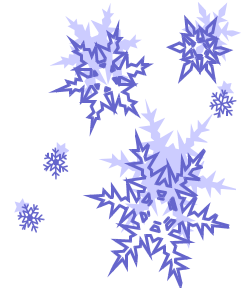


# そよかぜ通信

保護者の皆様へ



年の瀬の慌ただしい時節になりました。

昨年度より本校のスクールソーシャルワーカーとして多くの生徒や保護者の方と面談されている池田涼乃先生よりメッセージをご紹介します。心のセルフケアの一助になればと思います。



リフレーミング (reframing) という言葉を知っていますか？

リフレーミングとは、コミュニケーション心理学 (NLP) の用語のひとつで、「枠を組みなおす」という意味があります。リフレーミングは、考えや物事の捉え方を変化させ、発想の転換を促し、自己肯定感を養うのに役立ちます。簡単にまとめると、「物事のマイナス面ではなく、プラス面に焦点を当ててポジティブ思考になろう！」ということです。

発明王のエジソンは、さまざまな発明品を試行錯誤する中で2万回も失敗し、周囲の人からは馬鹿にされていたそうです。そんな中でもエジソンはこう言いました。

Because not failure, but the way showed that it doesn't work, that's success.

「それは失敗じゃなくて、

その方法ではうまくいかないことがわかったんだから成功なんだよ」

「失敗」も違う視点から見ると「成功」と捉えることができるように、人は視点を変えたり解釈を変えたりすることで、受け止め方や生き方をポジティブに変化させることができる力を持っているのです。

思春期から青年期へ日々成長していく高校生は、ネガティブになりがちです。そのために、私達大人も、リフレーミングを身につけて、彼らのネガティブな部分に新しい気づきを促していきたいですね。

SSW 池田涼乃



教育相談部の今年度の取り組みを紹介いたします。4年ぶりに体育館での講演が実現しました。

・1年生対象 教育相談ロングホームルーム

10月20日(金)4校時に、元南高スクールカウンセラーの原田美穂子先生をお迎えして「ストレスとうまくつきあうために～気づく、対処する～」というテーマで講演いただきました。「ストレスをなくすことは難しいが、工夫して対処することは可能」と呼びかけられ、「こころの不調に気づき」「自分の見方や考え方の特徴に気づき」「悩みとの向き合い方(視点)を変えてものごとをとらえる」ことの大切さを、ワークショップを通じて語っていただきました。



・2年生対象 教育相談講演会

9月22日(金)4校時に、香川大学教育学部教授 附属特別支援学校校長ほか多くの肩書きを持たれている 坂井聡先生をお迎えして「多様性を受け入れるとは」というテーマでご講演いただきました。興味深い動画を交えながら、「自分たちと違う誰かを分けているフェンスは、心の中にあること」「自立とは自分の力で頑張ること、ではなく、当たり前な生活を、他の助けを借りて営めること」「障害は個人の因子よりも、活動の制限や参加の制限という環境の問題ととらえるようになってきていること」を親しみやすく話されました。



今年度のスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの来校予定日

○スクールカウンセラー 新池紫乃先生 原則 13:00~17:00

1月 10日(水) 17日(水) 24日(水)

2月 7日(水) 21日(水)

3月 13日(水)

○スクールソーシャルワーカー 池田涼乃先生 原則 15:30~17:30

1月 22日(月)

2月 26日(月)

3月 11日(月)

