

前向きな言葉で自分も周りも笑顔になる

話をしているとき、相手の言葉や行動を否定的に受け止めてしまうことはありませんか？そんなとき、リフレーミングの考え方が役に立つそうです。

リフレーミングとは、物事の枠組みを今までとは違った角度から見ることです。

例えば、試験で残り時間が15分となったとき、悲観的に考える場合は「もう15分しかない。」と捉えてしまいます。一方で楽観的に考える場合は「まだ15分もある」となります。

同じ物事でも、物事の枠組みを今までとは違った角度から見ることで、見方や感じ方が異なってきます。そうであるなら、プラス思考に捉えた方がよいですね。一つの表現から別の表現をたくさん考えて、柔軟な思考を育みましょう。

例えば、「こだわりが強い」と表現するとマイナスなイメージですが、リフレーミングして「強い意志をもっている」とか「粘り強い」と表現するとプラスのイメージに転換します。

リフレーミングの考え方の例をいくつか挙げてみます。

| | マイナス思考 | ➡ | プラス思考 | | マイナス思考 | ➡ | プラス思考 |
|---|--------|---|------------|----|--------|---|------------------|
| 1 | 失敗が多い | | 挑戦したいことが多い | 6 | 気が強い | | 自信に満ちている |
| 2 | 消極的である | | 控えめで物静かである | 7 | 頼りない | | 控えめでやさしい |
| 3 | 作業が遅い | | 丁寧、慎重である | 8 | 反抗的である | | 自立している、自分の意見を言える |
| 4 | 飽きっぽい | | 興味の範囲が広い | 9 | 鈍感である | | 物事に動じないおおらかである |
| 5 | うるさい | | 活発でげんきがいい | 10 | すぐ泣く | | 感受性が豊かである |

私たち大人が子供たちに投げかける言葉もリフレーミングすることで子供たちの新しい一面を発見できるのではないかと考えます。そのためにもプラス思考の言葉を選ぶ力が重要です。

言葉を選んで意識して使うことで、プラス思考を習慣化することができれば、自分も周りにも笑顔にすることができるのではないのでしょうか。



体育館のツバメの雛も「あふちの木」のガラスの雛も巣立ちの時を迎えようとしています。

<神川小学校Facebook>



子供たちの日々の活動の様子を公開しています。ぜひご覧になってください。

<また、神川小に戻ってきてね！>

4校合同宿泊学習！充実した2泊3日でした

5月21日(火)から5月23日(木)までの2泊3日で4校合同宿泊学習がありました。国立大隅少年自然の家で、他校の児童と規律ある集団生活をしたり、自然の中で活動したりして、交流を深めることができました。



楽しかった大根占小での4校合同交流学習

5月22日(火)に、宿利原小、池田小、大根占小、神川小の4校で、交流学習を行いました。初めての取組でしたが、子供たちは楽しく学習をしたり、給食を食べたりして、とても良い交流の機会となりました。



歯の衛生指導 ～歯の大切さを学びました～

6月5日(水)に、健康保健課の〇〇さんに歯の上手な磨き方を習いました。これからも学んだことを生かして歯磨きをし、歯を大切にしたいと思います。



ふれあい活動～楽しく活動できました～

6月21日(金)に、昨年に引き続き神川地区の皆さんとふれあい活動をしました。地域の皆さんに、こまやお手玉、折り紙、水鉄砲等の遊び方や作り方を教えていただきました。子供たちは、時間いっぱい楽しむことができました。地域の皆さん、本当にありがとうございました。



教育実習を行いました！

本校卒業生の〇〇〇〇〇さんが、5月9日～29日に教育実習を行いました。5・6年生を中心に子供たちと活動したり、子供たちに指導したりして、教師の仕事を学びました。



入賞おめでとう【歯と口の健康週間図画ポスター】

優秀賞 3年 〇〇 〇〇さん
入選 1年 〇〇 〇〇〇さん
4年 〇〇 〇〇さん

平岡先生来校！本年度もお願いします。

5月30日(木)にスクールカウンセラーの〇〇〇〇先生が来校されました。是非、御相談等ありましたらを事前に学校へ申込みください。



7月行事予定 ※ 変更になる場合もあります。その際は、早めにお知らせします。

| 月 | 日 | 曜 | 行事内容 |
|---|----|---|--------------------------------|
| 7 | 2 | 火 | 4校合同社会科見学(4年生) |
| | 4 | 木 | 校内水泳大会・学級PTA 学校保健委員会 |
| | 5 | 金 | 校内水泳大会予備日 |
| | 8 | 月 | 着衣水泳 |
| | 13 | 土 | 【土曜授業日】全校朝会 全校ミーティング(3～6年生) |
| | 14 | 日 | 県民の日 |
| | 15 | 月 | (祝)海の日 |
| | 16 | 火 | スクールカウンセラー来校 |
| | 19 | 金 | 終業式、大掃除 |
| | | | |

第1回PTA空き瓶回収及び奉仕作業 御協力ありがとうございました！

5月28日(日)に、空き瓶回収と奉仕作業がありました。空き瓶回収では、収益金8035円ありました。

また、奉仕作業では、プール清掃、校庭、駐車場等の草刈りをしていただきました。とてもきれいになりました。

