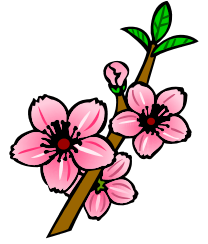


# カウンセラー室だより



## ご卒業おめでとうございます

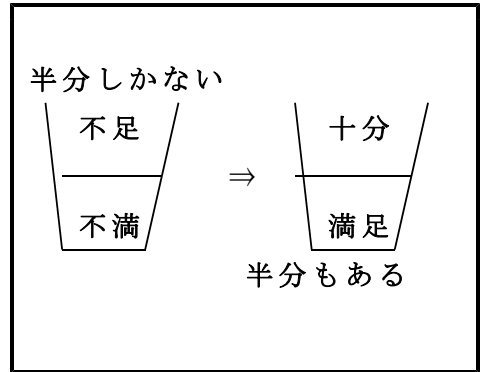
3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。新しい門出に心よりお祝い申し上げます。1年生、2年生の皆さんは3月は1年の締めくくりの月であり、新たなスタートの準備の月でもあります。最後まで、気を抜かずに励んでいきたいものです。

発明王のエジソンには「天才とは、1%のインスピレーションと99%の努力である。」という言葉があります。エジソンは決して天才少年ではありませんでしたが、涙ぐましい努力を一生懸命に続けることによって、あの世界的な発明王としてのエジソンが生まれたのです。努力を続けることに対して大切なことは、毎日、こつこつと粘り強く取り組む積み重ねです。小さな努力を積み重ねていくことが、不可能なことを可能にしていくのです。皆さんも、こつこつと努力をし続けることのできる人になってほしいと思います。

## 自分を大切に ～ 短所も視点を変えると長所～

人それぞれ、長所も短所もあります。ところが、短所も視点を変えてみると長所になります。ものを見る枠組を変えることをリフレーミングと言います。

例えば、コップに水が半分入っているとき、「半分しかない」という捉え方と「半分も入っている」という捉え方があります。同じことでも、状況や考え方によって捉え方が変わってきます。



### リフレーミングの一例



- ①いいかげんな
- ②せっかち
- ③だらしない
- ④がんこな
- ⑤しつこい
- ⑥消極的な
- ⑦集中できない
- ⑧ふざける
- ⑨気が弱い
- ⑩空気が読めない



- ①こだわらない
- ②行動的な
- ③おおらかな
- ④意志が強い
- ⑤ねばり強い
- ⑥ひかえめな
- ⑦気が回る
- ⑧ノリがいい
- ⑨慎重
- ⑩動じない

捉え方が変わってきます。

「臆病」という言葉は、「失敗を恐れて挑戦できない」のように欠点として上げられる言葉ですが、その一方で「慎重かつ丁寧に物事を進められる」「リスク回避能力が高い」という側面ももっています。

少し視点を変えると自分の良さが見えてきます。それは自分の強みにもなり、ストレスの軽減にもなります。