



10月号

令和 8年 9月 25日
 横浜市立 星川 小学校
 校長 五十嵐 玲
 TEL.332-2101 FAX.331-5052

WEB ページ <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hoshikawa/>



見方を変えて物事を捉えたら

副校長 松田 圭子

朝夕は涼しくなり、秋風を少しずつ感じられる季節となりました。保護者の皆様、地域の皆様には日頃より本校の教育活動へのご理解ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

9月11日に行われた授業参観・懇談会では小雨降る中にも関わらず、多くの保護者の皆様が来校していただきました。前期の子どもたちの様子や後期の学年の行事予定などを保護者の皆様と共有する貴重な機会となりました。ご参観ありがとうございました。

前期の終業式後に、子どもたち一人ひとりに「あゆみ」を担任から渡します。前期の学習面や生活面での変化や成長をお伝えします。そして、家庭と学校が協力し合って、星の子たちをよりよく育てていくための1つの資料となります。ご家庭で「あゆみ」をお子さんと一緒に見ながら、前期の努力を価値づけて、後期の目標を考えるきっかけにいただければ幸いです。

そんな家庭での会話の中で参考になるかもしれないキーワードがあります。それは「リフレーミング」です。リフレーミングとは、物事を捉える枠組み（フレーム）を変えることで違った見方や捉え方ができるというものです。同じ物事でも視点を変えると長所になったり、短所になったりもします。例えばコップに水が半分入っている状態を見て、「半分しかない」と捉えるか、「半分もある」と捉えるかでその後の行動や感情が変わってきます。見方をポジティブに変えることで、自分の短所だと思っていたことを長所とも捉えることもできます。



あきっぱい	好奇心が強い	切り替えが早い	興味・関心が高い
意見が言えない	争いを好まない	協調性がある	じっくり考える
おしゃべり	社交的	活発な	頭の回転が速い
せっかちな	積極的 行動的	決断 考えが早い	時間を大切にする
のんびりや	おおらかな	冷静 落ち着きがある	おだやかな
マイペース	自分の時間を大切に	動じない あわてない	信念がある

(青森県総合学習教育センター 「リフレーミング辞典」より)

リフレーミングをすることで多面的な見方をすることができ、星の子一人ひとりのその子らしさを見出すことができるようになるのではないのでしょうか。リフレーミングを通して、その子らしさを発見すると共に、私たち大人自身も自分自身を見つめ直す機会となれば幸いです。