



## リフレーミングしてみる。(見方を変えてみる)

保健室の廊下の掲示は、養護教諭の・・・先生が担当です。毎月工夫を凝らして変えてくれます。子供たちはその掲示を毎月楽しみにしています。

3月を迎え、掲示が変わりました。今月は、“みかたをかえるカード(リフレーミングカード)”が掲示されています。

1枚のカードの表と裏には、たとえばこんなことが書かれています。

(表側：これって短所かな?) (裏側：リフレーミングしてみると)

- |              |   |                  |
|--------------|---|------------------|
| だらしがない・いい加減  | → | 細かいことにこだわらず、おおらか |
| 消極的          | → | ひかえめで、慎重に行動する    |
| あわてんぼう       | → | すぐに行動できる         |
| 口下手で話をするのが苦手 | → | うそがつけない          |
| 変わっている       | → | その人ならではの味がある、個性的 |
| 調子に乗る        | → | 雰囲気明るくする名人       |

...

カードとともに次のメッセージも掲示しています。

「あなたは自分のどんなところが好きですか？  
あなたが自分の悪いところだと思っていることも  
みかたをかえればいいところになるかも・・・。  
友達のいいところをみつけてみよう！」

子供が自分自身の短所や欠点と思っていることも見方を変えると長所が変わるということです。子供は自分が思い込んでいる短所や欠点をマイナスとして捉え、自信をなくしたり、落ち込んだりすることがあります。そういう子は自己肯定感がどうしても低くなります。

短所や欠点と思い込んでいることをリフレーミングすることで、長所として捉えなおしてあげることが大切です。子供自身でリフレーミングできれば、一番良いのですが、なかなかそうはいきません。周りの人(担任・親・友達など)が関わって支援してあげることで、自分の良さを捉え直すことができます。自分の良さとして認識することが自信につながり、自己肯定感の向上にもつながるに違いありません。



たくさんのリフレーミングカードが掲示されています。めくってみると・・・

## 縄跳びを頑張り続ける1年生！

1月に縄跳び記録会を実施しましたが、記録会終了後も朝や休み時間を利用して、縄跳びに取り組む子がたくさんいます。その中でも1年生は毎朝、登校し運動着に着替えたらすぐに校庭に出てきて縄跳びに取り組みます。2月中はだいぶ寒かったのですが、その寒さにも負けませんでした。

毎朝取り組んでいるので、1年生の中には、いろいろな跳び方を習得した子がいます。二重跳びやはやぶさばかりか、クロス跳びやサイド跳び(サイド二重跳び)など難しい技を軽々と跳ぶ子がいるのには驚かされます。



「好きこそもの上手なれ」のことわざ通りの1年生の縄跳びをする姿です。