

学生相談室だより

2023 年 5 月号（2～4 年生向け）

新緑が美しい季節となりました。皆さん、新しい学年を迎え、気持ちも新たにしていることと思います。皆さん、新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょう。今年一年、皆さんの学生生活が充実したものになりますように。

相談室は、水曜日の 17 時 50 分～19 時 20 分で開室しています。心が窮屈に感じたとき、誰かに話を聴いてほしいとき、どうぞ気軽に相談室を利用してください。



カウンセラーはどんなお手伝いができる？

⇒友人のこと、家族のこと、自分自身の性格のこと、勉強やアルバイトのこと、将来のこと、恋愛のこと、体調のこと、どんな相談内容でも結構です。話し合いや心理療法、ワークブックを用いながら整理し、少しでも心が軽くなる方法を一緒に考えます。必要と判断したさいには、希望によっては複数回のカウンセリングをしたり、病院を紹介したりすることも可能です。

⇒解決したい問題があるというわけではないけど、とにかく話を聴いてほしい場合にも活用してください。誰かに話を聞いてもらうだけで、ホッとすることもあります。

⇒自分ひとりで考えていては整理がつかないような場合にもぜひ活用してください。話すことで気づきが生まれ、問題がハッキリと見えてくることもあります。

今回は、リフレーミングという心理学の手法について紹介したいと思います。

リ + フレーミング

※ リフレーミングの「リ」は、recycle や recover の re と同じ。「再び」「新たに」といった意味です。

※ フレーミングは framing。額縁のことをフレームと言いますね。Frame という英単語からきていて、「枠」「組み立てる」といった意味です。

つまり、リフレーミングとは、物事のとらえ方（意味づけ）を変えることを意味しています。元々は家庭療法で用いられていた技法です。

では実際にはリフレーミングを使うとどうなるのか、実践例を見てみましょう。

私っていつも自分の意見が言えなくて人に流されやすいんだ……。そんな自分が嫌だな。

それって、言い換えると、すごく協調性があって相手のことを思いやる気持ちが強いつてことでしょ。協調性があるっていいことだと思うよ！



ここにいくつかのリフレーミングの例を載せておきます。自分の性格で嫌だなと思う項目がもし表の中にあれば、ぜひ一度リフレーミングしてみてください。

リフレーミング前	リフレーミング後
1. あきっぽい	1. 好奇心旺盛な
2. いいかげんな	2. こだわらない
3. おこりっぽい	3. 感受性豊か
4. がんこな	4. 意志が強い
5. 口下手な	5. 言葉を選ぶのに慎重
6. こだわる	6. 自分の考えを大切にする
7. 調子にのりやすい	7. 雰囲気明るくする
8. プライドが高い	8. 自分に自信がある
9. 負けず嫌い	9. 向上心がある
10. 優柔不断	10. じっくり考える

学生相談室

※（水）17：50～19：20 公認心理師

※予約フォームから予約してください。

※「希望の日時」、「返信可能な連絡先（e-mail と電話番号）」（日時相談の連絡用）を書いてください。