

教育相談だより

令和7年2月号 野村高校

～「みにみにびにびに」～

これは、「口角が上がる広告」として駅などに大きく掲示された言葉です。

母音の『い』は口角が上がり、『み』と『び』はかわいいと感じやすい。人はかわい
いと感じると、笑顔になったり、気持ちが楽になったりします。かわいい語感が発声す
ることで口角が上がり前向きな気持ちになります。そしてそれが、不安やストレスの緩和
につながると期待されています。



「みにみにびにびに」



みなさんも緊張する時など、口に出してみてもうどうでしょう？緊張がほぐれ、前向
きな気持ちになれるかもしれません。



Have a positive attitude. (前向きな姿勢で)

「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか？これは物事の見方や考え方
を変えることで新しい気付きや前向きな気持ちを得る方法のことです。少し視点を変えるだけ
で新しい意味や価値が見えてくることがあります。

皆さんにも、テストで思うような点数が取れなくて落ち込んだり、部活動でうまくいかず
悔しい思いをしたりした経験があると思います。そんな時、「もう勉強しても無理かも。」と
か「自分はダメだ。」とってしまうかもしれません。しかし、リフレーミングを使って考え
方を変えると、「苦手なことを早めに知れたおかげで今から克服できる。」「このミスに気付
けたから次は対策ができる。」と前向きな捉え方ができるようになります。このように見方
を変えることで、ただの「失敗」が「次に生かすためのステップ」に変わり、前に進む力
を与えてくれます。

もちろん、気持ちをすぐに切り替えることは簡単なことではありませんし、落ち込むこと
も必要です。大切なのは、「物事には様々な見方がある。」ということを理解することです。
どんな出来事も捉え方次第で自身を成長させてくれます。もし今後落ち込んだり悩んだりす
ることがあれば、リフレーミングを試してみてください。

Wishing you all the best in your future endeavors!!!

鈴木 迅



《片桐弥生先生 来校予定日》

2/3 (月) ・ 10 (月) ・ 17 (月)



*ご相談は下記でも受け付けております 電話番号：(0894) 72-0102

メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp