

配布版は  
イラスト  
掲載

## カウンセラーだより

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋… 楽しみの多い季節がやってきた反面、最近、1日の気温差が激しく、体調を崩したり、なんとなく元気が出なかったり、ストレスがたまったりしているなど感じている人も多いのではないのでしょうか。今回は物事の捉え方を変え、別の視点から捉え直すリフレーミングを紹介させていただきます。

ネガティブな考えや、短所・欠点として見えていることも、物事の捉え方を変えてみることで、長所や利点として捉えられるという思考方法のひとつです。日常的にリフレーミングの考え方を取り入れることができれば、日々感じている不満やストレスを軽減させることができます。気分や感情をうまくコントロールできると、より良い心理状態を日々保つことができますよ。

### いろいろな視点で考えてみよう

みなさんは上の絵を見たことがありますか？ 何が見えるのでしょうか？ 実はこの絵は見方によって全く違う物が見えてきます。1つは“アヒル”、もう1つは“ウサギ”です。この絵のように、物事をどう見るかによって見方が変わってきます。一見マイナスに思えることも、実はプラスの面があるものです。つまり、同じことであってもその人の捉え方によって、長所にも短所にもなりうるということです。これまでと違った視点で物事を捉えてみることにチャレンジしてみてくださいませんか。

### リフレーミングの例

控えめ → 穏やか、話をよく聞く  
騒がしい → 明るい、活発  
神経質 → 細かいことによく気付く  
負けず嫌い → 頑張り屋、向上心がある  
付き合いが苦手 → 自分の世界がある  
意見が言えない → 協調性がある  
周りを気にする → 心配りができる  
落ち着きがない → 活動的

自分や相手のマイナスな部分ばかり考えるよりも、プラスの部分に目を向けてみると少し気持ちが明るく、楽になれると思います。  
ぜひ、参考にしてください！

“The heart that gives thanks is a happy one, for we cannot feel thankful and unhappy at the same time.” -Douglas Wood

「感謝を捧げる心は幸せ。なぜかと言うと感謝すると同時に不幸せだと感じることはできないから。」 -ダグラス ウッド

\*ダグラス ウッド：米国の作家・ミュージシャン

配布版は  
イラスト  
掲載

## 困ったことがあったら…

つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみてください！

- ◆ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ◆ 児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間） 189
- ◆ よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338
- ◆ いのちの電話 0120-783-556
- ◆ チャイルドライン(16:00-21:00) 0570-783-556  
0120-99-777
- ◆ 子どもの人権110番（平日8:30-17:15） 0120-007-110

◆ プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』  
は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若  
者向けのWeb空間です匿名・無料で24時間いつ  
でも利用することができます