

たまも

令和7年度 5月号



リフレーミングをしてみましょう

～短所は長所になれることも～

新緑とつつじの花が満開になり街を彩っています。つつじは和歌山市の花にもなっており、桜の次の季節を告げているように感じます。

新年度が始まり、子ども達は新しい担任や担当との関係性を作っているところです。保護者の方におかれましても色々な教員の個性の違いを感じられているかも知れません。子ども達がそれぞれの個性をもっているように、担任もそれぞれの個性と信念をもって、限られた授業時間で指導にあたっているところですので、何卒ご理解をいただければと思います。

さて、保護者の方から見てご自分の子供さんにはどういった長所があると思われるのでしょうか？長所としては、行動力がある、積極性がある、主体性がある、忍耐力があるなどが挙げられます。短所としては、計画性がない、自己主張が強い、独断的である、諦めが悪いなどが挙げられます。しかし、これらの短所は、言い換えれば長所にもなり得ます。例えば、計画性がない短所は、行動力がある長所へと、自己主張が強い短所は、積極性がある長所へと、独断的である短所は、主体性がある長所へと、諦めが悪い短所は、忍耐力がある長所へと変換できます。

短所を長所に見立て、ポジティブに捉えることを「リフレーミング」と言い、物事の見方を変えることで、自己肯定感を高めたり、ストレスを軽減したり、問題解決の糸口を見つけたりすることができます。リフレーミングの具体的な方法としては、短所を長所として言い換える、短所がもたらす課題を認識する、周囲から指摘されたことを反省して成長に繋げるなどがあります。

リフレーミングは、心理学用語で、ネガティブな捉え方をポジティブな捉え方へと変えるテクニックです。同じ出来事でも、見方を変えることで、短所を長所に、弱みを強みに変えることができます。そのメリットとしては、自分の良い面に注目することで、自己肯定感を高めて自信を持つことができます。状況をポジティブに捉えることで、ストレスを感じにくくなります。物事の別の側面を見ることによって、新たな解決策が見えてくることがあります。相手の行動をリフレーミングすることで、より理解しやすくなります。日本人の児童生徒は外国と比べて自己肯定感が低いという統計があります。保護者の方からの見方を少しずつ変えていくことで、子ども達が自分にはこんなよいところがあるんだと思えるようになってほしいと願っています。

そして、新しいクラスになり、他の子供さんのことがご家庭で話題に上がることもこの時期多いかと思われます。「●●君がこんなよくないことをしたんだよ」といった話にもなることがあることでしょう。そんな時、保護者の方は自分の子供さんにどんな言葉をおかけになりますか？「そうなの、●●君は悪い子ね」と、行為行動に対する価値を、その子の価値として決めつけていらっしまったとしたら、「●●君=悪い子」という偏見につながりかねません。子ども達は様々な失敗をしながら、その都度周りの友達から注意されたり、教員から指導を受けたりしながら少しずつ成長していくものです。できれば、上の場合は、「そうなの、そんなことをしたのはよくないね。何か理由があったのかな？」などと、よくない行為行動に対しての価値づけにとどめておいていただければと思います。そして尋ねてあげてください、「●●君にはどんないいところがあるの？」と。よくない行動は話題に上りやすいものですが、よい所については比較的触れられないものです。保護者の方も、子ども達も、そして教員もお互いの短所をリフレーミングし、皆がポジティブに過ごせたらと考えます。

張り切る気持ち

森田 恒規

1学期が始まり、1か月が経とうとしています。どの子ども1つ上の学年になり、「がんばるぞ!」と張り切った表情で始業式に参加しており、嬉しく思いました。とくに高学年は姿勢を正し、話をしている人の方を向いてしっかり話を聴くことができており、高学年としての自覚と責任を持って新学期を迎えてくれたのだらうと感心させられました。

さて、始業式の時は張り切った表情をしていた子ども達でしたが、今はどうでしょう?登校した子どもの表情を見てみると、まだまだ張り切タイム継続中の子どもが多いように感じます。もしかしたら少し「張り切りすぎてちょっと疲れちゃった…」という子どもいるかもしれません。そんなときは無理せず、次の「張り切りタイム」に向けて、しっかり休んでほしいと思います。

吹上小学校では一人ひとりの頑張りを認めつつ、子どもたちを鼓舞し、自分らしさを大切にしながら頑張れるよう、職員一同全力で取り組んでまいりたいと考えています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

5月 行事予定

1	木	家庭訪問	15	木	聴力(4年) 眼科健診(全学年)
2	金	家庭訪問 スクールカウンセラー来校	16	金	社会見学(5年) 遠足(1~4・6年) 諸費振替 スクールカウンセラー
3	土	憲法記念日	17	土	土曜チャレンジ 生け花・将棋
4	日	みどりの日	19	月	内科健診(2・4・6年)
5	月	こどもの日	20	火	聴力検査(2年)
6	火	振替休業日	21	水	4年2組 研究授業 聴力検査(2年)
7	水	4~6年クラブ	22	木	聴力検査(1年)
8	木	視力検査(5・6年) 5~6年なかよしリーダー会	24	土	土曜チャレンジ ヤクルト教室
9	金	視力検査(3・4年)	26	月	交通安全教室(1・2年) 体育館
10	土	土曜チャレンジ みんなであそぼう	27	火	耳鼻科健診(1・3・5年)
12	月	内科健診(1・3・5年)	28	水	キッズサポート教室(2・5年)
13	火	聴力検査(6年) 視力検査(1・2年) 検尿2次	30	金	スクールカウンセラー 色覚検査(4年希望者)
14	水	6年租税教室 聴力検査(5年)	【6月 主な行事予定】 9日(月) 授業参観・懇談会 14日(土) クリーン作戦(育友会) 17日(火) 大阪・関西万博 見学(6年) 18日(水) プール開き		