

相談室だより

2023. 12. 22

長かった2学期も終わり、冬休みが始まりますね。2023年も終わりが近づいています。皆さんにとって、2023年はどんな1年だったでしょうか。今年1年を振り返り、すっきりとした気持ちで新年を迎えられると良いですね。



リフレーミングのすすめ

半分しか入っていない



半分も入っている

ここにコップに半分の水があります。みなさんは、「半分も入っている」と思うでしょうか？それとも「半分しか入っていない」と思うでしょうか？同じ水の量なのに、表現の仕方で、印象はずいぶん違いますね。これは、物事のとらえ方の違いということができるでしょう。心の習慣・考え方の枠組みを取り替えることをリフレーミングといいます。人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。皆さんも、見方を変えると気持ちが楽になることもあると思いますよ。

トーマス・エジソンも、名言を残しています。「失敗したわけではない。それを誤りだと言っはいけない。勉強したのだと言いたまえ。」「私は失敗したことがない。ただ、1万通りの、うまく行かない方法を見つけただけだ。」と。失敗すると、ダメだった、で終わってしまうことが多いですが、それでも挑戦し続けることが発明につながっているのですね。見方を変えることがプラスに働く良い例です。

つまづいたり、うまくいかない出来事に直面した時に、違う見方をしてみたらどう見えるか、少し立ち止まって考えてみると新しい道が見えてくるかもしれません。

怒りっぽい

➡ 感受性豊か・情熱的



あきっぽい

➡ 興味が広い



人づきあいが下手

➡ 自分を大切にしている

おとなしい

➡ おだやかな・話をよく聞く

『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	日曜日～火曜日、金曜日 24時間 水曜日～木曜日、土曜日 6時～24時
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください。

