学校だより５月号

令和7年 ５月28日

青藍

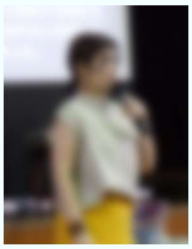
瀬戸内町立

篠川小中学校

見方を変えてみる

校 長　八木 修一

奄美新聞にも掲載されましたが，ボイストレーナーの里めぐみさん（古仁屋出身，仙台市在住）に「自分づくり夢教室」をしていただきました。里さんは赤面症・あがり症に10年以上悩み続けました。しかし，「赤面症は場数で何とかするのだ!」と思い，音楽の道を選び，国内外での音楽活動により，見事に赤面症・あがり症だけでなく，「できないことばかりを気にする自分」も克服することができました。話の中には，下にある里めぐみさんの前向きなフレーズが数多く出てきました。



「不安・悔しいは，やる気の源」
　勉強や学び，予習や復習，忘れ物がないかの確認などをしよう!と思える。
「悲しみは，優しさの源」
　傷ついたり，悲しい思いをしたりした人は，誰かの悲しみに寄り添い思やることができる。
「痛みは，健康の源」
　おなかが痛い！ 寝不足でフラフラ！ 歯が痛い！ 痛みは，生活を見直すためのサイン。
「緊張は，集中力の源」
　緊張は筋肉を収縮させ，脳内の血液の流れを変え，目の前のことに全力で集中することができる。

お話を聞いていて，「リフレーミング」という言葉が頭に浮かびました。リフレーミングとは，ものの見方を増やして感じ方を変える心理的テクニックです。物事に行き詰まった時や落ち込んだ時に解決の糸口を示してくれる可能性があります。

左の絵を見て，どこに目が行きますか？

パッと見たとき，まず，欠けている部分に目が行くのではないでしょうか。これはわたしたちの脳が欠けている部分に注目する癖があるためです。「ある」に目を向ければドーナツはほとんど1個残っています。コップの水にもよく例えられます。コップにちょうど半分水が入っている状態を見て，「半分しかない」と考えるか「半分もある」と考えるかの違いです。

具体的には，
1　ネガティブな出来事をポジティブに捉える
　（例） 失敗した時に「これは次のステップへの学習の機会だ」と捉える。
2　視点を変える
　（例） 問題や状況を別の角度から見て，新たな解釈や解決策を見つける。
3　捉え方を変える
　(例) 苦手な人を「苦手」ではなく，「個性豊かな人」と捉える。

リフレーミングの効果は，
1　異なる視点から状況を捉えることで，新たな解決策が見つかる。
2　困難を乗り越えることで，達成感や成就感を感じ自信をもつことができる。
3　ネガティブな感情をポジティブなものに変換し，感情をコントロールする。
4　相手の行動や言葉をポジティブに解釈することで，良好な人間関係を築く。
5　自分自身を肯定的に捉えることで，自己肯定感を高める。

リフレーミングは，自己成長や人間関係の改善，問題解決などの場面で役立つスキルです。

小学校3校集合学習　5月13日(火)

今学期の3校集合学習は，嘉鉄小学校でありました。児童数は嘉鉄小学校11名，油井小学校6名，本校4名の合わせて21名です。子どもたちは初めの自己紹介を兼ねたレクリエーションでは緊張していましたが，そのうち慣れてきて，一緒に授業を受けたり，話合いをしたりすることができました。5年生は6月末の修学旅行の話合いをしました。

不審者対応訓練　5月15日(木)

篠川駐在所から有馬様，瀬戸内警察署から1名，交通安全協会から1名を招いて不審者対応訓練を行いました。不審者が校舎内に侵入して来たという想定で訓練を行いましたが，子どもたちは，職員の指示をよく聞き，落ち着いて行動することができました。職員も状況を見ながら対応することができました。また，声掛け事案の訓練も行いました。中学生は小学生を守りながら，一緒に逃げました。
子ども110番の家の人の質問にも正確に答えることができました。

校内人権週間に人権標語をつくりました!

仲間外れ　しないで遊ぼう　楽しいよ
気をつけて　不意に放った　その言葉
傷つくよ　1つの言葉で　一生に
自分からありがとうごめんなさい　言えたら気持ちがいいね
差別なし　みんなちがって　いいんだよ

尊重しよう　相手の見方　感じ方
しの川っ子　ふわふわことば　あふれてる
見て見ぬふり　あなたもいじめの　共犯者
行動を　比べる前に　ほめてみて
あそぼうよ　声をかけたら　うれしいよ

令和7年度のPTA戸数は7戸，力を合わせ，協力していきます。
専門部は右のとおりです。
地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

会　長		会　計	
副会長		書　記	
監　事		学校担当	
		顧問	

6月の行事予定

2日(月)　食育月間
3日(火)　全校朝会
4日(水)　歯と口の健康教室(中)
5日(木)　スクールカウンセラー(中)
6日(金)　かけはし号
　　避難訓練(地震・津波)
10日(火)　中体連・サッカー(～12日)
　　歯と口の健康教室(小2)
11日(水)　歯と口の健康教室(小4・5)
12日(木)　スクールカウンセラー(小)
　　クラブ活動
13日(金)　ALT来校
14日(土)　土曜授業
17日(火)　島唄・三味線教室　歯科検診
18日(水)　中体連・陸上
19日(木)　ALT来校　委員会・代表委員会
20日(金)　家庭学習強調週間(小　～26日)
　　中体連・相撲　かけはし号
22日(日)　町PTAバレーボール大会
23日(月)　生徒会
24日(火)　耳鼻科検診
　　三校合同修学旅行(小5　～26日)
26日(木)　期末テスト(中　～27日)
27日(金)　小5休養措置日
　　学校評議委員会