



自分の短所を言い換えてみよう



みなさんに質問です。

「自分はどんな性格ですか？」

近くにあるメモや、下の表に少し書いてみましょう。



～自分の性格を書いてみよう～

いいところも直したいところも出てきましたか？

ところで「物事はとらえ方で感じ方、考え方が変わる」ことを知っていますか？

短所が考え方によっては長所に代わる事を「リフレーミング」といいます。

今回はリフレーミングの一例を紹介します。

ものの見方が少し変わると気持ちも変わる事があります。少し意識してみてもいいかもしれませんね。

～リフレーミングをしてみよう～

いい加減	→	こだわらない
せっかち	→	行動的
優柔不断	→	ベストは何か考えられる
空気が読めない	→	動じない
口が軽い	→	嘘がつけない
しつこい	→	粘り強い
うるさい	→	活発で元気
すぐ泣く	→	感受性豊か



11月の来校予定表				
月	火	水	木	金
3 	4 ☆ 9:15-14:00	5 ◎ 9:30-15:30	6 ☆ 9:15-14:00	7 
10 ☆ 9:15-14:00	11 ☆ 9:15-14:00	12 ◎ 9:30-15:30	13 ◎ 13:00-16:00	14 ☆ 9:15-14:00
17 ☆ 9:15-14:00	18 ☆ 9:15-14:00	19 ◎ 9:30-15:30	20 ☆ 9:15-14:00	21 
24 	25 ☆ 9:15-14:00	26 ◎ 9:30-15:30	27 ☆ 9:15-14:00	28 ☆ 9:15-14:00

※◎…県スクールカウンセラー
 ※☆…心の教室相談員
 ※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



いちみん相談室

学校で使用している Chromebook や自宅のパソコン、スマートフォンから生徒のみなさんが悩み相談を申し込むことができる「いちみん相談室」というサイトがあります。

「いちみん相談室」には、グーグルフォームを利用した「デジタル相談ポスト」のほか、学校以外の相談機関を紹介する「ほかの相談窓口」や「いちみんアドバイス」があります。「いちみん相談室」には西成東部中学校のウェブサイトのリンクのタブからアクセスできますよ。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいると思います。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生
オ スクールカウンセラー（SC）の先生	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生
オ スクールカウンセラー（SC）の先生	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	