

2023



緑小だより 10号

令和5年2月
清川村立緑小学校
児童数 109人
家庭数 82戸

春です！新たな枠組みの自分に

校長 船津 慎一

立春を迎えました。寒い日が続きますが、暦の上では、春になりました。桜の芽も少しずつ膨らんできました。花粉症の方はつらい季節を迎えることとなりますが、温かな春、ステップアップする春がやってきます。

皆さんは「リフレーミング」という言葉を知っていますか。緑小学校保健室近くの掲示板に素敵な掲示物があります。



リフレーミングとは、出来事の枠組み（フレーム）を変えることで、出来事に別の視点を持たせるものです。
例えば、コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」というフレームと「半分も入っている」というフレームでは物事の感じ方が異なってきます。
自分ではマイナスと感じている面を違ったフレームでみてみましょう。みかんをめくったり、自分なりに考えたりしてみてください。

もう少し詳しく調べてみると、リフレーミングは「相手の立場に立つ」「相手を理解する」「相手に共感する」といったアプローチから始まる心理学の用語で、単純に前向き・積極的に考えるだけのポジティブシンキングとは、異なるということがわかりました。

新しい学年に進級する、中学校へ進学するという新しいステージに進むとき、不安を感じる子どもたちもいるだろうし、同じように不安を感じられる保護者の方もいらっしゃるかもしれません。そんな時、「なんとかかなるさ」「大丈夫だよ」とやみ雲に励まされても、なかなか不安は払拭されないかもしれません。

そんな時、リフレーミングを行うと、「初めての場所は苦手だから困った」「苦手だからやりたくない」といった感じ方を、「新しい経験を積む絶好のチャンス！」「最初から完璧にできる人はいない！」といった感じ方に変えられるようになります。

ただ、自分でない他の人へのリフレーミングでは、「相手が自分に伝えたい気持ち」「自分の言葉が相手に与える影響」をよく考えて、相手への理解や共感する心を持つことが必要です。相手にただ前向きな言葉を発するだけでは、かえって不安を強くしてしまうこともあるそうです。

また、リフレーミングは、ある意味で「技」ですので、これを習得し使いこなすためには、日々の積み重ねが必要になります。「マイナスでとらえている枠組みを変えて、プラス思考で組みなおす」「ある言葉を別の表現に言い換えてみる」ということを習慣化することもよいでしょう。

例えば、「新たな挑戦をしたが失敗した」ので残念というフレームを「今までに経験したことがないことを理解することができた」ので一つ成長したというフレームに組み換えることができます。

学校にある掲示物のみかんをめくると言い換えた言葉が出てきます。地域や保護者の皆様も子どもたちが見ているこの掲示物を是非ご覧ください。緑小学校では、多くの皆さんのお越しをお待ちしています。その際は、感染症対策を引き続きお願いします。

これから新学期を迎えるための準備が始まります。自分を成長させるため、お子さんを成長させるためにリフレーミングしてみませんか。



今年度も、体づくりWeek 第1弾は「なわとび」です。持久跳びでは、決められた時間の中で、なるべく止まらないように跳び続けました。8の字跳びは、みんなで力を合わせて跳びます。クラスの記録更新を目指しました。

体づくりWeek 第1弾 ～縄跳び～



| | |
|----|-----|
| 1年 | 83 |
| 2年 | 140 |
| 3年 | 136 |
| 4年 | 130 |
| 5年 | 135 |
| 6年 | 148 |

記録がぐんぐん伸びました！



鼓笛引継ぎ会

2月14日に「鼓笛引継ぎ式」が行われました。6年生から4.5年生が伝統を引き継ぎ、これから頑張っていきます



4.5年生の演奏に送られて6年生が退場しました。



幼稚園・保育園との交流

幼稚園と保育園の皆さんを迎えて、交流会を行いました。小学校での生活を伝えたり、一緒に遊んだりしました。



待ってるよ！

- 今後の行事予定
- | | |
|---------------------|-----------------|
| 2月24日(金) 6年生を送る会 | 3月 8日(水) 期末清掃週間 |
| 27日(月) 体づくりWeek | ～16日 |
| ～3月3日まで | 14日(火) 中学校出前授業 |
| 3月 2日(木) 登校班編成・引継ぎ式 | 15日(水) 卒業式予行練習 |
| 集団下校指導 | 20日(月) 給食終了 |
| 6日(月) 式場準備 | 23日(木) 卒業証書授与式 |
| 7日(火) シャトルラン大会 | 24日(金) 修了式 |

予定は変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

