

稚桜 (わかざくら)

～南中校長室より～

平成 28 年度 NO. 14

平成 29 年 3 月 24 日



Be Proud Of Us

先日、3月15日(水)に卒業式を終えました。ちょっぴり、学校がスースーして、寂しさを感じます。彼らの健康と今後の活躍と飛躍を祈りたいと思います。

本日、平成28年度の修了式を行いました。今年の三年生の先輩が築いてくれた良き校風を、ぜひ、引き継ぐとともに、生駒南中で学ぶことで、人格の面においても、学習の面においても、立派に成長することができるという、自信と誇りを持って、いろいろなことに挑戦してほしいと思っています。4月からは、新しい学年になります。病気や怪我、事故に十分注意し、心新たに、新学期に臨んでくれることを願っています。

学校関係者評価委員会 (3月4日)

学校評議員(3名、2名欠席)、会長、副会長、校長、教頭で「学校関係者評価委員会」を実施しました。生徒、保護者アンケート及び教師の自己評価をもとに話し合いを持ちました。以下出た意見と校長の見解(____部)の一部を掲載します。(保護者の自由記述についても意見をいただきました。)

- 生徒の様子がいい方向に変わってきた。あいさつもよくしてくれる。あいさつができない子どもには大人から声かけをしてやると、徐々に心を開いてくれる。「ほめる」ことを意識して子どもと接したい。
- 「生徒があいさつをしているのに返さない先生」はいない。何か別のことに集中しているか、考え事をしていたのか・・・そんな時はだれにでもある。親がきちんと子どもに伝えてやって欲しい。
- 同じ環境にいて同じ状況、体験をしてもこうも感じ方、考え方が違うんだと知りました。(例えば「教科によって問題が難しくて点数がとれない。」深いところを突くいい出題だと思う。また、問題数が多いとも聞くが、実力テストや入試時は問題を解くのに余裕ができる。さらに、朝の読書など子どもに「読解力」をつける取り組みもしてもらっている。)
- 「部活動の選択肢が少ない。」生徒の減少と共に教員数も減ってくる現況の中で顧問がいない。(最低一部には2人の顧問が必要。平成30年度にはその見込み)委員会活動で、読書やポスター作り等で活躍できる。やりたいことがあれば自分で方法を考えさせることも親としての役割ではないか。
- 活動時間が長い部活動がある。健康チェックや休憩・給水等十分にやってもらっているが、親としては心配である。
- 読書推進には学校として頑張ってもらっている。結局は、家庭の問題である。親が本を読まない。親の意識が弱い。
- 学校の手だけではどうしてもできないことが半数ある。(トイレなど→平成31年度に全面改修が決まっています。)できることについては誠意を持ってやってほしい。
- テスト一週間前にテスト範囲が終わっていない。終わるようには努力はするが、年間の授業時数には限度があるので、その一週間、たとえテスト範囲を終えていても「復習」ばかりに数時間を当てるわけにはいかない。当然、次に進んでいくことになる。予習に力を入れて授業に挑むなど工夫をさせることも必要であろう。

- 朝学習の効果について。学力向上を目指し、学校ではその取り扱いについて十分に指導もしてもらっている。「白紙」「整理ができていない」のは本人、家庭の問題ではないか。
- 行事等で先生方が楽しく盛り上げてくれているのに感謝している。行事のたびに「いい学校だな」と感じる。
- メール配信で配布物が確実に手に入る。いろんな通信類は学校の様子を知るのにとってもありがたい。
- 良い評価と悪い評価があるが、同じ環境にいて同じ状況・体験をしてもこう感じ方が異なるのかと・・・
- 生徒指導の問題等、学校批判が多いが家庭はどうなのか、親はどう育ててきたのかの問い直しが必要で「批判」ではなく「共に育てる」の立場で話し合うことが必要ではないか。
- 親が、目先だけのことにとらわれ、「無菌状態」の中で子どもを育てようと必死になっている。「いじめ」「事故」「不登校」「自殺」等、心配の種は絶えないが、少し余裕を持って見守ることが必要。包丁は危ないといって使わせないと一生料理はできない。使い方をきちんと教えてやる。同じことで、社会に出た時に困らないように、今、対応の仕方を教えてやる（一緒に考える）のが親の使命ではないか。

平成29年度生駒市学校教育の目標から（抜粋）

中学校の重点課題

- ① 問題解決に向けた主体的・対話的で深い学び（アクティブ・ラーニング）の充実
- ② 読書活動の充実
- ③ 情報モラルの向上
- ④ 心の居場所となる学級作り
- ⑤ グローバル時代に対応した英語教育の推進
- ⑥ 道徳教育・特別活動の充実
- ⑦ 規範意識・自尊感情の醸成

