



短所も長所も言い方しだい

校長 館 敏晴

「ポジティブ・リフレーミング」という言葉を聞かれたことがありますか。「ポジティブ・リフレーミング」とは、心理学で非常に重視されている手法で、ネガティブをポジティブに変えるというものです。フレーム(frame)とは、枠、縁、額縁などの意味があります。フレイミング(framing)は、枠組み、骨組み、カメラのファインダーを通して見える撮影範囲のことなどを言います。そして、メールの返信でもおなじみの“Re”という再び、新たに、繰り返すという意味がある接頭語をつけて、Re-framing(リフレーミング)となります。つまり、「ポジティブ・リフレーミング」とは、枠にはまった見方をポジティブに見直してみる、枠組みを変えるという手法です。

たとえば、「飽きっぽくて、勉強が長続きしない」ところが子供の短所だと思っているお母さんがいます。その短所を直したくて仕方がないお母さんは、「あなたは本当に集中力がないんだから、もっと落ち着いて勉強しなさい」と、言いたくなるところです。それを「ポジティブ・リフレーミング」で言い換えると、「あなたはいつも新しいことを考えているのね。だから10分と同じことができないのでしょうか？でも、5分でいいから、ちょっと集中して勉強してみようよ」と言ってみます。そう言われた子供が、「5分だったらできるんじゃないかな」と素直に挑戦したとします。そこでほめるチャンスです。お母さんは「よく集中できたわね。えらいわ」と認めてあげればいいのです。

子供の短所もひっくり返せば長所でもあることがよくわかります。親は子供を立派に成長させたいと思う親心で、「子供の短所を何とか直そう」「この短所さえなければ、うちの子供はもっとよくなる」などと思うので欠点が気になって仕方がないのです。でも本当は、子供には長所がいっぱいあるのです。そして、親が短所と思っていたところも長所として見てあげられるようになれば、子供の長所はもっともって増えていきます。短所も長所も言い方しだいです。ポジティブ・シンキング(前向き思考)で子供と接してみてもう一度はどうでしょうか。

【7月の行事予定】

【時程欄】 B⇒B時程 午前授業⇔4 特別時程⇔特 ※無印⇔通常時程

★SC<都>

◆心理士<市>

生活目標：身の回りをきれいにしよう
 保健目標：熱中症に気をつけよう
 給食目標：バランスのよい食事を心がけよう

日	曜	時程	学校行事(全体)	SC	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
					行事	時数										
1	月		チーム魔女読み聞かせ 集団下校(全)	★	集団下校	5										
2	火			◆		5		5	投げ方教室	6		6		6		6
3	水	B	笑顔と学びのプロジェクト(全) 夢小学習教室		笑顔と学びのプロジェクト	4	笑顔と学びのプロジェクト	5								
4	木		ステップ教室指導終			5		5		5	社会科見学	6		6		6
5	金	B				5		5		5		5	委員会	6	委員会	6
6	土		三中学校説明会													
7	日															
8	月			★	授業参観保護者会	5	授業参観保護者会	5	授業参観保護者会	5		6		6		6
9	火					5		5		6	授業参観保護者会	5	授業参観保護者会	5	授業参観保護者会	5
10	水	B	安全指導日 夢小学習教室			4		5		5		5		5		5
11	木					5		5		5	水道キャラバン	6		6		6
12	金	B	プロジェクトタイム(全)		プロジェクト	5	プロジェクト	5	プロジェクト	5	プロジェクトクラブ	6	プロジェクトクラブ	6	プロジェクトクラブ	6
13	土															
14	日															
15	月		海の日													
16	火		ステップ教室個人面談			5		5		6		6		6		6
17	水	B				4		4		4		4		4	着衣水泳	4
18	木		給食終 大掃除(全) ステップ教室個人面談		大掃除	5	大掃除	5	大掃除	5	大掃除	6	大掃除	6	大掃除	6
19	金	B	終業式		終業式	4										
20	土															
21	日		夏季休業日始													
22	月		夏季水泳・学びの国													
23	火		夏季水泳・学びの国 ステップ教室個人面談													
24	水		夏季水泳・学びの国													
25	木		夏季水泳・学びの国 ステップ教室個人面談													
26	金		夏季水泳・学びの国													
27	土															
28	日															
29	月		夏季水泳・学びの国													
30	火															
31	水															

【お知らせとお願い】

<保護者会のお知らせ> 1学期のまとめの会です。ぜひご参加くださいますようお願いいたします。

○7月8日(月):1,2,3年生 9日(火):4,5,6年生

・授業参観 5校時 13:30~14:15 ・保護者会 14:35~

<帽子・水筒・折りたたみ傘のご用意を>

昨今、6月とは思えないほどの暑い日々が続いています。特に、児童の下校時刻はとても暑いです。直射日光を避ける帽子、水分補給の水筒のご用意をお願いします。加えて、突然の雨に対応できるよう、学校に置いておくための折りたたみ傘をご用意ください。(傘を開く・閉じるの練習をしておくことさらに安心です)