



学校だより

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/kamishirane/>

みんなスター! かみしらねっ子
かみがえよ! かがわろ! かがやこ!

令和4年9月29日
横浜市立上白根小学校
【10月号】



リフレーミングで自信をつける

校長 山崎 由美

2年生以上の学年が4月に行った横浜市の学力・学習状況調査の結果が出ました。この調査は、個人の学習の状況を見るだけでなく、学校の実態や傾向を捉え学習指導に活かしたり子どもたちのよりよい成長を図ったりするために活用します。

毎年この結果で気になるのが子どもたちの自己肯定感の低さです。「自分のことが好きですか」「自分に良いところがあると思いますか」という設問への回答が市の平均に比べると低いのです。しかし、今年度は「自分のことが好きですか」への回答はどの学年も上がりました。これは大きな変化です。ただ、「自分に良いところがあると思いますか」の回答については昨年度に比べるとどの学年も下がっているのです。これは少しずつ自分のことを認められるようになってきてはいるものの、良いところの具体は、わからないということなのでしょう。

この夏休みに行った複数の研修の講師から言われたのは、人が自信をもつには、良さを伸ばすこととリフレーミング(捉えなおし)をすることの重要性です。人はつついマイナス面の方が目につきます。だから、どうしても苦手なことを何とかしなければならぬと思いがちです。それが間違っているわけではないのですが、そこにばかり目がいくと時間と労力がかかる割には結果や効果が感じられません。そうこうしているうちに段々気持ちが萎えてしまうというのは、誰しも経験があることだと思います。しかし、強みや得意なことは比較的辛い気持ちを感じることなく頑張ることができ、結果も伴いやすいです。だから、苦手な部分ではなく良い部分を伸ばすことが大切だということです。リフレーミングも同様です。弱点も見方を変えるとそれが良さに変わります。例えば“臆病”という見方も“慎重でリスク管理ができる”という具合です。

業績が低迷している企業の救世主と言われているマーケターの森岡毅さんも同様のことを言っています。森岡さんは客足をV字回復させたUSJだけでなくグリーンピア三木をネスタリゾート神戸として業績を復活させたり、老朽化した西武園遊園地を生まれ変わらせたりしました。その時に森岡さんが大切にしたのは、物事をポジティブに見ることです。例えばグリーンピア三木であれば“山しかないから人が来ない”という現状を“山がある”と捉えなおし山を活かした施設に変えました。西武園の“古い”というデメリットも“ノスタルジー”という見方に変え、今でいうエモさを売りにし集客を復活させました。

人も弱点を捉えなおすことで良さや売りに変えることができるということです。ただし、それを子どもたち自身で行うのは難しいことです。だから、周りの大人が良さを見つけ、伝えていかなければなりません。自分を誇りに思い、良いところがあると感じさせていくことが私たち大人の役割です。ご家庭でもお子さんの良いところを言葉にして伝え、弱点と思われるところをリフレーミングし、子どもたちに自信をつけさせていきましょう。