



ココロ

白川郷学園
教育相談だより No.2
令和8年4月30日

後期課程生徒 スクールカウンセラーによる「ココロの授業」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」～

4月24日(金)に、スクールカウンセラーに「ココロの授業」をしていただきました。

「リフレーミング」とは、物事の捉え方を少し変えて、見方や気持ちを前向きにする考え方です。例えば、「失敗した・・・」という出来事も、「挑戦したからこそ得られた経験」と考えることができます。同じ出来事でも、見方を変えることで気持ちが少し軽くなったり、前向きな一歩につながったりします。

また、「SOS の出し方」では、困ったときや辛いときに、一人で抱え込まず、誰かに助けを求める力を育てることをねらいとしています。「こんなことで相談してもいいのかな・・・」と思うことでも、早めに誰かに話すことで、気持ちが整理されたり、解決のヒントが見つかったりします。

【グループ交流で出た「リフレーミング」の内容】

自分の短所・・・頑固(人の話を聞かない)



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



授業では、日常の出来事をもとに「見方を変える」練習を行いました。友達の意見を聞きながら、「そんな考え方もあるんだ」と気づく姿が見られました。

また、SOS の出し方については、「どんな人に」「どんなふうに」伝えるとよいかを考え、自分なりの方法を整理しました。

グループでの話し合いでは、安心して意見を出し合う様子が印象的でした。



★生徒たちの感想と振り返り★

- 「見方を変えると少し楽になると思った。」
- 「一人で悩まずに、誰かに話していいんだと分かった。」
- 「仲間の考えを聞いて、自分にはなかった考え方を知れた。」
- 「SOS を出すのは勇気がいるけど、大事だと思った。」



生徒たちは、自分の心と向き合うきっかけを得ました。

見方を少し変えること、そして誰かに頼ることは、これからの生活の中でとても大切な力です。

ご家庭でも、ぜひお子さんの話に耳を傾けていただければと思います。