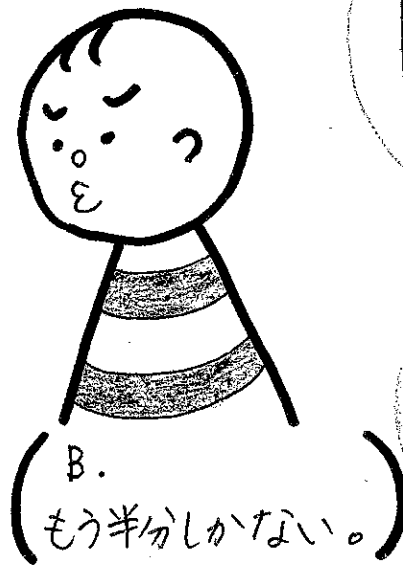
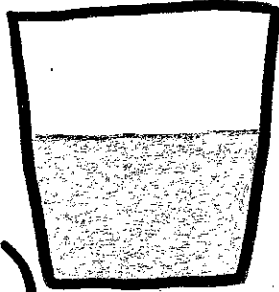
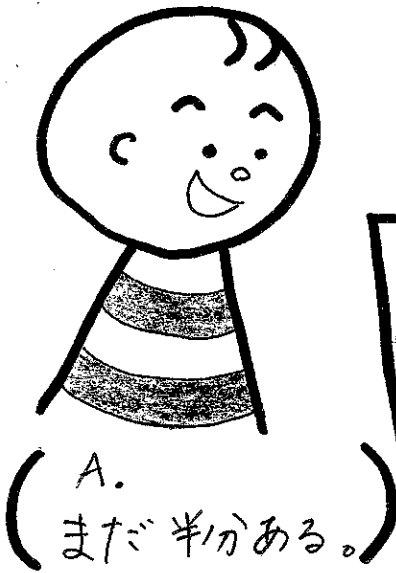


あなたは、半分まで水が入っているコップ^oを見て、どう感じますか？



Aのように「まだ半分ある」と喜びを感じるのか...
Bのように「もう半分しかない」と不安を感じるのか...
同じものを見ても、どう捉えるかによって、
物事の感じ方を変えられることを

リフレーミング

と言います。

言ってほかほか
言われてほかほか

ほかほかの
言葉づかい

言葉って、とても大切。とげとげしい言葉で人を傷つけてしまうことがあるし、やさしい言葉で人の心を暖かくすることもできる。みなさんは、普段、どんな言葉を使っていますか？ 友達や周りの人に声をかけるとき、その言葉を聞いた相手がどんな気持ちになるか、考えていきたいですね。

ありがとう

またね

だいじょうぶだよ

いっしょにね

どうぞ

ほ

け

ん

た


より

り

2月号

高浜中学校

甘えん坊...




人に愛される!!

おとなしい...



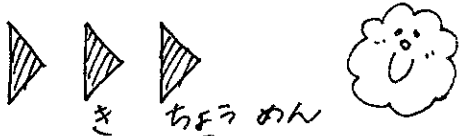
謙虚けんきょでやさしい!

頑固がんこ...



意志が強い!!


神経質...



几帳面きちょうめん!!


見方みかたや
考え方を
変える
リフレミネング
の魔法
♡

泣き虫...




感情が豊か!

おしゃべり...




性格が明るい!!

飽きっぽい...



好奇心おうえい旺盛!!

人見知り...



よく観察する!