

リフレーミングしてみよう！ プラス思考でチャレンジ！！

本館1階から2階に上がる踊り場の掲示板に、保健室の柳谷先生が「リフレーミング」についての掲示物を作成し、張り出してくれています。

リフレーミングとは、「心理的枠組み（フレーム）によって、人や物事への印象や意味を変化させ、理想に向かえる有効な状態にしていくこと」を言います。つまり、同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度で見たら長所になり、また短所にもなるということです。このリフレーミングを習得していれば、失敗したとき、悔しさで前に進めないと、プレッシャーをかかえているとき、行き詰っている状態の枠組みを変え、新たな選択肢を見出し、理想に向かっていくことができます。

大相撲初場所、幕尻で優勝した徳勝龍関はリフレーミングを実践している一人ではないでしょうか。優勝インタビューで、「もう33歳ですね。今後は…」と聞かれたときに、「まだ33歳です。まだまだこれから上を目指します」と答えていました。

3年生は私立高校の入試まで2週間を切りました。重圧に負けないように、しっかりと準備し、本番では自分を信じてプラス思考で100%の力を出し切ってください。

人権・キャリア教育講演会「逆転力～宿命に負けずに夢を叶える7つのコツ～」

1月17日（金）5・6時間目、1・2年生は「オーダーメイド教育」代表の小峠勇拓氏を講師に招き、「逆転力～宿命に負けずに夢を叶える7つのコツ～」を演題に講演会を実施しました。

小峠さんは、生まれつきの「重度側弯症」という背中の障がいを背負って生まれ、その影響で高校は不登校、大学には進学しましたが、家族にも心を閉ざし、自暴自棄になりました。就職もうまくいかず、厳しい生活を過ごしていました。25歳の時、障がいを持った人が強く逞しく前向きに生きているテレビのドキュメント番組を観たことをきっかけに、自分の人生と向き合い、逆境を乗り越えてきた話から、宿命に負けずに夢を叶える力・逆転力について話を聞いていただきました。



未来を自分自身で切り拓いていくために必要な前向きな考え方、コツコツと毎日の努力を積み重ね本気になって取り組んでいくことの大切さ、言い訳をせずつらいことから逃げないことの大切さ、自分を支えてくれている人たち、両親への感謝の気持ちなど、小峠さんの話から学び取ってくれたと思います。

生徒・学校アンケートの集計結果について

12月に実施した生徒・学校アンケートの結果を裏面に掲載します。自身の学校生活、基本的生活習慣、学校の取り組みなど32項目の質問に回答してもらいました。アンケート結果等をもとに、学校協議会等で話し合い、さらなる学校改善に努めています。



