明峰小学校 相談室　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和４年１１月

そうだんしつだより

こんにちは。心のふれあい相談員　　　　です。だんだん寒くなるこの季節は、縄跳びや持久走の練習が本格的にはじまる時期ですね。でも、ときどき「持久走は苦手」という声を聞くことがあります。みなさんはいかがですか。確かに、長い距離を走り続けることはちょっと大変ですね。

しかし、夏と違って熱中症の心配があまりないこの時期の持久走には、「心肺機能の向上」、「健康促進をはかる」などの意味があります。また、「チャレンジする強い精神力を作る」、「やり遂げた達成感を学習する」などの効果もあります。そして何より、みんなで一緒に汗を流す喜びがありますね。さあ、気合を入れて挑戦してみましょう。

《児童のみなさんへ》

○　相談室があいている曜日、時間

火曜日・木曜日

元気っ子タイム　または　昼休み

○　はいるときはノックをします。

○　やくそく・じゅんばんをまもります。

○　じゅぎょうにまにあうようにいどうしましょう。

《保護者のみなさんへ》

相談室では、保護者の方々からのご相談も受け付けております。お子さまの学習面や生活面、人間関係の他に、子育てにおいて気になることや不安なことなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。どんな些細なことでもかまいません。

是非、相談室をご利用ください。

相談室は、一階「保健室」の近くにあります。

○開室日　　火曜日・木曜日

○開室時間　8:40～14:00

○利用方法　前もって学校にお電話にてご予約ください。

○お問い合わせ

明峰小学校　04-2922-7591

保護者のみなさま――――〈リフレーミングでポジティブに〉

「リフレーミング」をご存じですか。「リフレーミング」とは、物事を見る枠組み（フレーム）を変えて、よりポジティブに解釈できる状態になることを指し、「気持ちよく過ごす」ための方法のひとつです。リフレーミングには「状況のリフレーミング」と「内容のリフレーミング」の２種類があります。

§状況のリフレーミング§

例えば、買い物に行こうとしていたのに、予定していたバスに乗り遅れてしまいました。「あの時、時計さえ見ていれば」とか「あの電話さえかかって来なければ」などと考えますか。それとも、次のバスを待つ間に空を見上げながら、変わりつつある季節を味わったり、夕食のメニューについて考えを巡らせたりしますか。いつもタイミング良く計画通りにことが運ぶわけではありません。そんなときに、思いをよりポジティブな考え方に変換するのです。

お子さんが「言葉掛けをしてもなかなか動けない」と感じますか。では、叱るよりも「この子はじっくり取り組む子」とポジティブに考えてみましょう。その上で、少しずつ成長を促す方が親子共に良い成果に繋がっていきます。

§内容のリフレーミング§

料理の本やネットのレシピを見ながら、初めての料理に挑戦してみました。自分としてはなかなかの出来だと思っていたのに、家族には不評！「やっぱり私は料理が上手くない」「もう新しいことに挑戦することはやめよう」などと考えてしまうでしょうか。そんな時も「今日は初めてだから仕方がない」「これは『失敗』ではなく『経験』」と考えた方が楽しくなります。きっと落ち込むこともなく、次回の成功に繋ぐことができるはずです。

お子さんについても同じです。「うちの子は、せっかちだからノートが読みにくい」と感じるならば「取り組みが早くて活動的」な子供、という視点で考えてみましょう。子供の行動１つ１つを肯定的に捉えながら、身に着けて欲しいことは徐々に育てていく方が、親も子供もポジティブに生活することができるでしょう。

私たち大人もそうですが、お子さんの特技や行動などについても、まずは「ポジティブ」に捉えながら「褒める」「励ます」などを増やしながら子育てを楽しみたいですね。

§リフレーミングの例§

リフレーミング前	リフレーミング後	リフレーミング前	リフレーミング後
調子がいい	明るい	凝り性	粘り強い
図々しい	堂々としている	いいかげん	おおらか
引っ込み思案	まじめで慎重	感情的になりやすい	感情豊か
飽きっぽい	好奇心旺盛	負けず嫌い	向上心がある