



魔法の言葉『リフレーミング』

主幹教諭 三浦 勝也

朝夕の凜とした空気に、秋の深まりをいっそう感じるようになりました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、様々な秋がありますが、関町北小学校の11月は「学芸会の秋」です。学芸会の練習が今月から始まります。例年とは異なった形での発表となりますが、子供たち一人一人が輝くのはこれまでと同じです。当日をぜひ楽しみにお待ちください。

今月は「ふれあい月間」でもあります。自分のことだけでなく、自分とかかわる友達や自分を支えている方々、身の回りの物や自然を大切にしようという意識をより高める1カ月です。では、他者を大切にすることはどういうことなのでしょう。優しくすること。助けること。相手の気持ちを慮ること。ときには許すことなどなど。きっと様々なものがそこには含まれているのだと思います。

突然ですが、『リフレーミング』という言葉、耳にしたことはあるでしょうか。数年前に参加した研修で、私も初めて学びました。人間は誰にでも長所と短所があります。長所よりも、短所に目がいくことのほうが多くありませんか。短所だと思っていることに悩んだことはないでしょうか。実は、考え方によっては長所は短所でもあり、短所は長所となりうるのです。その発想の転換が『リフレーミング』です。具体例を挙げてみます。

| 短所だと思い込んでいる点 | | 考え方を換えれば長所になる |
|---|--------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 気が強い・ 泣き虫・ 消極的・ せっかち・ 落ち着きがない・ のんびり屋さん | <p>発想の転換 リフレーミング</p> | <ul style="list-style-type: none">・ リーダーの素質がある・ 感受性が豊か・ 思慮深い・ 頭の回転が早い・ 好奇心旺盛・ 器が大きい |

他者を大切にすること・できるためには、まず相手を認めることが必要だと考えています。私の場合、子どもの欠点だけを探していると、どんどん褒めることができなくなっていきます。そこで、そんな気持ちが出てきたときには一息つき、心の中でリフレーミングをして、私が勝手に短所だと思い込んでいることを変換して褒める場合があります。

子供たちは「どうして？褒められることしたかな？」という顔をしますが、褒められた子の顔にはやはり笑顔が浮かびます。相手を認めることができたからこそ生まれた笑顔です。

今年度から、本校では特別支援教育により力を注いでいます。全職員が、子供たち一人一人の考えや立場を尊重し、子供たちの自己肯定感を高める指導を進めているところです。

ご家庭でも、子どもが見せる様々な面が気になるのではないかと思います。そのようなときは、心の中でそっとリフレーミングを試みてはいかがでしょうか。心と心の中に「ふれあい」が生まれるはず。学校の中でも外でも、多くの「ふれあい」が生まれることを願っています。