

学校教育目標：「向学 自主 協働」

校訓：「夢を実現」



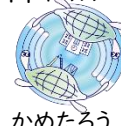
川通中だより

令和6年7月1日 第4号

さいたま市立川通中学校

TEL 048(799)1061

川中キャラクター ホームページ



～スローガン：「一生懸命はかっこいい」～

「自分の見方を変えてみませんか」

校長 鈴木 純

前回の学校だよりでは、梅雨到来かと巻頭に書かせていただきましたが、今年は、平年より遅いようです。いよいよ7月、暦の上では「文月」、一説によると、短冊に歌や願い事を書く七夕の行事にちなんでいると言われている「文被月」（ふみひろげづき）が省略されたものだそうです。

先月行われたさいたま市中学校総合体育大会では、雨天で順延の部活動もありましたが、ほぼ予定通りに開催することができました。川中生が「一生懸命はかっこいい」のスローガンのもと、全力で試合に臨んでいる雄姿を参観させていただきました。真剣な眼差しで試合に臨んでいた姿が印象的でした。保護者の皆様も熱い応援ありがとうございました。そして、どの種目においても3年間の集大成として、勝敗に関わらずベストを尽くした試合でした。お疲れ様でした。また、県大会に駒を進めた部活動は、今後練習が続きますが、日々の練習の積み重ねが本番で発揮できることを期待しています。

さて、話は変わりますが、「リフレーミング (reframing)」という言葉を知ったことがありますか。これは、心理カウンセリングで使われている方法のひとつで、物事を見る枠組みを変え、別の枠組みで見直すことを意味するそうです。人は、とかくマイナスの面に目が行きがちですが、違った角度から物事を眺め、プラスの発想で物事を捉え直してみることで、自分の気持ちも相手の気持ちもあたたかくなり、自分に自信をもったり相手を思いやったりすることができる方法です。

例えば、Aくんは、友人たちと魚釣りに行く相談をしていました。「自分は、短気だから魚釣りには向いてないのではないか」と言ったら、Bくんが「いや、気が短い人って、『浮きの状態はどうか。エサはとられていないか。このポイントでいいのか。』など、こまめに確認することができるから、逆に釣果（ちょうか）につながるかもしれないよ」と別の面からAくんにアドバイスしてくれました。

前述の例のように「自分は、〇〇が短所だ。でも、プラス面に置き換えると、こんないい所がある。」と、自分の短所をノートに書き出し、リフレーミングしてみませんか。「意見が言えない」は「協調性がある」に、「周囲を気にする」は「心配りができる」に、「飽きっぽい」は、逆に「好奇心旺盛」にリフレーミングすることができます。このように、物事をプラスの発想で捉えて自己肯定感（ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる感覚）を高めていきましょう。

十代の皆さんは、様々な悩みを抱える時期でもあります。そんな時こそ、「イヤなこと」や「苦しいこと」をリフレーミングして、プラスに転じてみてはいかがでしょうか。状況は同じでも考え方が変わるだけで気持ちが楽になることがあります。ぜひ、保護者の皆様もお子さんと一緒に試してみてください。

☀️ 「しあわせはいつも自分のところがきめる」（相田みつを）

☀️ 「運がいい人」も「運が悪い人」もいない。

「運がいいと思う人」と、「運が悪いと思う人」がいるだけだ。（中谷彰宏）