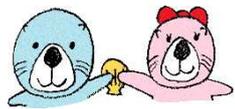


きぬちいきがっこうえん 鬼怒地域学校園 ほけんだより

れいわ ねんど
令和5年度

うつのみやし しょうちゅういっかんきょういく ちいきがっこうえん じっし
宇都宮市では小中一貫教育・地域学校園を実施しています。鬼怒地域学校園（鬼怒中学
こう ひらいしちゅうおうしょうがっこう ひらいしきたしょうがっこう みゆきしょうがっこう みゆきはらしょうがっこう じどうせいと
校・平石中央小学校・平石北小学校・御幸小学校・御幸が原小学校）では児童生徒のみなさ
んが心身ともに健康で安全な学校生活を送れるよう5校の養護教諭が協力して活動していま
す。 みはらっこ みゆつきー ひらきた レンジャー（赤） ひらおうまい



じ ここうていかん
みなさん、自己肯定感って
知っていますか？

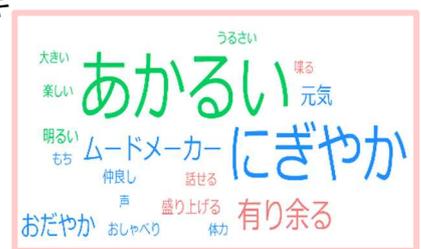
じ ここうていかん
自己肯定感とは「自分は大変な存在だ」「自分は必要とされている」「自分は愛されている」「自
ぶんには価値がある」など、自分の存在に対する自信であり、生きるエネルギーとなるととても大切
なものです。そんな自己肯定感を高めるための方法の1つとして、リフレーミングがあります。
リフレーミングとは物事の見方を変えて感じ方を変えることです。例えばコップに水が半分入っ
ている状態を「半分しか入っていない」とネガティブに感じるとします。しかし見方を変えれば
「まだ半分も入っている」とポジティブにも捉えることができます。このように同じ物事に対す
る捉え方を変え、考え方を改めることをリフレーミングといいます。地域学校園では自己肯定
感を高めるためリフレーミングに関する取組を実施しました。各学校での取組を紹介します。

みゆきしょうがっこう とりくみ 御幸小学校の取組

ほんこう
本校では、リフレーミングカードの掲しと、リフレーミングをテーマに
したほけんだよりを作成しました。その中で、人の性格を表す8つの言葉
についてリフレーミングをすると、どんな言葉になるか考えてもらいまし
た。そして、保健室のクラスルームのフォームに回答を送ってもらい、テキ
ストマイニングでどのような回答が多かったか見てみました。

たくさんのかんがをきょうゆうすることで、自分や友達のよいところをかんが
きっかけになったとおもいます。

「うるさい」をリフレーミングした結果のテキストマイニングー



みゆき はらしょうがっこう とりくみ 御幸が原小学校の取組

みゆき はらしょうがっこう けんこういんかい
御幸が原小学校では、健康委員会の5・6年生が、リフレーミングカードを
作成しました。一人一人が、水色の紙には一般的に－（マイナス）と思われ
ること、ピンク色の紙には、＋（プラス）と思われることを記入しました。

「具体的にどんなことを書けばいいの？」と考えている人には、「たとえば、
自分のきょうだいの直してほしいところはあるかな？」と聞くと、すぐに思い
ついて書くことができました。

作成したリフレーミングカードは保健室に掲示しました。保健室に来室した
児童が、カードをよく眺めています。



ひらいしちゅうおうしょうがっこう とりくみ
平石中央小学校の取組

ひらいしちゅうおうしょうがっこうでは、環境委員の児童が「リフレーミングカード」を作成しました。作成したカードは、保健室の廊下に掲示しています。

短所を長所に！
 見方を変えて考える



ひらいしきたしょうがっこう とりくみ
平石北小学校の取組

委員会活動の時間に「心を健康に過ごそう」をテーマに心の健康についての取組を行いました。

★自分のいいところ探し

リフレーミングカードを使って自分の性格について考えました。カードを見て自分の直したいところに当てはまるカードを選びます。カードをひっくり返すと、長所に変わります。児童からは「見方を変えるだけで短所が長所に変ってびっくり！」と自分自身の新たな発見があったようです。



★心をリフレッシュ！

ストレスがたまったり、気分が沈んだ時にはリフレッシュが必要です。リフレッシュの方法を児童が先生方へインタビューし、結果を掲示しました。



きぬちゅうがっこう とりくみ
鬼怒中学校の取組



保健室前の廊下にリフレーミングカードを掲示しました。生徒たちがクイズ形式でカードをめくる様子が見られました。「新しい考え方だった」「自分にはない発想だった」などの感想がありました。

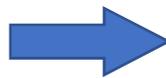
おうちの人とやってみよう！

自分の短所（直したいところ）を長所（良いところ）にリフレーミングしてみましょう。

例 (短所)

リフレーミング (長所)

すぐ怒る



自分の意見がある、感情を表現できる

