



相談支援つうしん

R8 第3号

県立湘南支援学校
支援連携グループ
相談支援班
令和8年7月10日(金)

夏の暑さが本格的になってまいりました。学校も17日(金)は終業式、もうすぐ夏休みに入ります。夏休みは、生活リズムが変わり、ご家庭での困りごとも増えてくるのではないかと思います。お子さんのことで不安や困り感を感じられた時はいつでも学校へご相談ください。



今回の通信では次のケースをあげ、そこから見えてきたことについて記載したいと思います。

「自分がうまくいかないのは全部〇〇のせいだ!」と職場や気の合わない大人たちのせいにして、常にイライラしていたAさん。一人で困った時は以前在籍していた学校の先生に相談するという約束を事前にしていたので、Aさんは先生に話を聞いてもらうことになりました。

Aさんの話を聞いていくうちに、うまくいかないことについて次のような課題が見えてきました。

- ① いつもせかされてしまいうまくできない。
- ② 何をしたらよいか分からなくなる。
- ③ 職場の机周りが散乱して注意された。等



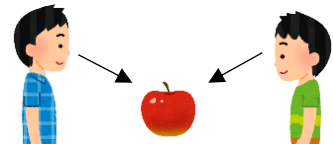
- ① 1つずつ指示をしてもらうよう頼む。自分で言いにくい時は職場の相談しやすい人を見つける。
- ② 「次は何をすればよいですか」と人に聞く。聞いた予定や手順を一緒に整理し、メモに残す。
- ③ 大きめの箱を用意し、物を入れ週1回整理する日を作る。等

漠然とした不安

自分の取り組みそうな課題

一人で悶々と考えていくうちに、分からないことが積み重なり、不安が溢れ、周囲の人に攻撃的になったり、誰かのせいにして自分を守ろうとしていたAさん。先生と一緒に物事の受け取り方を学びながら、一つひとつ紙に書いて整理をしていくうちに、自分の取り組みそうな課題が見え、適切に自分の課題として把握し、Aさんの成長に繋げていくことができました(課題の分離)。一つひとつの経験を積み重ねながら、今では後輩の相談にのるほど立派に成長されたAさんなのでした。

人って本当に同じ物を見ているの?とらえ方一つで思考や行動等に影響する! ?心理的枠組を知って行き詰まった状況を打破しよう!



例えば、同じりんごを見ても、ある人は(りんご=すっぱい=苦手)と感じたり、反対に、「真っ赤でおいしそう!」と思う人がいたりします。またある人は、表面の白っぽい模様を見ている人もいかもしれません。同じ物を見ても人はそれぞれの見え方や物のとらえ方が違います。相手や自分のことも同じことが言えます。短所だと思っていたことが別の人から見たら長所に見えることがあり、自分の認識を変えることで気持ちを軽くしていくことができます。



有名な例えに、コップ半分の水を見て、「まだ半分ある」か「もう半分しかない」と思う人がいます。どんな物事も事実があり、その事実に対してどのように意味づけし、解釈するのかがその人の持っている心理的枠組(フレーム)です。心理的枠組は、とらえ方によって感情や気分、または意味づけや思考、行動に影響を与えています。事実をどう認識するかが大事で、リフレーミング※をすることで悩みや気分の落ち込み、行き詰まった状態から新たな選択肢に気づき意欲に繋げていくことができるようになります。

では、実際に事実を心理的枠組で「とらえ直し」してみたいと思います♪

※リフレーミングとは、同じ物事でも「とらえ方」を変えることで、短所が長所に置き換わります。これを、枠組み(フレーム)を変える「リフレーミング」といいます。(→うらへ)



リフレーミング変換表(例)

べんきょうが できない	びょうきもせず けんこうに そだっている
ふとってきた	ちからづよく たくましくなってきた
せかされると うごけなくなってしまう	じぶんのペースならできる
じょうしに ちゅういされた	じぶんを せいちょうするために いってくれている
こえが おおきい	しゅんじに まわりにきけんを しらせることができる
おもったところに しゅうしょくできな かった	このしごとは ほんとうに やりたいことなのか もういちど かんがえなおす きかいを えた
ひとと ひかくしてしまう	じぶんいがいの ひとにも きょうみを もてているということ
しんけいしつである	ひとが きづかないところにまで いしきを むけることができる
きんちょうしやすい	まじめにやろうとするきもちが つよい
くうきが よめない	まわりを きにせず じぶんを ひょうげんできる
くらい	じぶんのせかいを たいせつにしている
こだわりがつよい	すきなことを やりとおせる
さぎょうが おそい	ていねいに やりとげる
しっぱいが おおい	なんども チャレンジできる
しゅうちゅう できない	いろんなことに きょうみがある
すぐにカッとなる	なにごとも じょうねつてき
せっかち	じかんを ままろうとして すぐにうごける
だらしない	ちいさなことに こだわらない
なきむし	きもちを すなおに ひょうげんできる
めんどくさがり	なにごとも きにしない
わがまま	じぶんのいけんを はっきり いえる
かわっている	ほかのひとにはない いいところがある

など

一覧表(例)以外にも身近なことで変換できることがたくさんあるかと思います。良い文言が浮かんだら是非教えてください♪最初は、自分の物事のとらえ方(受け取り方)や考え方の癖または傾向を知ることから始めてみるのも一つです。パッと見たことを感情的にとらえてしまうより一度、深呼吸をしてリフレーミングしてみると肩の力が抜けるかもしれませんね♪

夏休みは、ご家庭にいる時間も長く困りごとなどもでてくるのではないかと思います。
「ご家族の誰かが急に病気になり入院してしまった！病院の対応や家庭のことをどうしよう！」といった緊急事態が起きた時にも、児童相談所にご相談されると、家族支援の対応をしていただけることがあります。

平塚児童相談所…0463-73-6888

(17:15以降や土日は別の連絡先(0463-33-1516)がアナウンスされます)

