



見方、感じ方を変えてみると

暦の上では2月3日は立春で春の始まりです。寒さはこれから本番というところですが、春も近づいてきてうれしくなりますが、そろそろ花粉症に悩まされる季節も始まります。(私はすでに鼻がムズムズしたり、目がかゆくなったりしつつあります。)花粉症は、風邪と症状が似ている場合もありますが、10日以上症状が改善されない時は花粉症の可能性が高いそうです。私の経験ではありますが、花粉症は突然発症します。今ではゴールデンウィーク近くまで症状が残ります。特に今年は花粉の飛散量が多くなるとのことで憂鬱です。それ以外の病気にかからないよう、しっかりと食べて、適度な運動も継続し、休息をとるようにしていこうと思います。

さて、「短所も見方を変えれば長所になる」といったように、物事の見方を変えて感じ方を変える方法である「リフレーミング」というものがあります。物事に行き詰まったときやネガティブ思考に陥ったとき、リフレーミングは解決の糸口を示してくれる可能性があります。つまり、リフレーミングとは、物事の見方(=フレーム)を変えて感じ方を変えることです。例えばコップに水が半分入っている状態を「半分しか入っていない」とネガティブに感じるとします。一方見方を変えれば「まだ半分も入っている」とポジティブにも捉えることができます。このように、同じ物事に対する捉え方を変え、考え方を改めることとなります。



これからの時代を生きる子どもたちには、多様性を認め合う視点を育てることが大切だといわれています。物事を多様な視点で捉えられるようになると、次のような効果が期待されます。

①ポジティブな自己分析・他者理解 ②自己肯定感の向上 ③苦手意識の克服
①について、具体的に説明します。例えば、「苦手だからやりたくない」と尻込みしてしまうことに対してリフレーミングを行うと「新しい経験を積むチャンスだ」「初めからうまくいく人なんていない」と感じ方が変わります。そうするといろいろなことにチャレンジする意欲が生まれ、チャレンジする中で苦手を克服したりできるようになります。結果として自分のできることの幅が広がり、ますます成長していくことに繋がります。②や③については、一度考えてみてください。

よく、「ピンチ」は「チャンス」と言います。その際「シチュエーションを変える、物事への視点を変える、自己認識を変える」ことで、結果が異なる場合があります。

しかし、全ていいことばかりではありません。注意しなければいけないこととして、

ダメな部分に目をつぶるだけで終わらないようにすることです。ポジティブ思考になれることはメリットですが、ダメな部分を無視しては人間として成長できません。もっと成長していきたいときにはダメな部分をしっかり見つめ直し、改善していくことが重要です。また、ネガティブな感情は押し殺せばよいものではないということです。「くさいものにふたをする」という言葉があります。これは一時しのぎの方法で隠すという意味で、根本的な解決にはなりません。つまり「リフレーミング≠ポジティブ」と理解することが大切です。

物事をポジティブに捉え直す方法を知ること、目の前の子どもたちの言動を「困った子」から「困っている子」に変わり、関わり方も変化してきます。なかなか私も出来ないですが、心がけるようにしています。一度みなさんも違った視点で子どもたちを見るようにしてはどうでしょうか。

電子メディアと上手につきあおう



テレビやスマートフォン、ゲーム機等の電子メディアはとても便利ですが、使い方を一歩間違えるとトラブルに見舞われることがあります。正しく使うために、こういう場面での使い方は良いけれど、こういうことはしてはダメ、その結果リスクが伴うことも説明することがとても大切です。特にSNSへの発信は細心の注意が必要となります。

情報機器の急速な進歩と普及によって、子どもたちは電子メディアがあふれた環境で育っています。しかし、便利な反面、長時間の利用が生活リズムを崩す原因となったり、依存、ネットトラブル、課金、脳への影響など、様々な影響が危惧されています。

まずは、スマートフォン等子どもたちに買い与えることが必要かどうか、各ご家庭で判断してください。子どもにスマートフォン等を購入する場合、使い方や使用時間(1日〇時間までや〇時まで)、場所などのルールも決めて、守らせましょう。その他、子どもの使うスマートフォン等にはフィルタリングを利用するなど、ある特定のアプリやサイトなどへ物理的に繋がらないようにするのも一つの手立てです。また、個人情報の保護、人権侵害、著作権等に対する対応、危険回避やネットワーク上のルール、マナーなど情報モラルについても持たせる場合ご指導ください。ネットトラブルは学校外で発生します。すでに持たせている場合は、今一度使い方などの確認や指導、日々の声かけをお願いします。



「あい」のある学校の風景



【昔の遊び・1年】



【昔の道具・3年】



【小中オンライン交流会・児童会】