ちゅうおう教室だより

ちゅうおう教室　令和5年11月号

朝晩涼しくなってきました。山の木々の美しい紅葉が街中の木々へと広がってきています。体調管理に心掛けながら，自然の移り変わりを味わったり，好きなことに時間を取ったりして，リラックスして過ごしていけたらと思います。２学期もお子さんのペースを大切にして，楽しく活動していきたいと思います。

11月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		30	31	1	2	3	4
教室１						文化の日	
教室２							
教室３							
	5	6	7	8	9	10	11
教室１			指導なし	指導なし			
教室２			指導なし	指導なし			
教室３			指導なし	指導なし			
	12	13	14	15	16	17	18
教室１		指導なし	指導なし	指導なし			
教室２			指導なし				
教室３			指導なし				
	19	20	21	22	23	24	25
教室１					勤労感謝の日		
教室２							
教室３							
	26	27	28	29	30	1	2
教室１		指導なし					
教室２		指導なし					
教室３		指導なし	指導なし				

塗りつぶしの箇所は，指導はありません。
日付下の欄の区切りは，右のような意味です。

日付	
午前	午後

ご連絡はこちらまで

ちゅうおう教室直通　０２８－６３５－３９９３
中央小学校　０２８－６３５－３０４３

「リフレーミングで見方を変える」

○「リフレーミング」とは・・・

同じ出来事が起きても，人それぞれに見方や感じ方，気持ちや考え方が違います。それは人それぞれの枠組み（フレーム）をもっていてその枠組の中で判断するからで，枠組みが異なるとある人にとってはよい出来事でも別の人にとってはよくない出来事になります。そこで，それまでの自分の枠組みを外し違う枠組みを取り入れて，別の視点から出来事を見るようにするのがリフレーミングです。

コップの中に半分水が入っているとき，「もう半分しか入っていない」と捉えると不満や不足を感じやすい。「まだ半分も入っている」と捉えると満足や喜びを感じることができる。

○「リフレーミング」を取り入れると・・・

- 見方を変えることで選択肢の幅が広がり，行動する勇気が出てくる。
- 失敗体験から抱きがちな自己否定的な考えを変容させやすくなり，気持ちの切り替えにつながる。
- 「自分はこれでいい。」という自己肯定感をもつことができる。
- 子どもを見る視点が変わり子どもの強みが見えてきて，支援の方法が広がる。

○リフレーミングの例

「飽きっぽい」　→好奇心が旺盛，興味が広い
「おこりっぽい」　→感受性が豊か，情熱的，率直
「がんこ」　→意思が強い，一貫性がある
「優柔不断」　→慎重，人の意見を聞くことができる，優しい
「反抗的」　→自立心がある，自分の考えをもっている

参考文献：「暗黙のルールが身に付くソーシャルスキルトレーニング」ナツメ社