相談室だより　Vol. 11

Hand in Hand

手に手をとって

2021年（令和3年）
1月睦月（むつき）　2月如月（きさらぎ）
合併号

大阪府立佐野工科高等学校　保健人権部　教育相談係　発行

「１月は行く。２月は逃げる。３月は去る。」とはよく言ったもので、冬休みが終わり新年を迎えるや否（いな）や、もうこの一年の終盤を迎える時期になりました。３年生は今月の28日（木）から学年末考査が始まります。　（３年生の皆さん、準備は万端（ばんたん）ですか？）

まだまだ気を抜けませんが、まずは**健康に気をつけて**、そして、**この一年頑張った自分を褒（ほ）めて**この３学期を**自分のペースで**元気に過ごしてください。

自分のペースでやっていくことが、安心して長続きできるコツかもしれませんね♪

スクールカウンセラー　大畑 豊 先生からコラムが届きました。

最強の心の特効薬

今日は、最強でもっとも効果的な**心の薬**を紹介します。

なんとそれは無料で手に入って、今からも使えます。 それは、自分を大切にすることです。　そんなこと？と思います。

では、***あなたは自分を大切にしていますか？***

自分を自分で褒めてあげたり、自分に優しくしてますか？

自分を大切にするということを自尊感情ともいいますが、 そういう気持ちは、もっとも**自分の心を癒して守ってくれます**。

自分にはそんな大切にするところなんかないよと思っている、**あなた！！**

それは間違っています。せっかくの最強の薬が‥もったいない。

逆に、自分を責めたり認めないという気持ちは、とっても心と体に悪いです。 せっかくなら、最強の薬手に入れてみませんか？

自分のいいところ褒めてみませんか？

何を褒めていいか分からなければ、 家族や先生や友達に聞いてみましょう。　きっとみつかります。

是非、裏の「リフレーミング豆豆辞典」を見てください。今まで気づかなかったあなたのいいところが見つかるかもしれませんよ。

裏に　「自分をふり返り、短所を長所に換えるリフレーミングの案内を載せました。　（ほんの一例ですが）

スクールカウンセラー（臨床心理士）
大畑　豊 先生の 教育相談

来 校 日

２月　９日（火）

３月24日（水）

時 間　12:00～17:00

生徒も保護者の方も相談できます。

2月 佐野工　心の相談室

１ 日（月）　古谷（ふるや）t

９ 日（火）　淀川 t

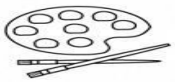
17日（水）　伊達 t

部 屋　定時制棟の２階

時 間　お昼休み 12:45 ～ 13:10

相談室は、生徒の皆さんが学校生活を順調に遅れるように、悩みや心配事をどうやって解決していくのかを考えたり話をしたりする所です。特別な場所と思わず、気軽に来室してくださいね。

佐野工 リフレーミング 豆豆 辞典



皆さんは自分の特徴を思い浮かべた場合、どんな言葉で表しますか。

「私はこうなんだ。」と思い込んでいる人はいませんか。

下の表を参考にして、是非自分をポディティブな言葉で表現してみてください。

あなたをそう見ている人が必ずいます♪。　**ここに載せているのは ほんの一例です。**

（詳しくリフレーミングを知りたい人は、教務職員室の 淀川 のところまで来てくださいね。）

置き換えたい言葉	リフレーミング後（プラス言葉）	置き換えたい言葉	リフレーミング後（プラス言葉）
飽きっぽい	好奇心旺盛・大らか	変わっている	不思議な魅力がある・味がある
あわてんぼう	行動的・積極的・行動が機敏	気が弱い	人を和を大切にする・我慢強い
愛想が悪い	他人に流されない	喜怒哀楽が激しい	気持ちの切り替えが上手で鮮やか
いい加減	細かいことにこだわらない・寛大	口が悪い	ありのままを表現できる・正直
意見が言えない	思慮深い・争いを好まない	口下手な	嘘がつけない・控えめな・優しい
意地を張る	くじけない・しっかり者	興奮しやすい	一生懸命・元気がよく情熱的
陰気	調子に乗らない・冷静な	断れない	相手の立場を尊重できる
うるさい	明るい・活発・感受性が豊か	しつこい	粘り強い・芯が強い・真剣に取り組む
浮き沈みが激しい	感情が豊か・繊細	責任感がない	自由で無邪気・悠々自適
打たれ弱い	切り替えができる・感受性が鋭い	調子にのる	雰囲気を明るくする・ノリがいい
浮気性	人のいいところ・好きなところを見つけるのが上手	生意気	自立心がある・ものおじしない
うたぐり深い	リスクを回避するのが上手	人付き合いが下手	自分の心の世界を大切にする 人に気を遣える・思慮深い
臆病（おくびょう）	慎重・冷静・きちんとしている	人の言いなり	人を大切にしている・協調性がある
怒りっぽい	心を素直に表現する・情熱的 正義感が強い・感受性が豊か	優柔不断	常に冷静で最良のことを考えられる・他人の意見を尊重できる
		一人ぼっち	自立した・控えめな・冷静・おっとり
軽々しい	決断が速い・対応が早い	乱暴な	ものおじしない・思い切りがいい
考えすぎる	思慮深い・慎重・真面目	無口な	穏やかな・思慮深い・聞き上手

● 皆さんのこれからの日々が、明るい日差しと希望に満ちたものになることを祈りつつ、ここで筆を置きたいと思います。 一年間のご愛読ありがとうございました。

日々是好日（にちにちこれこうにち）　保健人権部　教育相談係　淀川（国語科）