



令和5年度

神谷だより

< 10月号 >

令和5年9月29日
北区立神谷小学校
校長 星野 典子

教育目標：すこやか・まなび・おもいやり

見方を変えて ～リフレーミング～

校長 星野 典子

私たち人間は、言葉を使って気持ちを表したりコミュニケーションをとったりしています。言葉と脳は密接に関係しています。ポジティブな言葉を使えば、脳がプラス面を探し、その結果、気分もポジティブになる。ネガティブな言葉を使えば、脳がマイナス面を探し、その結果、気分もネガティブになるというのです。



物事の捉え方にもポジティブな捉え方とネガティブな捉え方があります。例えば、コップに半分の水があります。見方によっては「もう半分しかない」（ネガティブ）、「まだ半分もある！」（ポジティブ）となります。見方・考え方を変えればどちらにも捉えられます。

リフレーミングをご存じの方もいると思います。リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事の枠組みをはずして、ちがう枠組みで見ることを指し、短所と知っていることも見方を変えると長所と捉えられるという思考方法です。

<リフレーミング例>

頑固	リ フ レ ー ミ ン グ	意志が強い
あきっぽい		好奇心が強い
怒りっぽい		感受性豊か、情熱的な
しつこい		ねばり強い
落ち着きない		活発・好奇心旺盛
優柔不断		()
あきらめが悪い		()

上の枠の左には、一般的に短所と言われる言葉が書いてあります。これらは見方を変えれば長所と言い換えることができます。例えば、「頑固」→「意志が強い」等です。これらに正解はないそうです。他にもどんな言い換えができるか考えてみてください。

1学期末には、あゆみをお渡しします。お子様の1学期の学習や生活の様子をご覧になり、是非、頑張ったところを褒めてあげてください。その時は、このリフレーミングの方法も活用してみてください。

2学期、子供たちが自己肯定感を高め、また新たな目標に向けて意欲的に取り組んでいくことを願っています。

10月の予定



日	曜	朝	行事予定
1	日		都民の日
2	月	全	安全指導
3	火	読	全校写真会
4	水	読	全校写真会予備日
5	木	体	校外学習（1・2年） 委員会活動
6	金	終	終業式 水曜時程
7	土		秋季休業日始
8	日		
9	月		スポーツの日 秋季休業日終
10	火	始	始業式
11	水	読	
12	木	音	避難訓練（川の氾濫）クラブ活動
13	金	読	水曜時程 5時間授業
14	土		土曜授業 学校公開（2・3校時） 少年の主張発表大会（5・6年）
15	日		
16	月	全	
17	火	読	アスレチックチャレンジ（6年）
18	水	読	4時間授業 アスレチックチャレンジ予備日（6年）
19	木	体	
20	金	な	
21	土		標準服等採寸会（1～5年生）
22	日		
23	月	全	読書週間始
24	火	読	セーフティ教室（5・6年）
25	水	な	
26	木	集	代表委員会 14:50～
27	金	読	就学時健康診断 3時間授業※給食あり
28	土		土曜授業 学校公開（2・3校時） 神谷中学校学習発表会見学（6年）
29	日		
30	月	全	なかよし班活動 ☆ジュニアランド準備☆（5・6年）
31	火	読	ジュニアランド（1～3校時） クラブ活動
11/1	水	読	開校記念日 東京都教育の日
2	木	読	安全指導 読書週間終 SF防災・減災教育（4年）
3	金		文化の日
4	土		
5	日		
6	月	全	

水泳指導(プール納め)

9月4日の全校朝会にて、プール納めを行いました。子供たちは6月から水泳の学習に積極的に取り組み、少しずつ上達していました。

1年生児童代表の言葉では、できるようになったことや今後の目標を堂々と発表することができ、本当に素晴らしいです。

今年度の水泳学習は厳しい暑さの中で実施したり中止になったりすることもありましたが、子供たちにとって貴重で充実した学びになったと思います。来年度、目標を新たに定めて体力を高めて欲しいです。

体育的行事委員長 金子



なかよし班遊び

9月19日になかよし班遊びを行いました。なかよし班活動とは、1年生から6年生が17の班に分かれ、6年生が中心となって活動するものです。

普段は、朝の時間を使って活動していますが、今回は昼休みに教室や校庭、屋上、体育館に分かれて全校児童が仲良く遊びました。

なかよし班からは、上級生が下級生を思いやり、下級生が上級生を慕う、そんな温かな交流が生まれています。次回のなかよし班遊びもどんな活動になるか楽しみです。



特別活動部
佐藤 加奈子

岩井体験自然教室(5年)

9月12日(火)～14日(木)の3日間、岩井自然体験教室に行ってきました。1日目は、大房岬でオリエンテーリングをしました。稲田小学校の児童と合同のグループだったので、相談し、協力してポイントを見つけていました。夜のキャンプファイヤーでは「ドドスコ」や「猛獣狩りゲーム」、フォークダンスを通して、更に稲田小学校の児童とも親睦を深めることができました。2日目の午前中は砂山でサンドスキーを楽しみました。初めは急斜面に怖がっていた児童も次第に楽しくなり、いろいろな滑り方に挑戦していました。午後は再び大房岬で貝拾いを楽しみました。3日目は鴨川シーワールドで行動班ごとに園内の見学をしました。シャチのショーを鑑賞した時は、シャチの迫力ある動きや、トレーナーとコミュニケーションをとる様子に、感動する児童もいました。



自然の中で友達と過ごすことの喜びを感じながら、充実した日々を送ることができました。現地のスタッフ、補助員さんなど、たくさんの方々に支えられながら、元気に過ごしてきました。友達と協力したり、自主的に行動したりする姿が見られ、それぞれの児童にとってたくさんの学びがあった3日間でした。

5年担任 石井 百合子

すくすくカードへの取り組み

すくすく(生活リズム)カードへのご協力ありがとうございました。保護者の方々のメッセージからも生活目標に向け頑張った子供たちの様子がよく分かりました。食べる・寝る・運動する、ということを中心に繰り返す日々の生活リズム。リズムを整えて体や心が調子良い毎日を過ごしましょう。



養護教諭 井口 光美