



白川郷学園  
教育相談だより No.2  
令和7年7月8日

## 後期課程生徒 スクールカウンセラーによる「こころの授業」を行いました。

～ 内容:「見方を変えるリフレーミングと SOS の出し方」～

7月1日(火)に、スクールカウンセラーの先生に「こころの授業」をしていただきました。

「リフレーミング」とは、物事の捉え方を変えて、見方や気持ちを前向きにする考え方です。

例えば、「飽きっぽい」→「好奇心が旺盛」と捉えることで、自分や仲間を肯定的に見る力が育れます。

### グループ交流で出たリフレーミング内容

- ・自分の短所…‥頑固(人の意見を聞かない)  
リフレーミングすると…‥  

  - ・自分の意見を持っている
  - ・自分の気持ちに正直
  - ・周りに流されない



実際に、自分の短所をワークシートに記入し、グループの仲間にリフレーミングをしてもらいました。自分一人では気づけない“自分のよさ”を仲間の言葉で知ることができ、温かい空気に包まれた時間となりました。

また、「困った時にどう助けを求めたらよいか」、「誰にどんなふうに話せばよいか」など、SOS の出し方についても学びました。“困っていることに気づいてもらう力”、“助けてと言える勇気”は、生きていくうえでとても大切な力です

参加した生徒たちは、「考え方次第で気持ちが楽なるって気づいた。」、「話すことで心が軽くなるかもと思えた」など、自分の心と向き合うきっかけを得ました。

スクールカウンセラーによるこころの授業は、今後全学年実施を計画しています。