

# スクールカウンセラーだより



令和2年度 第5号 2020年9月発行

大矢知興義小学校スクールカウンセラー 谷川智子



限界を超えたかのような暑さとコロナの状況が下降線を迎えることを待ち望みながら2学期が始まりました。制限されることが増えていることもあり、子どもも大人も気合いが要りますね。2学期を少しでも安全・安心に過ごすことができるよう、子どもたちのがんばりをしっかりサポートしていきたいと思います。

## 「リフレーミング」で気持ちが変わる

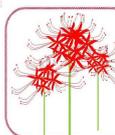
私たちは、あらかじめ出来上がっている思考の枠組み（フレーム）があり、いつもその枠組みで物事を考えています。例えば、きっちりした枠組みだと、マスクを着用しないで密に密接している人たちが許せません。緩い枠組みだと、あまり気になりません。感染症に関してはきっちりした枠組みがあった方が安全ですが、自分と違う枠組みで行動する人に過剰に批判したり攻撃することが社会問題になることもあります。感染症対策に「緩い」「厳密」というフレームを少し変化させてみましょう。県をまたぐ移動を控えましょうと言われていたのに動いている人は無頓着？→細心の注意を払い、対策を取って移動しているかもしれません。逆にこうしなければならないと神経を常に使うことについては、そういう人のおかげで爆発的な感染拡大が抑制されているのかもしれませんがね。このように枠組みをずらしてみると気持ちが変わりませんか？自分の考え方と違う相手に対しての怒りや、失望感が少し変化するかもしれません

### ☆相談日（火曜日）

9月	1日	8日	15日	29日
10月	6日	13日	20日	27日

変更になることがありますので確認して下さい。

☆相談場所 ふれあいルーム



### ☆相談希望される方は……

- ・電話で予約をお取りください。
- ・担任の先生に申し込むこともでき……

相談実施時間 9:30~16:30

(相談時間は45分)

連絡先 ☎361-0136

