



平山小だより

リフレーミング ～視点・枠組みを変える～

校長 雨田 まゆみ

リフレーミング（reframing）とは、物事や状況の見方を別の視点から捉え直すという心理学の用語です。

有名な例えですが、右のイラストを見て、皆さんはどう思いますか。

- ・「コップに半分しか水が入っていない」
- ・「コップに半分も水が入っている」



もちろん、その人の性格や考え方の傾向だけではなく、その人が現在置かれている環境によって捉え方は違ってきます。よっぽど喉が渴いていたなら、前者のように感じるでしょうし、水がほとんど残っていないと思っていた人にとっては、後者のように感じるでしょう。

良いも悪いもその人の考え方次第ということですが・・・。

教育や子育てで大切にしたい考え方の一つに、「短所を長所として捉え直すこと」があります。

- ・おっちょこちょい → おおらか、こだわらない、寛大
- ・慎重 → 思慮深い、周囲に気を配れる、危機管理能力が高い 等

少し見方を変えることで、短所だけに目が向いてイライラしてしまうのではなく同じ特徴を長所として捉え伸ばすことにつながります。教師や親が子供を前向きに丸ごと受け止められると、穏やかに教育や子育てができるようになり、そのことが子供の安心感や自信、やる気を高めていくのです。

幸福度が世界屈指の高さを誇るデンマークでは、幼いうちからリフレーミングを教えるそうです。物事の良いも悪いも踏まえた上で全体に目を向けられ、他人の悪い面ではなく良い面に焦点を当てることを選ぶようになるそうです。

新しい視点を取り入れることで、物事の捉え方が変わってくるかもしれません。すると、案外良い方向に進んでいくのかもしれない。

2学期も学校・子供たちのために御理解・御協力をいただき、心から感謝しております。ありがとうございます。来る年が、笑顔あふれる素晴らしい年になるよう祈念いたします。

祝

学校創立150周年 地域とともに150年

祝



しめ縄づくり 老人クラブの皆様ありがとうございました

祝 150th 持久走大会 全員完走!

沿道の声援が子供たちの背中を押して、最後まで走り抜くことができました。温かく力強い声援をありがとうございました。

【新記録 誕生 おめでとう】

- 1年 ○○
- 2年 ○○



「人権の花」運動閉会式 思いやりの心を大切に・・・



子供をSNS被害から守るために

親子、家族、地域で話題にすることが お互いの危機意識を高めます

- 1 興味本位で闇情報等にアクセスさせない
- 2 日頃から親子のコミュニケーションを大切に、子供との会話の中から把握する
- 3 困ったら相談できるよう、日頃から信頼関係をつくる
- 4 フィルタリング設定と家庭のルールをつくる



書き損じ等未使用はがき拝領事業



みなさんの協力をお願いします



書き損じ等により使用していない官製はがき(年賀状含)を県視覚障害者団体連合会に寄贈します。

- 期間：年間を通して実施します
- 方法：児童会コーナー(階段踊り場)のポストに入れてください

気づき 考え 実行する 平山小児童会 JRC活動

1月の主な行事予定

- ※ 歯ッピータイムウィーク [8~12日]
- ※ 人権・いじめ問題を考える週間 [8~11日]
- ※ 鹿児島をまるごと味わう学校給食習慣 [20~24日]
- 8日(水)~10日(金) PTA 朝の交通指導
- 8日(水) 始業式・集団下校
- 9日(木) 第5回 PTA 役員・理事会
- 11日(土) 土曜授業日
- 13日(月) 成人の日
- 14日(火) 宇宙留学里親研修会
- 15日(水) 鹿児島学習定着度調査(5年)
- 16日(木) 鹿児島学習定着度調査(5年)
- 17日(金) 授業参観 全体PTA
- 18日(土) 青少年育成の日
- 宇宙へはばたけ凧あげ大会
- 19日(日) 家庭の日



2月の主な行事予定

- ※ 人権・いじめ問題を考える週間 [3~8日]
- ※ 家庭学習強調週間 [5~15日]
- ※ 歯ッピータイムウィーク [24~3月2日]
- 4日(火) わいわいトーク「人権教室」
- 5日(水) 交流学习(高学年)中学校入学説明会(6年)
- 8日(土) なわとび大会・新1年生体験入学
- 12日(水) 集合学習(中学年)
- 13日(木) 集合学習(低学年)
- 14日(金) 森林木工教室(4~6年)
- 15日(土) 青少年育成の日
- 16日(日) 家庭の日
- 18日(火)~20日(木) 教育相談(保護者)
- 19日(水) 第6回平山小宇宙留学実行委員会
- 23日(日) 天皇誕生日 町生涯学習大会
- 27日(木) 学校保健委員会 学級PTA 第6回PTA役員・理事会



1月・生活目標 身の回りを整えよう

1月・給食目標 感謝して食事をしよう

1月・保健目標 かぜの予防をしよう

1月・人権標語 男だから女だから そうではなく 自由なゆめをもとう (〇〇ファミリー)