

「見方を変えればよいところ」

学校長 日暮 勤



いちよの葉が黄色く色づき、吹く風も冷たくなってきました。この陽気の中、子どもたちはリフレの時間、ボール遊びに長なわなど校庭で元気に遊んでいます。また、近頃はふれあいフェスティバルに向けた準備に忙しく活動しています。

瀬ヶ崎小のガンバリリーダー委員会は「ほめほめシャワー」計画」というもらってうれしい言葉を交流する活動に取り組んでいます。この中で生まれる子どもの「ほめほめ」の視点に、私たち大人も学ぶべきところがたくさんあると思っています。

最近私がよく考えるのは、今、自分が関わっている子どもについて、私の見方は正しいのだろうかということです。今見えていることだけで判断、評価していないか、自分を問い直そうと思っていました。

以前、私が勤めていた職場で、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」という個と集団を育てる指導プログラムの普及活動をしていました。その指導プログラムの中に「欠点も見方を変えればよいところ」というプログラムがあります。このプログラムは普段見えている事実に対して行っている「意味づけ」を変えることによって、様々な価値観に気づいたり、新しいものが見えたりする「リフレーミング」という技法を活用したものです。

このワークは

- ① ワークシートにそれぞれが自分の気になるところ（欠点）を書く。
- ② そのワークシートをグループで回し、他のメンバーが見方を変えてよいところになるような言葉を書く（前向きな肯定的なことだけ）。
- ③ 最後に自分のワークシートが戻ったら、書かれた言葉を読む。
- ④ 自分のもらったあたたかい言葉、自分が相手に贈ったあたたかい言葉をふりかえり、感想を交流する。

という流れになっています。

「がんこ」→「意志が強い」、「あわてんぼう」→「行動的」、「気が弱い」→「優しい」、「あきらめが悪い」→「努力家」、「八方美人」→「付き合い上手」、「うるさい」→「元気がよい」、「優柔不断」→「周りの意見を大切にする」

など、見方を変えることで、その人の今、見えている事実が短所ではなくなり、長所として捉えられるのがこの活動のよさです。

活動をした子どもたちは、他者からのリフレーミングによって温かい気持ちになります。また、他のメンバーへのリフレーミングを通して他者理解を深めます。そしてその活動をふりかえることで、自分自身への自信、自分や他の人のありのままを受け入れる感覚を育てていきます。このように「自分づくり」「仲間づくり」ができる活動を通して自尊感情を育むことができることもこの活動のよさです。

「ほめほめシャワー計画」も「欠点も見方を変えればよいところ」も子どものよいところに視点をあてた取組です。子どもにこの視点をつくるためにも、日頃から私たち大人が「これは短所でなく、子どものよいところ」という視点を持ち、それを表現しながら子どもと関わるのが大切だと思います。子どもに「あなたは大切な存在である」というメッセージを送る大人が、見方をよいところに変えるかわりを通して「それはよいところ」とメッセージを伝え合える人に育てていきたいと思っています。

ふれあいフェスティバルでも子どもたちの「よいところ」がたくさん見られると思います。参観される保護者や地域の方々からの「ほめほめシャワー」を子どもにたくさん浴びせてください。