

「『リフレーミング』とは」

校長

皆さん、「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか。あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、実は私たちは日常の中で自然に行っていることでもあります。今日はその「リフレーミング」についてお話しします。



私たちは、すべての物事を自分なりの見方で捉えています。例えば、大きな箱と小さな箱のプレゼントがあり、どちらか一つを選べるとします。私は「中身が多そうだ」と思い、大きな箱を選びます。しかし、考え方を変わると、「重くて持ち帰りにくい」とも言えます。このように、物事の見方・考え方・捉え方を変えることを「リフレーミング」と言います。同じ出来事でも、見方が変われば感じ方も変わります。

では、皆さんに質問です。大好きなお菓子がありません。半分食べてしまった時、どう思いますか。「もう半分しかない」と思う人もいれば、「まだ半分もある」と思う人もいます。同じ状況でも、捉え方によって気持ちは大きく変わります。このようにリフレーミングとは、出来事の見方を変えることで、その意味や価値を変え、自分の気持ちを変える方法です。

例えば、なかなか物事を決められない人が「優柔不断だ」と言われると嫌な気持ちになります。しかし見方を変えれば、「納得するまで慎重に選べる人」とも言えます。このように、前向きに捉えることで、自分の良さに気づき、自信をもつことができるのです。日常の出来事にどんな意味を与えるかは、結局、自分自身です。見方を変えれば、短所は長所にもなります。また、リフレーミングを人に対しても行うことで、お互いの違いや個性を認め合うことができ、より良い人間関係につながっていきます。

ぜひ皆さんも、リフレーミングを取り入れ、たくさんの人との関わりを前向きに楽しんでください。



小中カタクリ種まき交流会



☆学校の様子、行事予定などはHPでもご覧いただけます☆

[http:// fujinomiya-shizuoka-06fujinekit.edumap.jp/](http://fujinomiya-shizuoka-06fujinekit.edumap.jp/)

北小・北中の交流活動

6月2日(火)に小中カタクリ種まき交流会を行いました。北小1年生を中学校に迎え、北中3年生による紙芝居やクイズなどを通して交流し、親睦を深めました。その後、9年後に咲くことを願いながら、一緒にカタクリの種まきを行いました。



学校保健委員会



小中種まき交流会

6月15日(月)に小中合同学校保健委員会を行いました。北小5・6年生と北中全校生徒が集まり、『主体的な健康づくり～睡眠の力で、より良い自分を目指そう～』をテーマに、講話に耳を傾けました。質疑の時間では、睡眠の質を高め、より良く成長しようとする考えも達が、講師の先生に積極的に質問をしていました。

授業参観・中体連壮行会



6月18日(木)の午前中に授業参観を行いました。また、午後には20日より行われている中体連大会に向けた壮行会を行いました。

お忙しい中、たくさんの保護者の方々にご参観いただき、ありがとうございました。



地域と共にある学校



種まき交流会では、トラストの会や学校運営協議会の方々に参観及びお話をいただきました。卒業生1日先生の日には、7/10の開山式に向けて、山伏・水垢離講座をしていただきました。ありがとうございました。

また、今年度も地域の方の協力を得て、菊育苗実習を行っています。10月には見頃を迎える菊を、学校行事で披露できればと思います。

森林講座



さらに、外部の方々をお招きし、森林講座や交通安全教室も行いました。今後も、様々な人・もの・こととの関わりの中で、豊かな心を育てていきたいと思っています。

8・9月の主な行事



- 8/25日(火) 2学期始業式
引き渡し訓練
- 9/2日(水) 県学力調査[3年生]
課題テスト[1・2年生]
- 4日(金) 生活習慣病検診[1年生]
- 7日(月)～18日(金) 教育実習
- 14日(月) 書道教室
- 16日(水) 小中合同歯磨きチェック
- 17日(木) 命の授業[1年生]
生徒会立会演説会
- 27日(日) PTA 奉仕作業
- 28日(月) 食育授業[1年生]

6月 小中合同歯みがきチェック結果


 小学校 96 % 中学校 94 %

小学生の実施率が伸びました!中学生も刺激を受けて頑張りたいですね。歯ブラシを忘れてしまう人がいるので気を付けましょう。
★歯みがきセットは、毎日持参してください。

