



「自分に自信の持てる子どもに！」

「リフレーミング」の発想を取り入れてー
最近、自尊心が低い子どもが増えていると聞きます。

そこで、自分や友だちの自尊心を高める一つの手だてとして「リフレーミング」の話や掲示をしました。「リフレーミング」とは簡単に言うと、枠組み（フレーム）を裏（リ）に変化させる（ミング）ことを言います。例えば、コップに半分入ったジュースがあるとします。それを見て、「もう半分しかない」と否定的にマイナスとしてとらえるか、「まだ半分もある」と肯定的にプラスとしてとらえるかで気持ちが変わります。いろいろな出来事が、とらえ方によって正反対に変わってきます。

下の表は、性格の長所や短所についてのリフレーミングの例です。心の健康に関する研究資料をもとに小学生にわかりやすい内容を考えて作成しました。子ども達はともに関心を示しました。自分の短所と思うところも、実は長所としてみることができることに気づき、

*長所・短所についてのリフレーミングの例

	短所(表)	長所(裏)
1	ぼくってがんこなかな?	意志が強い、芯が強い
2	おとなしいのが気になる...	おだやかで相手の気持ちを大切にしている
3	もしかしてでしゃばり?	世話好き、人の役に立ちたい
4	変わっているって言われちゃう	個性的、その人ならではの味がある
5	せっかちみたい	頭の回転が速い、すぐ行動できる
6	あきついみたい	好奇心旺盛
7	大ざっぱ	楽天的で融通がきく

プラス思考で考えていくようになった子もいました。また、友だち関係の相談を聞くきっかけになり、一緒に考えていくことができたこともありました。

自分自身に自信を持ち自分を大切にするとともに、友だちのことと違う角度から好意的に見て、お互いを認めあって元気に成長してほしいと思います。

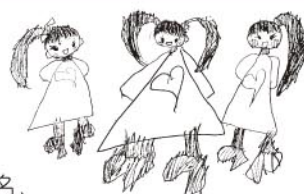
鏡野町生徒指導推進連絡協議会
南小学校 三木 孝子

のびのびひろば

富保育園



み～んな なかよし!!



新入児7名を迎え、5歳児3名、4歳児6名、3歳児6名、2歳児2名、1歳児1名の、計18名でスタートした富保育園。

入園式では、少し緊張していた子ども達も、次の日にはすっかり打ち解けて、仲よく遊ぶ姿が見られました。

もうすぐ入園式が始まるよ。
“おむかえのことば” ちゃんと言えるかな...



仕事行ってくるで！
ごはんつくっててな。



はじめて
あがったよ。



どこまで
行きますか？

遊んでもらったり、遊んであげたり…。
異年齢児とのふれあいも自然にできています。

