

## サンタからの言葉のプレゼント



みなさん、こんにちは。

先週、青野養護教諭が保健室前にこんな（↑）掲示をしました。

そこには次のように書いてあります。

クリスマスだというのに、なんだか元気がない「クリスマスマンション」の住民。  
話をきいてみると、自分の短所（よくないところ）が気になって、落ち込んでいるよう  
です。

そんな住民に、サンタクロースからあるプレゼントがとどきました。

それは…「見方を変える 言葉のプレゼント」

どんなプレゼントか、のぞいてみてください！

このマンション（？）には、いろんな住民と、その住民それぞれに「おこりっばい」とか  
「落ち着きがない」など、一見短所ととられがちな24のネガティブな言葉が付けられてい  
ます。

そして、次のようにも書いてあります。

あなたにあてはまるのは、何号室の住民かな？

サンタさんがどんな言葉をプレゼントしたか、見てみてね。

自分に当てはまりそうなマンションを選んで、そのカードをめくると…



こんな（↑）ふうには、ネガティブな言葉の下からポジティブな言葉が出てきます。

サンタクロースがくれた言葉のプレゼントは「リフレーミング」といいます。同じことでも、見方を少し変えると、前向きになれたり、自分や友だちのよいところに気付くことができたりします。みなさんも、自分にあてはまるものをさがして、リフレーミングしてみましょう。

いかがでしょうか。この校長メッセージでも折々紹介していますが、本校は、「自立」「多様性の尊重」「挑戦」の三つのキーワードを大切にしながら、学校教育目標である「自分を育て みんなで伸びる」の実現を目指しています。そのうち、「自立」については、「自分を理解し、自ら学び続ける子」を目指す子ども像に設定しています。

この前半部の「自分を理解する」というのは、大人でもなかなか難しいものがあります。また、「理解する」といっても、つい自分の短所や弱点、できていないことに目が行きがちです。もちろん、そうした自覚をエネルギーに学びや生活を改善するということもあるでしょうが、自ら学び続ける、もっと言えば、日々を豊かに生きる、という視点から考えれば、その前提として、やはり自分の長所や得意なこと、自分に合った学び方を知る、自己を肯定的に捉えるということはとても重要なことだと思います。その意味では、このリフレーミングは子ども達だけでなく、私達大人も身に付けたい見方です（なお、「自ら学び続ける」の部分については、本稿 No15 をご覧ください）。

そして、そうした見方を周囲の人達にも向けられるようになれば、二つ目のキーワードにある「多様性の尊重《自他の違いを大切にし、助け合える子》」につながるとも考えています。

学校に来られることがありましたら、是非、保健室前の掲示をご覧いただき、自分にあてはまりそうな言葉をめくってみてください。大人でも、結構ハッとします（ちなみに、私は10もあてはまると思い、めくりました）。