中学校の具体的な取り組み

- ① 新学習指導要領の実施を踏まえたアクティブ・ラーニングを推進し、ICT機器活用による授業を充実する。
- ② ビブリオバトル大会への参加等による読書活動を推進する。
- ③ 「いこまスマホ宣言 2016」の周知を図り、各校におけるルール作りの取り組みを推進する。
- ④ 「いじめ防止基本方針」をもとに、いじめ防止等の取り組みを推進し、スクールカウンセラー活用等による不登校生徒の支援を充実する。
- ⑤ ALTの協力による英語教育を推進する。
- ⑥ 関係機関との連携による講演会、出前授業を開催する。
- ⑦ 生駒こどもチャレンジ事業等において、様々なコンテストへの参加等による想像力・達成感・自己肯定感の育成。

<安全で信頼される学校づくりの重点課題>

- ☆ 自己評価・学校関係者評価の結果を踏まえた積極的な学校の改善
- ☆ 人事評価結果を踏まえた一人ひとりの教員の人間力向上のための研修の実施
- ☆ 学校・家庭・地域の連携と協働による地域と共にある学校づくり
- ☆ 学力・学習状況調査の結果の分析による生徒の実態に即した授業の改善
- ☆ 学校と生徒、保護者との信頼関係の構築
- ☆ 学校～保護者、地域への情報発信の充実

1年間ありがとうございました。来年度もよろしくお願いします

リフレーミング

リフレーミングとは、ある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をするすることで、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えることです。たとえば、仕事で失敗した時に「自分はダメだ」と見るか、「次のために良い経験をした」と見るかで、感じ方が変わります。わたしたちはすべての物事を、その人独自の視点で見えています。この物事を見る視点のことを「フレーム」と言います。そして、このフレームを変えることを「リフレーミング」と言います。そして、リフレーミングをおこなうと、同じ物事であっても、受け止め方や感じ方が変わってきます。このフレームを色メガネにたとえると、わかりやすいかもしれません。つまり、これまでは赤いメガネをかけて目の前の世界を見ていたとします。それを緑色のメガネにかけ替えるということです。すると、同じ世界でもまったく違って見えて、そのときの気持ちも変わりますよね。たとえば、あなたはレストランに行ってメニューをすぐに決められますか？ もしあれこれ迷ってしまうんです、と言うのであれば、ほかの人から「優柔不断だな」なんて言われたことがあるかもしれませんね。少しイヤな気分を感じるかもしれません。けれども、見方によっては「自分の気持ちに正直だから、納得のいくものを慎重に選んでいる」とも解釈できます。するとどうでしょう？ 先程よりは自分の性格に自信が持てるのではないのでしょうか？あるいは、あなたが仕事で「失敗した」とします。そのときは気持ちが沈んでしまいますよね。けれども、見方によっては「次に生かすために良い経験をした」とも言えます。すると、前向きな気持ちになって次への行動がしやすくなりますよね。また、あなたの職場は静かであることが求められているのに、いつも大きな声でしゃべっているうさいという同僚がいたとします。でも、宴会場ではその大声によって、場を盛り上げる貴重な存在になりうると考えられたら、その同僚に対する受け止め方が変わってきそうですよね。このように、リフレーミングをおこなうと物事に対する解釈が変わります。そうすることで、気持ちがすうーっと軽くなったり、それまでは気づかなかった可能性を引き出したりすることができます。リフレーミングの目的は、あなたが行動できて、しあわせな状態になることです。

わたしたちの目の前では毎日いろいろなことが起きます。その出来事にどのような意味を与えるかによって、前向きな気持ちになれるか、すぐに行動できるか、あるいはイヤな気分を味わってしまうかが決まってきます。わたしたちが出会う出来事に本来は良いも悪いもありません。ただ、それに対して、わたしたちがどう見るかで良いのか悪いのかを決めているのです。

〈リフレーミングを使うと効果的な場面や状況〉

○ モチベーションを上げたいとき

リフレーミングをおこなうことで、前向きになったりモチベーションを上げたりすることができます。たとえば、あなたが大勢の人の前で話す場面を目の前にして、緊張しているとします。ここで、「わたしは緊張しているから失敗してしまうかもしれない」と考えてしまうと、うまくいくものもうまくいかなくなってしまいます。このときリフレーミングをおこなうと「わたしのためにこんなにも大勢の人が集まってくれた。その人たちを目の前にして話そうとしているので、気分が高揚して武者ぶるいがしている。この人たちの役に立つために真剣に話そうとしているから緊張しているんだ。」とも考えられます。すると、舞台に向かう気持ちと行動力が変わります。このように、モチベーションが上がらないときや、なかなか行動に移せないときに、見方を変えて別な意味を与えることで改善することができます。

