

# シオンだより

発行 社会福祉法人 思恩会  
児童家庭支援センター シオン (七窪思恩園内)  
TEL0235 (68) 5477 Fax0235 (68) 5478  
Email:tzion@shionkai.hs.plala.or.jp  
発行責任者 所長 佐藤以中  
平成25年3月 第18号

## 新しい出発を迎えて！

平成24年度は、猛暑、台風、暴風に大雪と、必要以上に自然の力の脅威を感じた年でした。被害にあった方も多かったようです。本当に大変な思いをしたことでしょう。25年度は是非穏やかな年になるように！と願ってしまいます。そして、時の流れと共に様々な出来事と、色々な人々との出会いがありました。ご縁のあった方々の温かさを感じ、潤う心に感謝しました。皆様の一年は如何でしたでしょうか？

雪も融け、新芽が芽吹くこの季節、春風に乗って新たな気持ちでスタートできたら嬉しいですね。

又、新年度が始まるまでのこの時期は、進学・進級・就職と、環境が変わることへの期待と不安で落ちつかない日々を迎えることも多いかと思えます。事故や怪我のないように過ごし、新しい出発に備え、健康的な生活を過ごしていただきたいと思えます。



## 見方を変えると・・・ リフレーミング

コップに半分飲み物が残っているとき、「もう半分しかない」と思いませんか？「まだ半分もある」と思いませんか？人によって見方は異なると思えます。これを心理学で生かしたものがリフレーミングというものです。

同じ物事でも、人によって見方・感じ方が異なります。これはコップの例だけではなく、行動や性格についても当てはまります。例えば、「何をするにも時間がかかって、決断するのが苦手。優柔不断」なお子さんの行動を心配している親御さんがいるとします。確かに、それも一つの見方だと思えます。では、見方を変えてみると・・・何をするにも時間がかかってしまうというのは「焦らずじっくりと物事を進める性格」だとも言えます。直ぐに決断しないというのは「慎重な性格」だと思いませんか？多少強引かもしれませんが、短所だと思っている事も見方を変えれば長所にする事が出来ます。このように、ある「枠組み(フレーム)」で捉えている物事を、枠組みを外して違う枠組みで見る事をリフレーミングと言います。

柔軟な発想でリフレーミングする事で、子ども達や家族の見方がほんのちょっと変化し、コミュニケーションの仕方も変わってくるかもしれません。ぜひ、試してみてください。

(シオン・心理療法士からのメッセージ)

### 案内図

JR鶴岡駅下車  
善宝寺経由湯野浜温泉行バス  
東松並下車徒歩5分



＊シオンでは、緊急時 365日 24時間対応します。

相談専用☎番号；0235-68-5477

Eメール；tzion@shionkai.plala.or.jp

### ＊ 場所は

児童養護施設七窪思恩園内の二階です。  
庄内空港から真っ直ぐ湯野浜に向かう  
途中にある白い塀の建物です。



《シオンの利用方法》——電話やメール、手紙の他に。

【来所】直接お出でください。予約して頂くと有難いです。

【訪問】来所が難しい場合や相談内容に応じて、訪問相談も受けます。

