

校長室だより(No25)

R05/2/21

春一番が四国にも来たという知らせが届きました。温かい季節の足音が聞こえてきそうです。今、子どもたちは2月22日に行われる「6年生を送る会」に向けて練習をがんばっています。

さて、昨日の朝会で次のような話を子どもたちにしました。

みなさんは、南校舎の児童玄関や保健室の横にある掲示板をみましたか？
そこには「リフレーミング」について、説明がされています。

例えば「がんこ」。あんまりよいイメージがないかもしれませんね。
でも、言い換えると、「芯が強い」とか、「意志が強い」とも言えます。
このように、短所と思えることでも、見方を変えれば長所になることを「リフレーミングを行う」と言います。
他にも、「涙もろい」は「人の気持ちがわかる」や「人の気持ちに寄り添える」とも言えます。また、「うるさい」は、「明るい」と言うことができますね。

大切なことは、短所とと思っていることを長所ととらえ直すことで、自分や周りの人を「好きになる」ことです。もし、長所ととらえず、短所とってしまうと、自分が嫌いになったり、友達が嫌いになったりしてしまいます。そんな生活が楽しいはずがありません。自分自身を好きになること、友達のよさに目を向けて好きになっていくこと、理解しようとするのが、今の生活を楽しく過ごすための第一歩なのです。

このリフレーミングした長所は、みなさんの「個性」とも言えます。
個性とは、自分の「得意なこと」でもあります。

その「得意なこと」を周りの人のため生かしてください。そして、周りの人を笑顔にしてください。

反対に、気をつけることもあります。
それは、「自分だけがよければよい」という考え方です。例えば「うるさい」は「明るい」とリフレーミングできます。しかし、明るくふるまっても、「自分だけが楽しかったらよい」のではなく、それが周りの人の笑顔につながっているか、考えて行動することも大切です。自分の行動で周りの人の笑顔を奪ってしまったら、それは、いくら長所であっても、その人の個性であっても、その人の得意なことであっても、「生かす」ことにはなっていないのです。もちろん、そんな自分自身を好きにもなれないでしょう。

リフレーミングする「習慣」をつけることで、自分や友達のことをもっともっと好きになり、個性（得意）を生かし、周りの人を笑顔にし、自分自身も笑顔になってください。

「自分の一番の友達であり、一番のよき理解者は自分自身である」という人がいます。

「ありのまま」の自分を受け入れ、そんな自分を好きになること。個性を生かし、周りの人を笑顔にすること。そしてそんな自分をもっと好きになること。
そのような好循環を生むことが大切です。そんな子どもたちの育成に今後も努めて参りますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