○ 自分に自信をもちたいとき

リフレーミングは自分に自信をもちたいときにも役に立ちます。あなたが自分に対してイヤだなと思っている性格をひとつ挙げてみてください。そのイヤな性格を別な表現であらわすとしたら、なんと見えそうですか？あるいは、その性格はどんな状況では役に立ちそうですか？たとえば、あなたが自分のことをあきっぱい性格だと思っていたとします。それは、見方によっては、自分が興味を持てるものを見つけることが得意であり、好奇心旺盛であり、チャレンジ精神にあふれているとも言えます。気持ちの切り替えが早いともとらえられるので、1つの仕事があまくいなくて

も引きずることなくすんなり次の仕事に取り組みそうです。もし内気な性格だと思っているとしたら、どう表現できるでしょうか？ 落ち着いている、じっくり考えてから行動できる、自分の世界を持っているなどとあらわすことができそうですね。このような性格は腰をすえて何かに取り組むときや本質を追求するような作業をするときに役に立ちますよね。このように考えると、自分の性格が少し好きになりませんか？ わたしたちには短所の数だけ長所があるとも言えますね。

○ 苦手なタイプの人がいるとき

苦手なタイプの人とつき合わなければならない状況でもリフレーミングは効果的です。わたしたちは自分にとって苦手なタイプの人を目の前にすると、気が重くなったり、ついついその人のイヤな点ばかりに目が行ってしまったりしますよね。それではますますその人が苦手になってしまいます。そこで「この人の良いところだけが見えるメガネ」にかけ替えてその人を見たら、どんなふうに見えるでしょうか？ 意外と良いところがあることに気づくかもしれません。たとえば、あなたに厳しい上司も、見方を変えれば、ほんとうにあなたのことを大切に思っているからこそ、あえて言いたくないことも言ってくれているのかもしれない。ある意味、自分の気持ちに素直であり、感情が豊かで、情に厚い性格とも言えます。このようにその人の良い点に目を向けるようにすると、相手に興味を持つようになります。はじめからこの人苦手なタイプだなあと決めつけてしまうのはモットイナイですよね。あなたがその人に対する見方を変えるだけで、より良い人間関係を築く可能性が広がっていきます。

○ 過去の経験が力に変わった

こどもの頃、親に厳しく育てられたので、人に対しておくびょうになってしまったという女性がいました。そこで、「おくびょう」に対して「ほかにどのような意味があるか」を考えてもらいました。すると、センサイな感覚を持っている、人の気持ちを察することがうまくなった、やさしい、などと答えました。「その経験や性格はどんなときに役立ちそうですか？」と尋ねると、自分と同じ境遇で育った人の気持ちがわかるので、そういう人に寄り添えると言いました。また、自分の子どもにもやさしくなったとも言っていました。そして、経験値が増したということですね、器が広いということかあ〜、と元気がわいていた様子でした。

○ 自信をもてなかったけれど……

自分に自信がないという男性がいました。そこで彼に自信がないということに対して「ほかにどのように表現できるか」を考えてもらいました。すると「自分は謙虚であり、ある意味、自分の感情に素直なんだな」と答えていました。そして、「どんなときに役立ちそうですか？」という質問には、「いま自信がないからこそ、自信をつけるためにこれからひとつひとつ積み上げていく楽しみが増えましたね」とおっしゃっていました。

○ みんなちがって、みんないい

自分より「下」だと思った人を見下してしまい、逆に「上」だと思った人にはヒクツに感じてしまうという男性がいました。その方には「ほかの人の良いところは？」「みんなちがって、みんないい」というメガネをかけて、ほかの人を見てもらいました。上下関係ではなく、一人ひとりが価値ある存在であるという視点から人との関わりを見てもらいました。すると、相手の意外な長所に気づいて驚いていました。そして、あの人はこういうところが優れているけれど、自分はこういうところがあの人にはない長所だな、などと、結果的に自分の良いところにも気づくようになりました。そのことから「自分ができることは自分で積極的に取り組んで、できない人たちには教えてあげることが出来ますね。できないことは素直に認めて教わればいいんですね。」と気持ちの変化を見て取れました。

新しい進路先、新しい学期、新しい学級。まさに「出会いの季節」 自分の苦手な人との出会いもあるかと思います。そんな時こそ「リフレーミング」 「一期一会の出会い」を大切に「我以外皆教師」の言葉を思い出して、「ピンチはチャンス」、前を向いて歩いていくことを子どもたちに伝えたいと思います。