



リフレーミングで見方を変える

副校長 木村 順子

2学期が始まり1か月が過ぎようとしています。朝晩は過ごしやすい気温となり、吹く風も涼やかです。運動会練習も終盤に入り、校庭では、子供たちが練習に励んでいます。

さて、コロナ禍で生活環境や学校生活が変わり、ご家庭での子供たちの様子はいかがでしょう。厚生労働省が2020年に行った調査によると約半数の人が「何かしらに不安を感じていた」と答えました。

不安やストレスを回避する方法としてリフレーミングという手法があります。リフレーミングとは、物事を見る枠組みを変え、違う観点からとらえるというコミュニケーション心理学用語のことです。違う視点から捉え、思い込みや固定観念を見直すことで、自信をつけたり人間関係を円滑にしたりすることができます。

有名な話に、水が半分入ったコップの話があります。「半分しかない」という不満や不足を感じるか、「半分も入っている」という満足や喜びを感じるかは人それぞれ違います。同じ状況でも捉え方が全く違ってきます。このリフレーミングを行うことにより、ストレスや不安を解消し、感じ方を前向きにすることができます。

子どもたちに対するリフレーミングの効果について、いくつかご紹介します。

① 自信がつく

コンプレックスをもっていると、チャレンジ意欲も失いがちです。しかし、「内気」な性格も、「真面目」「誠実」「真剣」といった感じ方に変えることができます。そして大事なのはこの後です。「真面目で慎重な性格なので、チャレンジ精神が出てきたらすごいね。」などと声をかければ、自信がつき、苦手意識を克服し、積極的になれるかもしれません。

反対に、「落ち着かない」という場合には、どうでしょうか。それを強みととらえ、そしてさらに場に応じた対応ができるように声をかければよいこととなります。「やる気がすごいね。でも、今は、話を聞く時間だよ。」などと、頭ごなしに叱ることが減っていきます。

② 苦手意識を克服する

「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」ととらえることができるようになっていくことで、苦手意識を克服することができます。苦手意識が克服できると、様々なことにチャレンジできるようになります。経験の幅が広がっていきます。プラスのスパイラルが形成されます。

③ 良好なコミュニケーションを図ることができる

批判的な発言で、周囲の雰囲気が悪くなることがあります。リフレーミングで考えると、「ほかの考え方があるということを教えてくれている。」「自分にはない発想を持っている。」というように、批判をアドバイスとして柔らかく受け止めることができます。

たくさんの教育活動の中で、このリフレーミングを生かし、実りの秋にしてまいりましょう。

5年生 移動教室

9月7日(水)～9月9日(金)

【1日目】

城ヶ崎 ピクニカルコース



バスレクを楽しみながら過ごし、ピクニカルコース到着後は、海岸沿いをみんなで歩きました。雨が降ったり止んだりする中、広い海の景色を眺めながらハイキングしました。

夜の学習会「伊豆の海」



入浴、夕食の後、「下田海中水族館」の方にお越しいただき、伊豆の海の生き物について教えていただきました。マダイの絵を描きながら、魚のヒレについて学んだり、カメの卵の殻を触らせてもらいながら、命の尊さを学んだりしました。



【2日目】

釣り教室



釣り堀と海釣りの2か所に分かれて釣りました。釣りのプロから、餌の付け方や合わせ方を教わり、全員が魚を釣ることができました。難しい海釣りでも、釣ることができた子もいました。

磯遊び



ヤドカリやカニ、ナマコなどを、観察用の水槽がいっぱいになるほど、捕まえました。強風をものともせず、夢中になって探していました。

下田海中水族館



アシカとイルカショーを見ました。素晴らしい演技に、子供たちは目を輝かせていました。その後、行動班ごとに自由に見学して、動物に癒されたり、お土産を買ったりしました。

学年集会 「キャンドルファイヤー」



生活班で謎の切り絵に挑戦。すべての班(24枚)をつなぎ合わせると、ろっきゅんと下田を象徴する大きな切り絵が完成。レク係が考えた、「猛獣狩りに行こうよ(下田バージョン)」や「白クマさんが言いました(命令ゲーム)」、全員ダンスの「マイムマイム」で大盛り上がり。最後は、ローソクの火を見つめながら、一人一人が下田の思い出を振り返りました。

【3日目】

伊豆シャボテン 動物公園



行動班で、園内を自由に見学したり、ソフトクリームを食べたりしました。どの班も、迷子にならずに班でまとまって、行動することができました。園内を自由に歩き回るクジャクに驚いていました。



