



考えよう、コミュニケーションについて ～ことばのチカラ～

※お子さんと一緒にお読みください。

自分のしたことをほめられたり、つらいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、いやなことを言われたりすると、さらに落ち込んでしまいますよね。「ことば」には、人の気持ちを動かす不思議な力があります。

近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにも SNS など次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら、どう思うかな？」とちょっと立ち止まって相手のことを考えながら、話ができるといいですね。



リフレーミングな考え方で気分を変えよう！

「自分は、良いところひとつもないな。あの人って、なんでいつもああなんだろ・・・」って思っているそのあなた！自分の良いところ、好きなところを 10 個言えますか？となり人の良いところ 10 個言えるかな？さあ、口に出して言ってみましょう。

自分では悪いところだと思っている性格も、ほか人には良いところに見えているかもしれません。今こそ、「リフレーミング」を実践してみましょう。

「リフレーミング」とは、ある枠組みでとらえられている物事を、枠組みをはずして、違う枠組みで見ることを言います。そうすることで、気分が楽になることがあります。「リフレーミング」の考え方で、新しい自分を発見したり、過去の失敗から成長したりすることもできます。

自分に当てはめて考えてみよう！



人ってそれぞれ、
かみの毛のくせがあるように、
考え方にもくせがあるのよね～



- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| 「ぼーっとしている」 | → 「 自分の世界がある 」 |
| 「うるさい」 | → 「 明るい・かっぱつ・元気が良い 」 |
| 「なかなか決められない」 | → 「 他人の意見をそんちょうする・最良のことをに考える 」 |
| 「心配性」 | → 「 しん重・気配りができる 」 |
| 「空気が読めない」 | → 「 動じない・自分らしさを持っている・マイペース 」 |
| 「がんこである」 | → 「 自分の考えがはっきりしている 」 |
| 「神経質である」 | → 「 きめ細やかな作業ができる・変化にびんかんである 」 |

★★見方を少し変えてみると、良いところに感じられたり前向きに思えたりしますよ★★

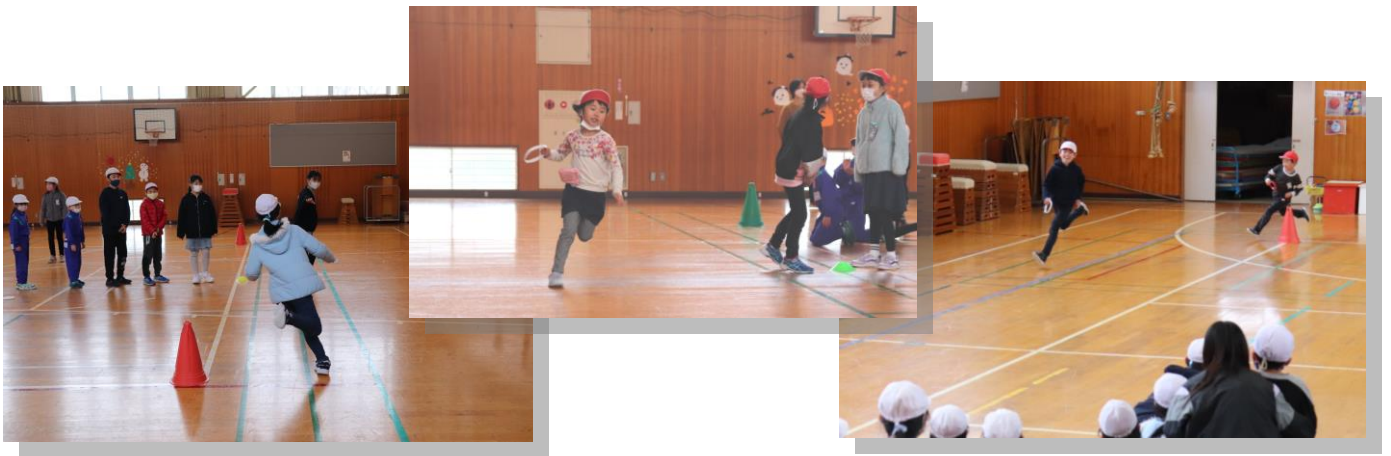
健康委員会プレゼンツ ファミリー対抗キツネ狩り大会 全校でカラダを動かしました。



近頃は、天気も不安定で、カラダを動かす機会が減ってしまいがちです。そこで、健康委員会が、全校でカラダを動かし免疫力をアップするため、ファミリー対抗キツネ狩り大会を企画しました。

24日、26日の昼休みに、ファミリー対抗で行いました。1～6年生で協力して一生懸命走り、とても盛り上がりました。

寒い日がもう少し続くと思いますが、休みの日も家族の皆さんで積極的にカラダを動かしてみてください。



～今月のまちがいさがし～

※こたえは、ほけんしつ^{ほけんしつ}のけいじ板を見てね^ね

