

教育相談だより

平成29年1月23日



3学期も中盤に差し掛かりましたね。2年生はいよいよインターンシップが近づいて来ました。中学校での職場体験は「働かってどんなこと？」っていう感じだったと思いますが、今度は進路に直結する人も多いはず！身になる研修になるようにがんばりましょう。1年生は大きなイベントこそありませんがもうじき上級生。この1年を振り返ってぜひ、来年度に繋げてください。



見方を変えて人生を変えよう（リフレーミングの技法）

失敗が多く落ち込んでばかりの私ですが、最近「見方を変えてみる」というのに挑戦しています。考え方、見方を変えるだけ。これだけで人生変わった気がします。失敗すると気持ちが沈んでしまいがちですが、「次に生かすために良い経験をした」とあらためて思うと気分は前向きになって、次へのステップに繋がります。

つまり、悪く考えず、良いことだととらえること。それをリフレーミングの法則と言うそうです。クヨクヨ悩んで落ち込んだまま次に進もうとしても、上手くいく可能性は低い。どうせなら、失敗や短所を長所に変えてみると人生にとってプラスになるのです。

最近の私のリフレーミングは、短所である「すぐクヨクヨ悩んじゃう性格」の見方を変えて、私は「じっくり考えるタイプ」なんだ、と長所としてとらえてみました。人生がちょっとだけ明るくなりました。

* * * * *

12月18日に今年度7回目のグループトレーニングを行いました。今回はクリスマスも近いケーキを焼こうと、『チョコレートブラウニー』に挑戦しました。たかが料理と言われても、自分1人ではなかなか上手くいかないこともあります。でも一緒に作った人と相談しながらやると「上手にできるし楽しい！」を実感したクッキングでした。



今回のグループトレーニングの振り返りコメントを紹介します。

- 1人ではなく、何人かで作ることによって、達成感があつた（Aくん）。
- 会話を交えて協力して作るので一緒に作っている人と仲良くなれた（Bさん）。
- ボールから型に入れるときに協力してできたので良かった。すっごくおいしくできた（Cさん）。
- 最初不安だったけど協力してできてよかった（Dくん）。



2月・3月のスクールカウンセラー来校日

2月 8日（水）内野SC ・ 15日（水）橋本SC

3月 8日（水）橋本SC

（場所：カウンセリングルーム 時間：13:30～17:30）

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します。