

「みんないい奴
ばかりじゃないか。」



ほけんだより

内海中ほけんだより

No.5

平成30年7月3日

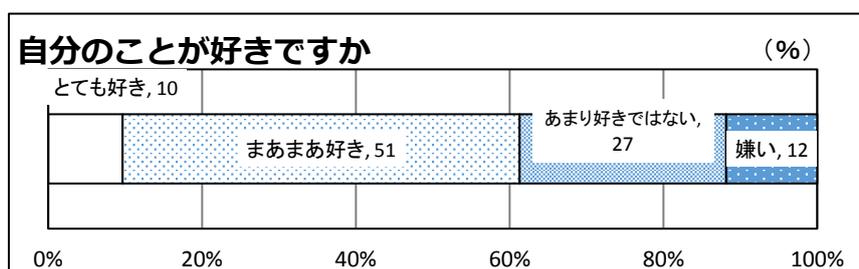
学校保健委員会を開催しました

6月27日に「平成30年度第1回学校保健委員会を開催しました。「誰もがやさしく！気持ちを伝えるリフレーミング」をテーマに、「リフレーミング」を通して「自己肯定感」や「コミュニケーション」について考える会としました。



I. アンケート結果発表

心・コミュニケーションに関するアンケートの結果を発表しました。



II. 保健衛生委員による劇「魔界の門番」

「魔界は素晴らしいところ、ルール無用で好き放題」この魔界に入りたい人が詰めかけますが、入れるかどうかは門番のウズリン様が判断します。「ダメな人しか入れない」ため、みんな次々とダメさをアピールしますが、ウズリン様の判断は・・・



静か

ウズリン様により「うるさい」は「元気がよい」等、次々短所が長所に言い換えられました。

III. 講話 南知多町保健センター保健師伊藤さん

南知多町保健センターの保健師である伊藤さんから講話をしていただきました。

「魔界の門番」で短所を長所に言い換えたのは、「リフレーミング」という考え方です。「リフレーミング」とは、「物事を見る枠組み frame (フレーム) を、再び re (リ) 組み直すこと」です。例えば、個人の短所も「リフレーミング」の考え方で、長所として捉えることができます。



皆さんには、自分を受け入れ、かけがえのない自分であると感じてほしいです。自分を「大切な存在」と感じる心の感覚「自己肯定感」があると、よりよい自分になるための前向きな努力が自然にできます。自分を深く見つめ、個性を伸ばし、輝いていってほしいと思います。

IV. グループでの話し合い

4人程度のグループで、「リフレーミング」を行いました。それぞれが短所を言い、グループのメンバーがその短所を長所に言い換えるという活動をしました。

「難しかった」という生徒が多かったのですが、よく考え、自分や友達の良さについて考えることができました。



みんなの感想



自分を振り返って

- ・自分の短所で悩んだりしないで前向きになって、いろいろなことを長所に思えばいいんだなと思いました。(1年)
- ・クラスの人と自分を比べるのではなく、自分はこれでいいと思い、自分をもっとよい方に変えていきたいと思うことができました。(2年)
- ・今日、話を聞いて、自分は自己肯定感が低いと思いました。自分の短所を長所に言い換えれば、自分をもっとよくなると思いました。これから、もっと長所を出せばいいと思いました。(3年)



リフレーミングについて

- ・(グループ活動で) 自分の悪いところを言ったときに、みんなが長所に変えてくれて、すごく嬉しく感じました。(2年)
- ・リフレーミングを、家族に教えてあげたいです。(3年)
- ・短所は長所に変えることができるのだと知りました。グループ活動では、10年以上の付き合いなのに、友達について初めて分かった面もありました。(3年)

周りの人に対して

- ・周りの人で、何でも短所だと思ってしまう子がいたら、「リフレーミング」を教えてあげて、長所にできるお手伝いができるようになりたいです。(1年)
- ・自分は悪いところばかりだと思っていたけど、よいところもあると分かってよかった。だから、周りの人の悪いことに気付いても、よいことに変えて、みんなが優しくしていけるようにしていきたいと思った。(2年)



クラスについて

- ・私は短所が多いと思っていました。でもその短所が長所に変えられるので、全てを短所だと思わないで長所だと思えたいと思いました。他の人のよいところもたくさん見つけてあげて、その人はその人でよいと思えたいと思いました。そして他の人のことを尊重して、分かり合えるクラスにしたいと思いました。(2年)

この考え方、究極のリフレーミング

- ・短所がたくさんある人は、その分長所も増えるのでよいと思いました。(3年)