

さわやか



第11号 令和8年3月2日発行

校長 塚田 秀和

□ 「しまった」を「よかった」に

令和7年度最後の1ヶ月になりました。全校集会では毎月、皆さんの学校生活の様子から伝えたいことを考えて話をしてきました。最終回のテーマは、『しまった』を『よかった』にです。

中学校生活では、テストの結果や取組、部活動や地域クラブ等の活動、友達との関係において、「しまった…」「最悪…」「もうダメだ…」というワードが山ほどできます。程度の差はあれ、大人でも「しまった」と思うときはあります。今日は、その「しまった」を「よかった」に変える考え方「リフレーミング」について紹介しました。「リフレーミング」と聞くと難しく聞こえますが、意味は簡単です。「同じ出来事を、違う見方で捉え直すこと」です。起こった出来事は変えられませんが、見方は変えられるのです。

「しまった」をそのままにすると、例えば、テストでミスしたとき「しまった…自分はダメだ」、失敗して笑われたとき「しまった…恥ずかしい」、このままだと気持ちはどんどん重くなります。だから、「よかった」に変えてみるのです。リフレーミングは、固まって柔軟性をなくした心に風穴を開けるような効果があるのです。それでは、言い換えてみましょう。

「テストでミスをした」 → 「よかった。次はここに気をつけられる」

「失敗して笑われた」 → 「よかった。次は同じ失敗をしなくてすむ」

「注意された」 → 「よかった。大ごとになる前に気付くことができた」

自分に起きてしまったことは同じですが、気持ちは全然、違ってくるのではないのでしょうか。ここで大事なことは、「よかった」は、うそでもいいのです。最初は、心から思えなくていいのです。「よかったなんて思えるわけない…」それが普通です。でも、「よかったことを1つだけ探す」「無理やりでも言葉にしてみる」これだけで、気持ちは少し軽くなります。このリフレーミングがくれる力、考え方が身につくと「失敗しても立ち直りが早くなる」「落ち込みすぎなくなる」「次に進む力が出てくる」つまり、心が折れにくくなるのです。今年度も「しまった」と思ったことは、何回もあったはずです。大人も一緒です。来年度スタートの4月に向けて、この3月は「リフレーミング」の練習にチャレンジしてみましょう。

□ 「清水賞」受賞者決定のお知らせ

清水賞は、かほく市9小中学校を対象に、日頃から努力する若者を表彰することを目的に制定された昭和38年から続く伝統ある賞です。今年度は本校より3名の受賞が決定しました。なお、授賞式は3月12日(木)に卒業式練習の前に行われます。

受賞者 井上 ころろ さん (3の1、写真左)
入澤 玉妃 さん (3の2、写真中)
丸岡 心美 さん (3の3、写真右)



□ 今年度の最後に

保護者や地域の皆様には、この1年間、本校の教育活動にたくさんのご協力とご支援をいただき、ありがとうございました。心から感謝いたします。来年度も生徒が自分の可能性を伸ばし、「行くことが楽しい」と思える学校づくりをめざしていきます。どうぞ、よろしく願いいたします。

今後も学校のようなすは、ホームページでお伝えしてまいります。

= 学校のURLが変更になりました = (新URL) <https://cms.ishikawa-c.ed.jp/takamj/>
(旧URL) <https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/takamj/>