

生徒指導だより

令和6年度 七塚小学校
校長 稲垣 優子
担当 榎田 将平
11月号



の生活目標

「友だちのよいところを見つけよう」

今月は、生活目標と絡めて「リフレーミングコーナーの設置」の取組を行っています。「リフレーミング」とは、「性格」「悩み」「経験」「出来事の意味や解釈」などの感じ方の枠組みを見直すことです。例えば「気が強いことは、自分の意見がはっきり言える勇気がある」「心配性は、先を見る力がある証だ」「スキーの経験はないが、今から新しい体験ができると考えればワクワクする」「試験の点数は悪かったが、苦手分野がはっきりしたので重点的に取り組もう」などです。

リフレーミングの考え方が身に付くことで、

①モチベーションアップ

②自信がつく

③苦手意識が弱まる

④人間関係が良くなる の効果が期待できます。

①は、例えば人前で話をする場面があるとします。あまりの緊張から、失敗するのではといった不安でいっぱいになるでしょう。そこでリフレーミングを行うと「自分のために大勢の人が集まってくれた」「集まってくれた人の役に立てよう真剣に話そう」など、やる気が出てきます。

②は、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しょう。リフレーミングを行うと、コンプレックスや欠点が、逆に強みであると感じられるようになります。「内気」「面白みがない」といった欠点も、「真面目」「誠実」「真剣」といった感じ方に変えられるからです。

③は、苦手意識を克服できれば、いろいろなことにチャレンジできるという人は多くいます。そこでリフレーミングを行うと、「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ます。

④は、批判的な発言をする人がいて人間関係がギスギスしている際、リフレーミングで人間関係を改善できます。例えば「ほかに考え方があると教えてくれている」「自分にない発想をもっている」のように考えると、批判をアドバイス程度に柔らかく受け止められるのです。

これらの効果のあるリフレーミングを、「かえるカード」というカードを使って児童たちの理解を深めていきたいと思っています。

参考資料：<https://www.kaonavi.jp/dictionary/reframing/>

