



リフレーミングで自己理解を掘り下げる！

特別支援教室では、よく自分自身と向き合う学習に取り組むことがあります。自分の生活を振り返ることで「自分と向き合う」、自分に合った勉強法を見つけるために「自分と向き合う」、よりよい友達との関わり方を学ぶために「自分と向き合う」。学習の進め方についてはいろいろなアプローチの仕方があります。

子供に「自分ってどんな人(性格)?」と尋ねると、「～ができない。」「～が苦手。」などと自分がマイナスだと思っている特徴を挙げる場合があります。もちろん、そのような一面があることを自覚することも大切なのですが、自分をネガティブにとらえるばかりでは、自己肯定感を下げってしまうことにもつながりかねません。

そこで、自分がマイナスだと思っている特徴をプラスに置き換えてみるのが「リフレーミング」です。例えば、「自分は落ち着きがない。」というマイナスの特徴をリフレーミングしてみると、「せっかち→すばやい→テキパキしている→行動力がある」というように自分の強みが見えてきます。

よく「短所と長所は紙一重、裏表の関係である」と聞かれますが、上に記したことは、まさにこのことを表していると感じます。自分の弱み(マイナスの側面)を知ることで、自分の強み(プラスの側面)に気付く。自分の強みを生かすことで、自分らしさに磨きがかかる。そのように自分を高めていけたら素敵です。

夏休みが終わり、また学校での生活が始まりました。自分を知って、自分を高める。そのためのお手伝いができる巡回指導でありたい、と思っています。

巡回指導カレンダー9月

行事等の関係で変更があった時は、連絡帳等でお知らせします。

8/29日(月)	8/30日(火)	8/31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
		夏季休業日 終	滝野川第五小	滝野川第四小	堀船小土曜授業日 (堀船小勤務)
5日(月) 堀船小 滝野川第四小 滝野川第五小	6日(火) 滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	7日(水) 堀船小	8日(木) 滝野川第五小	9日(金) 滝野川第四小	
12日(月) 堀船小 滝野川第四小 滝野川第五小 第2回個人面談希望 調査配布日	13日(火) 滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	14日(水) 堀船小 出張あり	15日(木) 滝野川第五小	16日(金) 滝野川第四小 中学校巡回指導希 望調査〆切日	夏休み前に6年生 のお子さん対象に 「中学校特別支援 教室についてのお 知らせ」を配布し ました。
19日(月) 敬老の日	20日(火) 滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	21日(水) 堀船小	22日(木) 滝野川第五小 第2回個人面談希望 調査〆切日	23日(金) 秋分の日	
26日(月) 堀船小 滝野川第四小 滝野川第五小	27日(火) 滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	28日(水) 堀船小 出張あり	29日(木) 滝野川第五小	30日(金) 滝野川第四小	