希望学年通信

山形市立第一中学校
第１学年　2024/09/26
No,３６　文責：岡崎裕子

一中いのちの日 「自分も周りも大切に出来るリフレーミング」 講師　塩野貴美さん

＊この度の講演は、体育館で全校集会の形式でしたが、各クラス 3～4 人のグループに分かれて話し合ったり、自分の考えを伝え合ったりする活動もありました。「シーン」とお話を聴くだけでなく、活動が入ったことで皆さんの笑顔もみられ、大変楽しく、勉強になる講演会でした。
＊はじめの活動「リフレーミング」とは、「物事の見方を変える」、「前向きにとらえる言葉に変える」ものでした。なかなか難しく、苦労していた人が多かったようです。（裏面参照）
＊ABC 理論についてのお話しでは A（出来事）を B（受け取り方・捉え方）次第で C(感情・結果)が変わるという理論でした。例えば A 何かうまくいかないことがあったときに、B①自分を責めたり、「だめだなぁ」と思ったりしてしまうのか②次への再挑戦のチャンスだ、という風にポジティブに考えられるか、ということで C の結果が変わる、というものだそうです。最初の活動で行ったように、物事を前向きな捉えが出来るようになれば、次へのエネルギーも沸いてきて、成長や解決に繋がるように感じました。皆さんは、どんな感想をもちましたか？

リフレーミングという言葉を初めて聞いてこれからは言葉を良い言葉に変えて話そうと思いました。私が一番印象に残ったことは、事実は1つだけど、少し嫌なことや失敗したことがあっても、考え方を変えてみようと思ったし、自分の思いと相手の思いが違っても否定せず、相手を尊重したいと思いました。これからはお互いの気持ちを考えながら会話をしたいなと思いました。（A・Y）

皆さんの感想より

今日、先生と友だちとメッセージ交換をして自分のいいところをたくさん書いてもらうと心がぽかぽかしたので、もし、友だちが失敗しても、ポジティブな言葉で励ましてあげたいなと思いました。他にも、リフレーミングして、言い換えるゲームでも「あ、こういう考えもあるのだな」と、新しい発見が出来たのでよかったです。（K・H）

内容的には言葉で表せる様な簡単な学習ではなかったけど、きちんと考えることが出来てよかった。これからは「1日に挨拶を最低10人以上の人にする」ということを目標に頑張っていきたいです。挨拶は1日の気分を決めるものなので、自分も相手も心地よく始められるように頑張っていきます。（N・Y）

リフレーミングを知って、これからはなるべく言葉をリフレーミングして話すことを心がけたいと思いました。リフレーミングをするだけで、こんなにも言葉がポジティブになるんだなと思いました。他にも言葉をリフレーミングするとどのようになるのか、知りたいです。（M・Y）

今回の講話を受けて、初めてリフレーミングを知って、これからうまくいかないことがあっても捉え方を変えて、自分を励まして色々なことに挑戦していけたらいいなと思いました。不安なことや嫌なことがあっても、リフレーミングを思い出して、心を少しでも軽くして生活していきたい。（O.T）

ネガティブなことでもポジティブに考えるといいことが分かった。リフレーミングという言葉を知って、これから日常でも、ネガティブなことがあってもポジティブに考えて、気持ちを和らげて生活していきたい。僕はよく「断れなくてあとで後悔する」ことがあるので、そういうときは、「友だちのことをよく考えている」と思うようにしたい。（W・H）