



芦ヶ崎小学校だより

令和6年11月29日 No. 9



リフレーミング

11月5日にいじめ見逃しゼロ集会を行いました。今回のテーマは「リフレーミング」でした。

リフレーミングとは・・・

物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学用語です。欠点や不安といったネガティブなことも、考え方の前提を変えることで、長所や期待などポジティブなものとして捉えられるようになるということ。

児童会総務委員の子どもたちから、劇でプラスの言葉が生まれる場面を紹介してもらいました。その後、全校ドッチボールをして楽しみました。そして、生活指導主任の高澤先生から、このリフレーミングについて話がありました。



相手のことをマイナス視点で見ていると、どんどんマイナスな面が見えてきます。しかし、同じマイナスに見えるところも、見方を少し変えてプラス視点で見ると、相手の見え方は大きく変わります。このことを「リフレーミング」と言います。毎日の友達との関係の中で、マイナスに見えるところをプラスの視点でみるようにすると、きっと今まで以上に楽しい毎日を送ることが出来ますよ。

「楽しい」ことをつくるには？

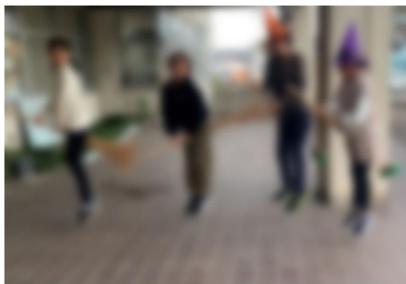
学校は、「楽しい」ことがあればあるほど充実した毎日となります。「つまらない」毎日は嫌ですからね。では、どうしたら「楽しい」ことが増えるのか？

普段の生活に満足いかないと、「つまらない」「いやだ」と言いたくなるものです。しかし、『文句』をいったところで、その場の空気が悪くなるだけで『楽しい』ことはやってこない」ということを知ってもらいたいと思っています。これは、大人も子どもも同じこと。見方を変えれば、「『楽しい』と思っている人にだけ、『楽しい』ことがやってくる」ということです。

「楽しい」ことは自分たちでつくる

「もんく」を言ったところで、「楽しい」ことはやってこない

「楽しい」と思っている人に「楽しい」ことがやってくる



これも、ある意味リフレーミングです。大人も子どもも、「自分で意識的に『楽しい』と思えるか」「『楽しい』をつくることができるか」がポイントですね。雑談で笑ったり、ハロウィンパーティーをしたり、雪だるまを作ったり、一緒に一輪車をしたり・・・。そんな当たり前の毎日の中に、実は「楽しい」ことが埋め込まれていて、それを「楽しい」と感じるのが何よりも大事だと思っています。そんな芦ヶ崎小学校になるといいなあ・・・と、ずっと思っています。そして、着実に浸透しつつあります。

津南町のよいところ

様々な学年の子どもたちが「津南町」について作文を書いています。その中で2年生の作文を紹介します。自分たちの住んでいる津南町や芦ヶ崎に関心を寄せ、「すてきだな」と感じていることが、十分に伝わってきて、うれしくなります。

2年

わたしたちが好きな津南町はいいところです。

春は田植えをします。学校でも苗を植えています。一年生のころよりもどんどん上手くなって、二年生になったらまっすぐ、速く植えられるようになりました。しゅうかくが楽しみになりました。また、中子のさくらもピンク色が池にうつってとってもきれいです。中子のさくらがうちの近所にあってうれしいです。

夏は野菜がいっぱいあります。家でも学校でも育てています。家ではピーマン、トマト、なすなどいろいろな野菜を育てています。学校では大根、スイカ、オクラ、トマト、ピーマン、なす、パプリカなどいっぱい育てています。

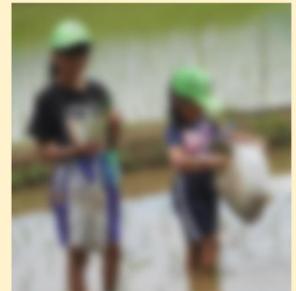
毎日、学校で食べるのが楽しみでした。おいしい食べ物がいっぱいあるわたしたちの津南町はとってもいいところです。



秋は紅葉が赤、オレンジ、黄色できれいだなと思います。川も水がきれいなながれていてすてきだなと思いました。芦ヶ崎小では、いっぱい落ち葉や木があったので、やきいもをやいて食べました。あまくておいしかったです。他にも秋になって、コシヒカリをしゅうかくしました。わたしたちはいつも給食で自分達の育てたコシヒカリを食べています。わたしはコシヒカリが好きです。あまくて、もちもちで毎日おいしいです。

冬は雪がいっぱいあっていつも雪合戦をしています。他にもスキーをしています。わたしはスキーが好きで、いつも「やりたいなあ」と思っています。今年もあるので楽しみです。去年は転んじゃったけど、今年は転ばないようにがんばりたいです。

そんな津南町をもっと楽しくするために遊具がたくさんある公園を作ってほしいです。二つ目は楽しく泊まれるところをいっぱい作ってほしいです。そうしたら、泊まりたい人がいっぱいきて津南町がもりあがると思います。



