

はぴねす

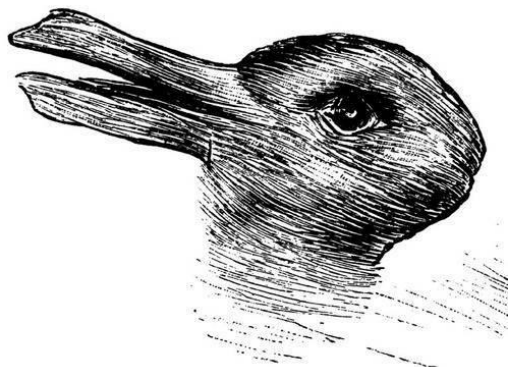
相談室便り

渋谷区立渋谷本町学園小学校校長 齊藤茂好

スクールカウンセラー 本多千賀子・小井土園枝・平野正巳

みなさん、こんにちは。冬になり、日も短くなり、さむい日も増えてきましたね。冬といえはクリスマスにお正月！冬休みももうすぐですね。もしかしたら、雪が好きという人もいるかもしれませんね。みなさんは、冬のどんなところが好きでしょうか？同じ冬でも、人によって、どこが好きか、どう感じるかは様々ですね。

☆☆☆心理学クイズ☆☆☆



左の絵は、みなさんには何に見えるでしょうか？
じつは、2つの生き物がかくれていますよ。探してみてください。同じ絵を見ても、何が見えるかはひとによってちがいます。また、同じ人が見ても、見るときによって、ちがうものがみえることがあります。おもしろいですね。

答えは次ページのさいごにあるよ

スクールカウンセラーに相談したい時には

☆相談室の場所は、渋谷本町学園 2階 教育相談室1（保健室の向かいです）

☆相談室はカウンセラーがいる月曜日・水曜日にあいています。

予約のない時間はいつでも利用できます。

☆児童のみなさんの利用時間は、中休み・昼休み・放課後です。

☆予約したいときには……

カウンセラーに直接言う。

担任の先生・副校長先生・養護の先生に言う。

相談室前のポストによやくカードを書いていれる。どの方法でも予約できます。

保護者の皆様へ

暑い夏が去り、秋をゆっくりと味わう間もなく、あっという間に寒い冬となりました。風邪などひかれないよう、お体に気を付けて無理せずにお過ごしください。

人は物事を見る時に、それぞれ固有の枠組み（frame）を通して見えています。物事や事実そのものは同じでも、枠組みを変えると違って見えてきます。例えば、コップの半分まで入っている水がある時に、「半分しかない」という捉え方もあれば、「半分もある」という捉え方もあるでしょう。また、同じ雨の日でも、「外に出かけられないつまらない日」と捉えるか、「家でゆっくり好きなことをできる日」と捉えるかで、その日の過ごし方や気分が変わってきそうです。このように、ある枠組みで捉えている物事を、違う枠組みで捉えなおすことをリフレーミング（reframing）と呼びます。

子供たちの話を聴く時に、リフレーミングは役立ちます。例えば、「～しかできなかったよ…」と肩を落としている時には、「～もできたんだから、よく頑張ったと思うよ（十分できているよ）」と伝えてみるのはどうでしょうか。また、「失敗しちゃった…」と落ち込んでいる時には、「挑戦したってことが、すごく大事なんだよ」と伝えてみるのもいいかもしれません。

日々の生活においては、上手くいくことだけでなく、失敗やつまずきも沢山経験します。そういった時、出来事や体験をリフレーミングして、前向きに意味づけをしてあげると、失敗やつまずきは意味ある貴重な体験へと姿を変え、子供たちの次の頑張りにつながっていくことと思います。（平野）

<ご相談の予約方法>

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの相談も受けております。お子様のことで心配なこと、相談したいことがありましたらお気軽にご連絡ください。

予約電話 渋谷本町学園小学校 03-3373-3201

<スクールカウンセラー勤務日> ☆：平野 ★：本多が勤務します。

12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ★	3	4	5						1	2
6	7 ☆	8	9 ★	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14 ☆	15	16 ★	17	18	19	10	11	12	13 ★	14	15	16
20	21 ☆	22	23 ★	24	25	26	17	18 ☆	19	20 ★	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25 ☆	26	27	28		

クイズの答え：ウサギ、カモ