

## あなたは、物事をポジティブに考える方ですか？

### ネガティブに考える方ですか？

私たちは、生育歴や環境、人間環境等、様々な影響を受けて自分自身の個性的なものの見方を持っています。ともするとその自分だけの価値観で物事のよし悪しを判断、評価しがちです。それは、言い方を換えると、自分の世界だけでの決め付けなのかもしれません。

そして、その独特の見方で物事や社会、他の人のことだけでなく、「自分自身」も見ています。自分に自信が持てない人は、「できないこと」「失敗したこと」が極端に大きく見えて悩んだりします。他の人や他のことは大きく見えるのに自分自身は



とても小さく見えてしまい、自分や自分がやってきたことを評価できなかつたりするのです。ネガティブな視点で自分を見続けていると、「私には何もない」「何もできなかった」という無力感ばかりが強くなり、自分の力を社会に生かせなくなります。そこで、**意識的に見方を掛け替えて自分を見つめ直す**ことが、とても大切なのです。これを「リフレーミング」と言います。

少し見方を替えるだけで「劣等感」も「自信」へとリフレーミングすることができます。このリフレーミングには、第三者のちょっとした意見が功を奏します。今、自信をなくしている人も、友人や知人に「あなたってこんなね」という新鮮な意見をもたらしたとき、その意見を有効に役立てて、自分自身への見方をリフレーミングしてみましょう。きっと、自分自身への印象が変わり、自分の活かし方も広がっていくのではないのでしょうか。

普段から、「評価しない」・「決め付けない」を習慣にし、できるかぎり「客観的に感じる・考える」意識を持つだけで、変わってくることでしょう。

リフレーミングは、いろいろな角度から物事を見る、視野を広げる、客観的に見るのが、とても重要だということなのです。

- 例1 今日雨だ。 A 通学途中濡れるからいやだなー  
B 日焼けを気にしなくて済むからラッキー！

- 例2 話すことは苦手。 A あまり友達ができない。  
B 物事を深く考えることができる。

## 交流学习の案内

8月30日（金）午前中、南石垣支援学校に交流学习に行きます。2学期の始業日に、各学年6名ずつ、全員で18名希望者を募ります。12月には翔青高校に南石垣支援の高等部3年生が来てくれるので、その時にもできれば同じ人に交流してもらいたと思います。南石垣支援学校は知的障がいのある生徒が通う学校です。それぞれ得意なことや苦手なことが違うので、一人ひとりが異なる目標を設定して勉強をしています。そして卒業後はみんな就職して、社会人になります。学校が違うので触れ合う機会がないと思いますから、ぜひ交流してみてください。将来、教育や福祉系に進みたいと考えている人は特にいい機会だと思います。学べるがたくさんあります。



## 夏休み中に不安や心配事が出てきたら・・・相談できる場所☎

名称	電話番号等	開設時間
大分県教育センター 教育相談部	097-503-8987	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末・年始を除く)
24時間子供SOSダイヤル (学校安心・安全支援課)	0120-0-78310	毎日24時間
こころの電話 (大分県精神保健福祉センター内)	097-542-0878	月～金 9:00～16:00 (祝日、年末・年始を除く)
大分いのちの電話	097-536-4343	毎日24時間対応
大分県中央児童相談所	097-544-2016	月～金 8:30～17:00 (祝日、年末・年始を除く)
チャイルドラインおおいた (18歳までの子どものみ)	0120-99-7777	月～土 16:00～19:00 (名前は言わなくてもいいよ)

※夏休み中でも平日は先生が学校にいますので、相談に行くこともいいと思います。約束の時間を決めて、日ごろ話せない相談をゆっくりするのもいいことです。親以外では、みんなのことをよく知っている大人は先生ですから。

## プチ心理学 自分の人生を生きていますか？

親にとってのいい子であることを優先して、本当に自分のやりたいことを選んでいない人は、親の人生を生きることになります。自分のやりたいことをするのは、わがままではありません。