

教育相談だより No.2



令和5年6月発行
下野市立細谷小学校
教育相談部

～ 「リフレーミング」で自信をつけよう！ ～



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の見方を意識的に変えるという意味の心理学用語です。
一見すると短所だな、失敗だなと感じることで、見方を変えることによってマイナスな気持ちや経験をプラスに、ポジティブに捉えることができます。

リフレーミングによってモチベーションが高まったり、人間関係が良好になったり、苦手意識が弱まる等の効果が期待されています。

例えば・・・



マイペースだな、ルーズだな…
↓リフレーミング

- ・自分の信念がある子！
- ・細かいことは気にしない大きな器がある子！

失敗してしまった、ミスしてしまった…
↓リフレーミング

- ・今失敗しておいてよかったじゃない！
- ・今までミスしてこなかったことがすごい！



リフレーミングでお子さんを励ましたり、お家の方のイライラを軽減したりすることができるかもしれません。ぜひリフレーミングを活用して、お子さんをたくさん褒めてあげてください！

スクールカウンセラーの来校日

令和5年7月4日（火） 13:30～17:30

面談の希望がありましたら、下記の申込書を封筒に入れて、

6月22日（木）までに学級担任へご提出ください。

児童の皆さんの相談もOK!
お話ししたいことがあったら、
気軽に声をかけてください♪

※ 次回の来校日は、9月12日（火） 9:00～12:45 です。

----- 申 込 用 紙 -----

スクールカウンセラー相談申込書

児童名（ 年 ）
相談者名（ ）

ご希望の時間帯

時 分頃

相談内容を差し支えない範囲で簡単にお書きください。

* 相談の時間が決定しましたら、ご連絡いたします。