

### 「心を一つに」頑張っています！



大型連休も終わり、あっという間に一週間がたちました。連休明けに学校生活のリズムを取り戻すことは大変難しいのですが、本小っ子は19日開催予定の運動会に向けて、「心を一つに」頑張っています。

学校では、さまざまな行事が行われますが、一つ一つの行事を通して大切な力を育てています。

運動会では、競技だけではなく、係の仕事や役割を通して得られる一体感や、勝敗に対する望ましい態度など、さまざまなねらいがあります。

本番まであと少し。体調に気をつけて、精一杯取り組んでほしいと願っています。(日曜日、天気になあれ！天気予報とにらめっこする日々です。)

### 「だめ」を「良い」に変えるリフレーミング

自分ではだめだと思っているところも、ちがう角度から見ることで、良いところが変わります。

これは、保健室の前に掲示している「小学保健ニュース」に書かれている言葉です。

「だめと思いついてみると、気分が落ちこみ、友だちとうまくいけなくなることもあるので、リフレーミングを使って、自分にとって役に立つ見方を探してみましょう。例えば、自分の意見を言えない→聞き上手、心配性→用心深い、あきっぽい→好奇心が強い、おこりっぽい→情熱的などです。」とありました。

人は誰にでも短所と長所があります。そして、どちらも見方によって短所にも長所にもなり得ます。この記事は、自分の良さを声高にアピールするためではなく、自分の短所やできないことに考えが固執してしまい、追い込むことがないようにリフレーミングを使って捉え直しをしてみてもいいと思います。

「私と小鳥と鈴と（金子みすゞ）」を思い浮かべながら読み込んでしまいました。

【つぶやき】  
 ん「ぼうやくよい子だね  
 まんが日本昔話のオ  
 ングのフレイズ。龍が  
 空を駆け巡るシーンが  
 ていた。楽しむに話  
 が、時々、その怖  
 があつた。そんな日  
 の自分の行いを振り返  
 同じことは起きない  
 かとドキドキしながら  
 に潜った。キレない  
 起きない。一晩寝ると  
 いつも。ふとした時  
 のすが。ふとした時  
 の中。悪い心が勝つ  
 時に。おばちのあた  
 「おてんとさまは  
 ぞー祖母や母から  
 言葉とつながる。言  
 まったように感じて  
 (踏みとどまること  
 ず失敗したこともあ  
 長失うを繰り返して  
 命を落とす失敗は絶  
 っではならぬ。絶対  
 せ避難訓練で立派な  
 自分を守れる姿を  
 やマナーを守る姿を  
 分を律する力をつけて  
 ほしを願っている。