



さちが丘小学校 学校だより

若竹

7月号

令和3年6月30日
横浜市立さちが丘小学校
校長 高浜 正太郎
TEL.361-0777 FAX.361-0787

WEB ページ <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/sachigaoka/>

ものは考えよう

副校長 小西 隆一郎

梅雨に入り、雨の降る日が多くなっています。梅雨というとシトシトと雨が降り続くイメージをもっているのですが、最近はゲリラ豪雨といわれるように、短期間でザーッと降り、そのあとはカラッと晴れるような天気を繰り返しているような日も多いように感じます。梅雨の時期は気候のせいもあって体調だけでなく、心の健康も崩しがちです。そんな時こそ規則正しい生活をするのが大切になってきます。子どもは適度な空腹と疲労感を覚えると食欲が増すと共に、就寝時間が早まり、望ましい食生活と早寝早起きの習慣が身につくそうです。「早寝早起き、朝ごはん、そして外遊び」声をかけていきたいと思えます。

【リフレーミング】

見方を変えると同じものでも違うものに見えることがあります。例えば「水が半分くらいまで入ったコップ」を題材とすると、

A	B
「半分しか入っていない」	「半分も入っている」

このように物事を見る枠組み（フレーム A）を変え、別の枠組みで見直すこと（リフレーム B）、つまり視点を変えることで、物事の感じ方は大きく変わります。

A	B
落ち着きがない	行動的
意思が弱い	柔軟性がある
あきっぽい	好奇心旺盛
気が弱い	気が優しい

以前勤務していた学校の保護者の方との面談で「うちの子はとてもおしゃべりでうるさくて困っている」ということを相談されたことがあります。「語彙が豊富でコミュニケーション能力が高いんですね」と返答したところ、そのような見方もあるのかと驚かれると同時に、「少し気持ちが楽になった。」とおっしゃっていました。出来事や物事を、今の見方とは違った見方をする事で、それらの意味を変化させ、気分や感情を変えることに繋がります。どんな物事でも、視点を変えることで何かしら前向きな面が見えてきます。大切なのは「〇〇だ」と決めつけないことです。決めつけられることによって自己肯定感が低くなり、自分を否定的に捉えがちになるそうです。自信をもって前向きな気持ちで生活できるよう支えていくためにも、身近なところから「リフレーミング」を実践してみるのはいかがでしょうか。叱る回数が減り、自分自身の心の安定に繋がるかもしれません。