



かたかご

富士根北中学校学校だより

令和3年7月

(第4号)



「かたかごの心」に生きる子 -よりよい社会を創造できる生徒-

「リフレーミング」とは

校長 徳川 典宏

皆さん、「リフレーミング」という言葉を聞いたことはありますか？皆さんには聞き慣れない言葉かも知れませんが、実は知っている、使っている事かもしれません。今日はその「リフレーミング」について話します。

私たちは全ての物事を自分独自の視点で見えています。例えば、大きな箱と小さな箱のプレゼントがあり、どちらか一つを持ち帰ってよいと言われたとします。私だったら、大きな箱を選びます。なぜなら、中のプレゼントの量が沢山であろうと思ったからです。しかし、もう一度じっくり考えたら、大きな箱は重くて持ち帰りにくいとも考えられることに気付きました。このように、一つの物事に対して見方や考え方、捉え方を換える事を「リフレーミング」と言います。同じ物事でも見方や考え方、捉え方を換えれば、受け止め方や感じ方が変わってくるのです。

では、皆さんに聞きます。試験を受けていて、残り時間が10分と言われた時、あなたはどう思いますか？（ちょっと、考えてみて下さい。）

悲観的に捉えれば、「もう10分」、楽観的に捉えれば「まだ10分」でしょう。皆さんはどう捉えました？

つまり「リフレーミング」とは、ある出来事や物事を今の見方とは違った見方をすることで、その意味や価値を変化させて、自分の気分や感情を変えることになるのです。

例えば、レストランや買い物に行った時に、なかなかメニューや買う服を決められずに、あれこれ迷ってしまう人が、「優柔不断だな」等と言われると少し嫌な気分になりませんか。しかし、見方を換えれば、「自分の気持ちに正直だから、納得のいくものを慎重に選んでいる」とも言えます。即ち、前向きに（ポジティブに）考えれば（捉えれば）、自分の性格に自信を持つことができるのです。

このように、日常生活の中では色々なことが起きていますが、その出来事に意味を与えているのは、結局は自分自身なのです。どのような意味を自分が与えるか（価値付けるか）が重要なのです。

そう考えると、私たちには短所の数だけ長所があるとも考えられるのです。リフレーミング（見方や捉え方を換える）を周りの人たちへも行ってみれば、お互いの個性や違いを認め合えることにもなり、より良いコミュニケーションがとれるようになるはずです。

リフレーミングして、より多くの人とのつながりを楽しんでくれることを期待しています。

☆学校の様子はホームページでもご覧いただけます。よろしくお願ひします。

HPアドレス http://www.fujinomiya-shizuoka.ed.jp/jh-school/06fujinekita/index.php?page_id=0

終日授業参観日(6月18日) ご参観ありがとうございました。



1年生 英語

2年生 家庭科

3年生 保健体育



卒業生一日先生の日：佐野和彦様



中体連壮行会

6月18日(金)に、終日授業参観を実施しました。生徒たちはやや緊張しつつも、楽しく授業を行っていました。

また、3・4校時に実施した「卒業生一日先生の日」では、市議会議員の佐野和彦様をお招きし、「夢と将来像」という演題で講演していただきました。生徒たちにとって大先輩からの貴重な講演は、これからの生活に役立つものであったと思います。

午後には「中体連壮行会」を実施し、6月26日(土)から始まる中体連大会へ向けて士気を高めました。今年度の中体連は例年に近い形で行われることになりましたが、3年生にとって最後の大会となります。熱い夏の開幕です。根北中生の健闘を期待したいと思います。

保護者アンケートに書かれていた感想 (一部ご紹介)

- 中学校の授業参観は初めてでしたが、小学校の時より落ち着いて授業を受けている姿が見られました。
- 授業が楽しそうで良かったです。思っていたよりも授業中静かでした。
- みんな楽しそうに授業を受けていました。家庭科の授業でやっていた洗濯物のたたみ方、子供は自分でやらないので、これからは少しでも自分でやってほしいです。
- バレーボールの練習している様子が大変良かったです。
- 英語の授業を楽しそうにやっている姿が印象的だった。
- 壮行会での姿に感動しました。応援団のエールもすごく良かったです。中学生のエネルギーを感じることができて元気をもらいました。

夏季休業中の予定

- 7月22日(木) 海の日
- 7月23日(金) スポーツの日
- 7月25日(日) 中体連陸上大会(富士総合G)
- 8月10日(火)～13日(金) 学校閉庁日
- 8月25日(水) 2学期始業式
避難訓練(引き渡し訓練)

保護者の皆様へ(お知らせとお願い)

- 8月25日(水)に、引き渡し訓練を予定しています。お忙しい中ですが、ご協力よろしくお願ひします。
- また、PTA奉仕作業が9月4日(土)に予定されています。こちらのご協力も、よろしくお願ひします。(詳細は後日、別紙にてお知らせします。)