



こころ

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まれます。

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った」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。