」



写真や絵画は、額（フレーム）も含めて作品だと言われます。それは、額を取り替えるだけで、ガラリと作品の印象が変わってしまうことがあるからです。これは、人の心理でも同じことで、それを応用した考え方を「リフレーミング」と言います。私たちには、独自の価値観や物の見方があり、いわば、オリジナルのフレームをつけて周りを見ているようなものです。そのフレームによって、出来事が自分にとってより良く見えてきたらよいのですが、場合によっては、ネガティブな意味付けがされ、結果、物事がうまく回らなくなってくる…ということもあるのです。そういう時に、意識的にフレームを変えることによって、良い方向に展開することがあります。

例えば…「課題が山積み。明日が締切日！」という状況を、あなたはどんなフレームで捉えますか？「絶対できるはずない」…というフレームで見た場合、感じられるのは「何をしても無駄」という無力感や、「どうしよう！」という焦り、課題を出した人への不満など…。こういった感情を持ち続けると、心身に大きな負担になります。ストレスになってしまうのです。

その状況を、例えば、「自分たちは、これだけ期待されているんだ」といった、もう少しポジティブなフレームに付け替えて見てみるとどうでしょうか。すると、「やってやる！」という意気込みや、負けん気、などが生まれてくることもあると思います。少くも無理やりなりフレームでもよいのです。ネガティブ思考の悪循環は、フレームを取り替えようとしないことから始まるとも言えます。

これは、人に対する感じ方でも同じこと。例えば、クラスのある人に対して、強い苦手意識を持っているとします。それはなぜでしょう？「あの人は、きつい」「うるさい」「鈍感だ」…など、相手を、ネガティブなフレームをつけて見ることから始まるのではないのでしょうか。そのフレームで見ている限り、その人を好意的に見ることはできないはず。そんな時に、違うフレームをつけて見てほしいのです。

- 「きつい人」→「歯に衣着せない人」「ストレートに物を言える人」「物事を捉える視点が鋭い人」
- 「うるさい人」→「活気のある人」「元気でエネルギー的な人」
- 「鈍感な人」→「のんびり屋さん」「天然」

などとリフレーミングしてみましょう。そうすることで、相手への印象がなんとなく変わってきませんか？ 気付いている人もいるかもしれませんが、苦手な相手というのは、自分とは違う面や、自分の中で嫌だと思面を持っている人だったりするのです。リフレーミングしてみることで、自分の中にもそういう面がある…とか、逆にそういう面はないのなあ、と気づきやすくなるおまけ付きですよ。

頭を柔らかくする練習だと思って、次の表現をリフレーミングしてみてください！

- ① ルーズな人 →
- ② 自己中心的な人 →
- ③ 根暗な人 →
- ④ 落ち着きがない人 →
- ⑤ 気が弱い人 →



Y117番	⑤
Y25番	④
Y28番	③
Y212番	②
Y118番	①
例	