

絆ADVANCE～前進・進化～ 第十三号

大阪市立十三中学校 77 期生「学年通信」 R4.9.5 発行

☆9/5(月)3限『SOS 出し方授業』～自分と相手を大切にするために～

『SOS 出し方授業』～自分と相手を大切にするために～というテーマで、中央大学人文科学研究所から高橋聡美先生にお越しいただき、講演をしていただきました。今回のキーワードは3つ・・・

①『リフレーミング』・・・「物事を見る枠組み(フレーム: frame)を変えて、別の枠組みで見直す(re-frame)」という意味。外的な衝撃にも、ぽきっと折れることなく、立ち直ることのできる「しなやかな強さ」のことです。



例えば、「失敗した」⇒「伸びしろがある!」「次チャンスがある」
「しんどい」⇒「頑張った証」「努力したから」
「ミスをした」⇒「チャレンジしたから」「再チャレンジできる」
「 ? 」⇒「 ? 」

様々なことで「嫌なこと、悩みごと、しんどいこと」などがあり、そんな時に前向きな言葉、感情にすることが大切です。それが、“自尊感情”と言われます。“自尊感情”とは、2つあります。

★社会的自尊感情…認められたり、うまくいったり、褒められる、優れていると実感できたり、価値があると思えたりすると高まります。失敗したり、叱られるとしばむ状況や状態に支配される感情になり、自尊感情が低くなります。

★基本的自尊感情…あるがままの自分を受け入れ、かけがえのない存在として認め、良いところも悪いところも、長所も欠点も併せ持った自分を大切な存在として尊重する感情のことを言います。



②『レジリエンス』・・・困難な時に回復を促す力

もともとは「反発性」「弾力性」を示す物理の用語で、「外からの力が加わっても、また元の姿に戻れる力」という意味で使われるようになったそうです。

③『ストレスコーピング』・・・仕事や人間関係など様々な場面でストレスを感じたとき、上手にストレスに対処する方法です。過剰なストレスを溜め込むと、心の病へ陥ってしまう可能性があります。心身の健康を維持するためにも、「ストレスコーピング」を正しく身につけ、日々の生活で活用してみましょう。

【77期生の心得】

- 一、思いやりの心を持ち、いじめのない学年
- 一、安心で安全な学年

一、前向きに取り組める学年



学年の心得の3つの中で、「前向きに取り組める学年」があります。学習面や友人関係など悩んでいることもあると思います。物事の見方を変えて、リフレーミングしたり、近くの人に相談することで解決することはないでしょうか。このように、前向きに考えることで、“考える力”を身につけ、様々なことに挑戦でき、新しい発見ができると思います。これが成長でしょう。このことは、大人も勉強していかなければいけません。世の中の変化や情報化社会、多様な考えなど、「どうすれば上手く前に進んでいけるか」と、悩みを抱えている人は少なくないでしょう。今回の講演で、前に進むためのヒントがたくさんありました。あとは、日ごろから実践あるのみです。

本当に、高橋先生ありがとうございました m(__)m



学年代表して、I組の宮本さんがお礼の挨拶をしました。立派なスピーチでした👍