

鴨川小学校だより

令和5年6月27日第10号 (保護者の皆様へ)

見方を変えると・・・

早いものでもうすぐ7月となり、1学期もまとめの時期を迎えようとしています。6月19日(月)に、プール開きを行いました。いよいよ水泳シーズンのスタートです。

さて、「リフレーミング」という言葉をご存知でしょうか。枠組み(フレーム)を再構築するという意味で、自分の枠組み(物事の見方や捉え方)を変えることをいいます。同じ



物事でも、視点を変えると見方や感じ方が異なり、同じことが、長所になったりも、短所になったりもするのです。例えば、コップに半分入った水を見たとき、「もう半分しかない」(ネガティブ)と思うか、「まだ半分もある」(ポジティブ)と思うかの違いです。同じものでも、捉え方次第で大きく印象が変わります。

一つの価値観にこだわっていると、ときに行き詰まりを感じてしまいます。自分にとって欠点だと思えることも、見方を変えれば長所となりプラスに働くかもしれません。

「よく考えない」→「行動的、発想が豊か」、「頑固」→「意志が強い」、「いいかげん」→「こだわらない、おおらか」・・・同じ行動でも、見方を変えると、受け取る印象は全く違います。

日々の生活の中で、大人は子どものできないところや苦手なところに目が行きがちです。特に、我が子にはそうになってしまう・・・リフレーミングで物事の捉え方を変えてみると、新しい考えや前向きな気持ちが生まれてくることがあります。否定的なものの見方や考え方ではなく、肯定的なものの見方や考え方に転換していきたいものです。

(校長 福井 明)