

保健だより

小牧市立小牧西中学校
平成27年度特集号
『学校保健委員会』

平成27年度 第2回学校保健委員会

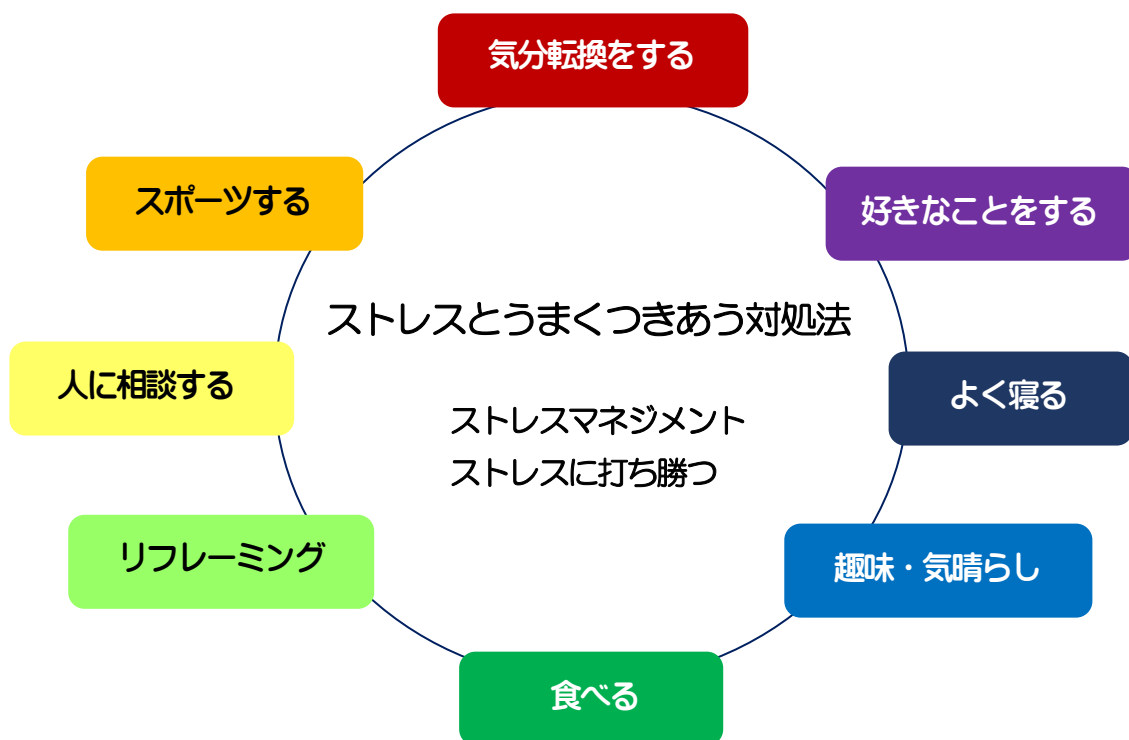
リフレーミングで
前を向いていこう



『心の健康～自分を認め、愛せる人になろう～』

5月と10月に行ったアンケート結果から、自分ってダメだなあと感じている生徒が多いことがわかりました。そこで、保健委員による寸劇『魔王の関所』をもとに、リフレーミングのペア学習を行いました。最後に、本校スクールカウンセラーの森久由美子先生からカウンセラーの立場で、日頃から感じていることやストレスの対処法などについてお話ししていただきました。

ストレスコーピングとは



- ✚ ストレスに対して、いろいろ対処法があることがわかった。
- ✚ 自分に合った対処法を5個はみつきたい。
- ✚ 気分が落ち込んだとき、人や物に当たらず、自分なりのストレス対処法で解決していきたい。
- ✚ ストレスコーピングは、テストなどで挫折したときに行って、前向きに立ち直るために使おうと思った。常に前向きでいられるようにしたい。

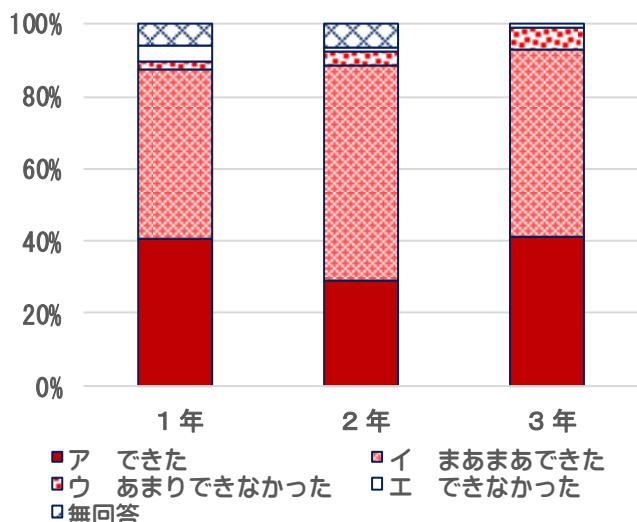
ふり返りの紹介

【ポジティブに】

- ✦ 人には良いところがいっぱいあるなって思った。
- ✦ ダメだ！もうこの性格はどうにもできないと思っていたけど、ペア学習をしたことで、友達にも長所として認めてもらえたと思えたので嬉しかったし、勇気や元気がでた。
- ✦ 欠点を良い言葉に変えることは、難しかったけど、頑張って変えたとき、相手も自分も笑顔になって、とても心が軽くなり、スッキリした。少し照れくさかったけど、嬉しかった。
- ✦ 自分はダメだなと思っていたけど、みんなからはダメと思われていないことがわかった。
- ✦ 今まで失敗してしまったときなどに、自信を失ってしまうことがよくあったけど、リフレーミングすることによって、気持ちを前向きにできることがわかった。
- ✦ ずっと短所だと思っていた自分の性格も、長所にもなることがわかって、無理に直さなくてもいいんだと思え、少し自信をもつことができた。
- ✦ マイペースとかのんびりとかよく言われたけど、それも長所だと思うと、少しポジティブになれた気がした。悩みを相談したり、リフレーミングしたりすることで、楽しい学校生活にしたい。
- ✦ 隣の人とリフレーミング演習をしたら、距離が近くて、前よりもっと仲良くなれたと感じた。
- ✦ ネガティブのままだと、これからもつまらないと思うし、もっと自分に自信をもっても良いかも。
- ✦ 長所と短所は案外似ていると思っていたけど、良いも悪いも見方次第だと思った。
- ✦ 自分の性格も見方を変えたら、自分にもたくさんの良いところがあることがわかった。
- ✦ 今まで気づけなかったポジティブ発言をたくさん発見できたのでよかった。
- ✦ ありのままの自分を受け入れることが大切だと思った。長所を素直に認めたい。
- ✦ 他人のことを大切に思えば、自分も人も変わることができるのだと思った。
- ✦ 何事もマイナスに考えるのではなく、プラスに考えると良いことにつながるということがわかった。失敗しても、落ち込んでもいいけど、次へステップすることが大切だと思った。
- ✦ 自分の悪いところばかりではなく、いいところを見つけ、自分自身を愛せるようになりたい。また、自分だけではなく、他人の良いところを見つけ、他人のことも愛せるようにして、人と人とのつながりを大切にしたい。自分を見つめ直す良い時間にできてよかった。



自分自身を素直に見つめられましたか？



何か新しい発見はありましたか？

