

三心を磨く

学校だより NO. 15
平成30年 6月13日(水)発行
須坂市立東中学校
文責：金井 勝久(教頭)
<http://www.azuma-school.ed.jp/>

6月 校長講話

「リフレーミング ～考え方の転換～」

6月9日、10日に行われた都市球技大会では、3年生を中心に、今までの練習の成果を十分に発揮し、素晴らしい試合を見せてくれました。私も1日目の9日の日に、時間の許す限り各会場を回らせてもらいました。

すべての部の応援ができず、申し訳ありませんでしたが、みなさんが、1つのボールを必死に追う姿や、1つのプレーに集中している姿を見せていただき、ただこの一瞬に集中し

ている姿の美しさを感じました。みなさんのそのような姿、みなさんが心を1つにして勝利目指して燃えていたこと、それを見ていた先生方も、みなさんに負けずに胸を熱くしていた様子が強く伝わってきました。

スポーツには、参加している人の気持ちや心をつなげ、1つに束ねる力があることを改めて感じます。人と人との関わりが希薄になっていると言われる今の社会にあって、スポーツを通して気持ちがつながり合いチームが一つになる、そんな貴重な経験を大切にしてほしいと思います。

さて今日は、自分にとっていやな出来事をネガティブ、否定的、悲観的に捉えるのではなく、ポジティブ、肯定的、積極的、前向きにとらえること、「リフレーミング ～考え方の転換～」について考えてみたいと思います。

「リフレーミング」とは、「出来事の枠組み、フレームを変えることです。」出来事の枠組み、フレームを変えることで、人生における選択の幅を広げ、どのような出来事にも必ずプラスの意味があると、自分の考えを転換することができます。例を1つ上げます。

かの有名なシェークスピアは、「良いも悪いも本人の考え方次第」という言葉を残しています。有名なたとえ話ですが、コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」というフレームと、「半分も入っている」というフレームでは物事の感じ方が異なってきます。事実としては、単に「コップに水が半分入っている」ということですが、「砂漠で喉の渇きを癒やしたい」というフレームでみれば不足と感じたり、「薬を飲む水が必要」というフレームでみれば十分だと感じたりします。つまり、状況や考え方によって捉え方が変わってくるのです。

これからいくつかの出来事、みなさんにとっては決して良いことではありません。そのよいことではない出来事を「よかった」と考えて、その理由を考え合ってみてほしいと思います。今話したように、目の前に起こった出来事、事実は1つです。その1つの事実を、否定的・悲観的に捉えるのではなく、考え方の転換を図り、何事も前向きにとらえることで、自分の生活を明るくしてみましょ。

スクリーンに、いくつか例を出しますので、みなさんも一緒に考えてみてください。

6月の校長講話



【例1】お年玉が少なくて、よかった！

期待していた金額のお年玉をもらうことができず、楽しみにしていたものをすべて買うことができなかった経験が、みなさんにもあると思います。

「お年玉が少なくて、よかった」みなさんなら、どんな理由を考えますか。時間があれば、みなさんの考えを聞いてみたいのですが、このあとコスモス街道の定植作業が予定されていますので、こんな理由はどうでしょうか。

- お年玉が少なかったおかげで、本当に欲しいものだけを買うことができた。
- サイフを落としたときに、被害が少なくてすんだ。
- お金を大切に使うので、無駄使いをしないで済みそうだ。

1つの事実を、「よかった」と、良い方向に、良い方向に考えることで、愚痴や不平、不満を口にしないで済むようになりますね。



こんな例はどうですか。

【例2】けがをして試合に出れなくて、よかった

運動部の部活動をしているみなさんなら、一度は経験があるのではないのでしょうか。このようなとき、みなさんなら、どう考えますか。けがをしたことを愚痴っても、誰かのせいにしても、けがをしたという事実は変わりませんね。では、このように考えることはできないのでしょうか。

- いつもベンチで応援してくれる仲間の気持ちが分かってよかった。
- けがを避けられなかった自分の技術の未熟さが分かってよかった。

このように1つの同じ困った場面、自分にとっていやな場面に出会っても、考え方ひとつで、前向きに考えることができます。



最後に、もう1つ。

【例3】「走るのがおそくて、よかった」

みなさんなら、どう考えますか。

これから、和田裕美（わだ ひろみ）さんという方が書いた「ぼくは ちいさくて しろい」という絵本を読みます。

「小さくて白いペンギンのぼく」が、お母さんに

同じことを聞いています。ペンギンのお母さんは、なんと答えたのでしょうか。このお話で、ペンギンのお母さんは、「小さくて白いペンギンのぼく」の良いところを、たくさん教えてください。自分では少しもよいところだと思っていないことでも、リフレーミング「考え方の転換」をすれば、良いところがたくさんあります。みなさんも考えながら聞いてください。それでは坪井先生、お願いいたします。

坪井先生「ぼくは ちいさくて しろい」朗読

終わります。

