

ポ ジ テ ィ フ

自分自身について考える！

先日の授業参観・PTA保護者会・学級懇談会では、大変お世話になりました。ありがとうございました。学級活動の中で「リフレーミング」の授業を行い、自分の長所や短所について考えを深めることができました。ものの見方・考え方を変えると、物事に対する視野が広がり、モチベーションが高まると言われています。授業の復習になりますが下の2つの文章を見てください。

*A さん：「この国では、靴は売れません。なぜなら誰も靴を履いていないから」

*B さん：「この国では、靴がたくさん売れます。なぜなら誰もまだ靴を履いていないから」

この2つの文章では、見方・考え方が全く違います。ピンチと捉えるか、チャンスと捉えるかにより、人生は大きく変わると感じています。自分や相手の短所やできないことばかりに目を向けるのではなく、見方・考え方を試してみることが大切だと思います。



<ワークシートに記入した長所とリフレーミングをした短所をいくつか紹介>

蒼 大さん：のみ込みが早い、数学ができる、正直者	真 歩さん：元気、友達思い、色々なことに興味がある
紗 羽さん：元気、明るい、相手の話を聞くのが上手	歩 夢さん：興味・関心が高い、協調性が高い、自由
賢 吾さん：明るい、元気、じっくり考えて動く	将 貴さん：コミュニケーション力がある、元気、人気者
穂乃香さん：意思がある、慎重に行動、じっくり考える	紘 さん：明るい、元気、切り替えができる
幸 恵さん：コミュニケーション力がある、表情豊か	愛 来さん：好きな事に一途、記憶力が高い、感受性豊か
祐 斗さん：元気、リーダーシップがある、好奇心旺盛	瑠 那さん：誰にでも明るく接する、一生懸命、視野が広い
姫 那さん：明るい、面倒見が良い、正直者	豪 心さん：温厚、知識人、はっきりしている
千 絢さん：明るい、のんびりしている、感情豊か	朱 音さん：最後までやり遂げる、真面目、慎重
成 吾さん：元気、明るい、周囲をしっかり見る	天 響さん：絵を描く事が上手、優しい、友達思い
沙 綾さん：細かい所に気づく、素直、自分のペース	心 さん：明るい、元気、協調性がある
翔 さん：明るい、面白い、友達から好かれている	蓮 さん：話やすい、面白い、手伝いをしてくれる所
麻 彩さん：元気、明るい、何事も前向きに活動する	美 悠さん：明るい、一生懸命、知っていることが多い
水 翔さん：誰とでも明るく話す、知識が豊富	琴 海さん：優しい、整理整頓
康 大さん：挑戦する所、明るい、落ち着いている	(当日欠席者はクラスの友人に調査しました)

<感想>リフレーミングをすることで、視点が変わって前向きに考えることができた。

<感想>自分の短所をリフレーミングしてみると、長所に変えることができた。自分の1番の長所は、長所が多い所と言えるようになった。

いよいよGW ~楽しく充実した休みにしましょう~

5月初旬はGWとなり、みなさんも楽しみにしていると思います。連休を活用して、心身共にリフレッシュをし、連休明けの授業に臨めるようにしてください。また、各教科の課題や予習・復習をし、学習を計画的に行いましょう。