

相談室だより 28年度2月号

高浜市立高浜中学校 相談室

～～ 見方を変えてみよう ～～

皆さんは自分の短所について考えたことはありますか？ 自分の短所について考えると落ち込んでしまうという人もいるかもしれませんね。しかし物事の多くは、受け止め方・見方を変えるとまた違った面が見えてきます。

例えば、自分の短所を「消極的な所」と思っている A さんがいるとします。でも少し見方を変えれば A さんは「周囲を大切に作る」という良い面を持った人といえます。同様に、怒りっぽい B 君は「物事に本気で向き合う人」かもしれませんし、怖がりな C さんは「慎重な人」といえるでしょう。このように見方を変えることをリフレーミングといいます。

“嫌だな”と思っている部分でも、少し見方を変えてみると、それが違った一面につながったりします。自分や友達、思いがけない長所が発見できるかもしれませんね。

～～～～～相談室のご案内～～～～～

スクールカウンセラー 亀井 泉（心理学を学んだ臨床心理士です）

- ・生徒の皆さんの相談は、放課や放課後に行います。 ・相談は原則、1対1で行います。
- ・やむを得ず授業中相談する場合は、担任・教科担任の先生の許可が必要です。

申し込み方法

- ① 身近な先生や相談室担当の新家先生に伝える。
- ② 相談室あてに手紙を送る。 〒444-1332 高浜市湯山町七丁目1番地1 高浜中学校相談室

<保護者のみな様へ>

相談室では保護者のみな様からのご相談もお受けしています。

登校について、お子様の学校生活について、日々の子育てについてなど、「本校に通う生徒に関する相談事」であれば幅広く相談できます。費用はかかりません。お気軽にご利用ください。

相談は予約制です。相談室担当（新家）または担任までご連絡ください。高浜中学校 53-0279

2～3月の相談日

日付	時間
2月7日（火）	12:00～17:00
14日（火）	12:00～17:00
21日（火）	12:00～17:00
28日（火）	12:00～17:00
3月7日（火）	12:00～17:00
14日（火）	12:00～17:00
21日（火）	12:00～17:00