第七波により、実施も心配されましたが、初めての移動教室を無事に終えられたことを嬉しく思います。普段の学校生活では味わえない特別な体験を、たくさん経験することができました。「Yes 自立! No 孤立!」のめあてを意識して、2泊3日を過ごした子供たち。寝食を共にし、前より仲よく、たくましくなりました。この移動教室で学んだことを一人一人がこれからの生活の中で生かしながら、高学年としてさらに力を高めていくことを期待しています。

最後に、今年度で閉館となる「ベルデ下田」ですが、長年にわたり子供たちのために貴重な経験をサポートとしてくださったことに感謝申し上げます。

第5学年担任



防災体験学習

自然災害から命を守るためには、一人一人が災害時に適切な行動をとることができる能力を養う必要があります。防災学習を進めることは、自然災害に関する「心構え」と「知識」を備えた児童を育成することに効果的であり、これにより児童から家庭、さらには地域へと防災知識等が浸透していくことが期待できます。今回の防災体験学習では、各学年で以下の内容を実施します。

- ・1年生・・・防災備蓄倉庫の物資見学
- ・2年生・・・ロープワーク 持ち物：軍手
- ・3年生・・・災害通報訓練
- ・4年生・・・初期消火訓練
- ・5年生・・・放水体験
- ・6年生・・・応急救護

教室の窓から



4年2組
担任

4年2組の子供たちは、係活動を頑張っています。クイズ係、イラスト係、遊び係、お笑い係、豆知識係、飾り係、誕生日係。様々な係で一人一人が活動を楽しみ、活躍しています。帰りの会では、週に4回、それぞれの係の発表のコーナーがあり、子供たちも担任も楽しみな時間です。難しいクイズを出す子、お笑いで笑わせてくれる子、友達の誕生日を祝う子・・・など、子供たちの仕事ぶりを見てみると、皆の興味や、意外な特技、友達への思いやりなどそれぞれのもっている個性が伝わってきて、とても有意義な時間だと感じます。これからもお互いの個性を大切に合える、仲のよいクラスであってほしいと願っています。

日	曜	時程	朝	10月行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土			都民の日						
2	日									
3	月	A	全	ダスキン出前授業(1)	4	5	5	5	6	6
4	火	A	全校練習	運動会全体練習	5	5	6	6	6	6
5	水	B	M		4	4	5	5	5	5
6	木	A	M	運動会全体練習(予備日)	5	5	5	6	6	6
7	金	B		4時間授業(1~4、6) 運動会前日準備(5)	4	4	4	4	5	4
8	土	C		運動会 運動会片付け(6) 6年生は14:30頃下校	5	5	5	5	5	6
9	日			運動会予備日						
10	月			スポーツの日						
11	火			振替休業日						
12	水	C		特別時程4時間授業 読書月間始	4	4	4	4	4	4
13	木	A	M	生活科見学(1)	5	5	5	6	6	6
14	金	A	読/遊	安全指導	5	5	6	6	6	6
15	土	C		土曜公開日	4	4	4	4	4	4
16	日									
17	月	A	全	クラブ活動	4	5	5	6	6	6
18	火	A	遊/読	防災体験学習(全学年)	5	5	6	6	6	6
19	水	B	M	避難訓練	4	5	5	5	5	5
20	木	A	読	町たんけん(2)	5	5	5	6	6	6
21	金	A	読/遊	理科見学(4)	5	5	6	6	6	6
22	土									
23	日									
24	月	A	全	クラブ活動 お米の出前授業(5) 個別指導日(1・2)	4	4	5	6	6	6
25	火	B	読	4時間授業 読みママ	4	4	4	4	4	4
26	水	B	M		4	5	5	5	5	5
27	木	A	読		5	5	5	6	6	6
28	金	A	読/遊	体育館貸出禁止	5	5	6	6	6	6
29	土									
30	日									
31	月	A	全	読書月間終 体育館使用禁止	4	5	5	5	5	5
日	曜	時程	朝	11月行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	A	遊/学		5	5	6	6	6	6
2	水	B	M		4	5	5	5	5	5
3	木			文化の日						
4	金	A	学/遊	安全指導	5	5	6	6	6	6
5	土									

★A…普通時程(4時間⇒13:50頃下校・5時間⇒14:45頃下校・6時間⇒15:35頃下校)

★B…水曜時程(4時間⇒13:20頃下校・5時間⇒14:20頃下校)

★C…特別時程(土曜日⇒12:10頃下校・4時間給食あり⇒12:50頃下校・5時間給食あり⇒13:50頃下校)

☆M…モジュール学習 遊…朝遊びの時間 全…全校朝会 集…集会 学…学級活動の時間

※新型コロナウイルス感染症の状況等で変更になる場合があります。ご承知おきください。