2年

ぼくが津南町でいいなあと思うところは四つあります。

一つ目はコシヒカリがおいしいことです。少しあまくて、炊いたらきらきらします。うちもコシヒカリ農家なので、毎年夏に育てています。学校でも育てています。学校で田植えや稲刈りをします。稲刈りではコンバインにもものれます。トンボもとんでいて楽しいです。

二つ目は夏にいっぱい野菜がとれることです。アスパラやトマト、ブロッコリーにとうもろこし、ほかにも津南にはいっぱいおいしいものがあります。ぼくのパパも夏にトマトを2ハウス分育てています。手伝いをしたこともありますが、半分もいかないところで、くたびれています。できたトマトをパパからもらえて、いつもうれしいです。

三つ目は冬のスノーボードです。パパにはじめて教わってスノーボードをしたときはこわくてできなかったけど、もう余裕です。すごく上手になりました。グリーンピアでやっています。はじめ、最後の坂はパパにだっこしておりていたけど、もう一人でおられるようになりました。スキーやスノーボードは何回やってもあきません。ずっとやっていきたいくらいです。冬の津南はスキーやスノーボードいがいにも、そりなどいっぱいおもしろいことや楽しいことがあります。

四つ目は春のさくらがすごくきれいなことです。竜神の館や学校でもきれいなさくらがいっぱいあります。竜神の館にはさくらの花がいっぱいおちるから、さくら拾いが楽しいです。さくらはゆっくりとちるから、ブランコにのりながら見るとすごくきれいです。春がすぎてさくらがちっても、葉っぱがすぐに緑になってきれいです。

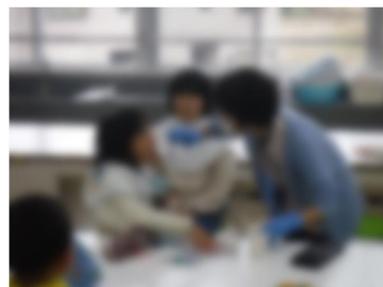
こんな自然がいっぱいの津南がぼくは大好きです。



むし歯予防教室（11月12日）

歯科保健の歯科衛生士から、1、3、5年生が、歯磨きの仕方を教えていただきました。

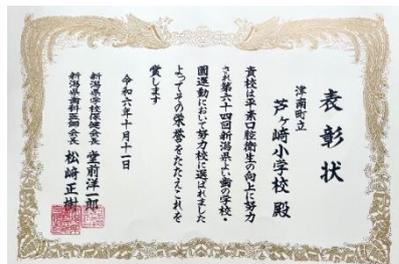
赤色の染め出しを行い、ブラッシングの方法を学びました。子どもたちは、「磨き残しが分かったので、これからはしっかりみがきたい」と述べるなど、今後の歯磨きに生かそうとしていました。



新潟県よい歯の学校運動表彰

学校歯科健診結果をはじめ、園・学校が取り組む保健指導や歯科保健活動状況を審査し、優秀な学校に「新潟県よい歯の学校・園」の表彰があります。

今年度、当校が「努力賞」を受賞しました。学校や家庭でむし歯予防に取り組んできた成果です。今後ともよろしく願いいたします。



焼き芋（11月14日）

学校の畑で収穫したさつまいも。どうしたものかと考えていたら、「焼き芋」という声がたくさんありました。そこで、秋晴れの日には収穫したさつまいもを校庭の落ち葉や木々でたき火をして、焼き芋をつくることにしました。午前中いっぱいかけて焼いた焼き芋を全校に配り、秋の味覚を味わいました。甘くてとてもおいしかったです。『『楽しい』ことをつくる』の一場面ですね。



大縄跳び大会（11月26日）

児童会健康委員会主催の「大縄跳び大会」が行われました。週3回健康タイムで練習を重ねてきた子どもたち。実力を発揮できたと思います。大縄跳びは、技術だけでなく、チームの意識が大事ですね。

新記録は、1・2年生の197回。3・4年生の572回でした。よくがんばりました。



12月の学校行事予定

- 2日(月) 津南中等学校生徒による出前授業 (5・6年生)
- 3日(火) 未成年者喫煙防止教室(5・6年生) 太鼓課外(3～6年生)
- 5日(木) 委員会
- 6日(金) スキー部保護者会 17時30分～
- 10日(火) クラブ活動
スクールカウンセラー訪問(午後)
さわらび交流タイム
- 11日(水) スキー部課外
- 12日(木) スキー部課外
移動図書ひまわり号
- 16日(月) 読み聞かせ「おはなしお母さん」
- 17日(火) 太鼓課外(3～6年)
- 19日(木) 地域児童会
- 24日(火) 冬休み前全校集会
12:45 下校
- 25日(水)～1月7日 冬休み

メディア（特にSNS）とのつきあい方

全国的に小学生が、SNSのトラブルに巻き込まれるケースが増加してきています。当校での被害はありませんが、これから日暮れが早くなったり、雪が降ったりと、自宅で子どもがタブレットやスマホに触れる時間が増える時期となります。

ご家庭でメディア（特にSNS）については、保護者の管理下で触れさせることが重要です。お子さんが、どのくらいの時間メディアにつながり、どんなサイトを見ているのかなど、十分に把握していただきながら、トラブルに巻き込まれない対策をお願いします。