



学校だより

第5号



静修



令和4年7月20日

学校教育目標「ふるさとを愛し、自立して仲間とともに生きる「静修」の子の育成」

いよいよ夏休み！

6月の終わりから連日30℃を超える日が続き、コロナ対策だけでなく熱中症対策まで加わり、子どもたちにとってはとてもハードな学期末となりました。それでも何とか今日、無事に1学期を終え、明日から待ちに待った夏休みを迎えます。子ども達には、長期休みにしかできないことにチャレンジしてほしいと思います。そのためには、元気な体を維持するための規則正しい生活習慣が必要です。「ラジオ体操」でしっかり目覚め、「朝勉強」の習慣をつけて1日に余裕を持たせ、寝る前にはブルーライト（ゲームやテレビの光）を遠ざけて「熟睡」する。1日のルーティンをしっかりと自分で作る事が大切です。39日間、家族全員が健康で思い出いっぱいの夏休みにしてほしいと思います。

リフレーミング 7月20日 1学期終業式での話

「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか？みなさんは毎日の生活の中で起こる様々なことを、それぞれの見方や枠組み（フレーム）でとらえています。その枠組みを一度取り外して、違う枠組みで物事を見ようとするのがリフレーミングです。例えばみなさんの大好きな飲み物が半分残っていた時。それを「半分しか残っていない」とみるのか、「まだ半分残っている」と思うのかで気持ちが変わってきます。否定的なフレームで見れば気持ちは落ち込み、肯定的なフレームで見れば気持ちは上向いてきます。同じように自分の内面や行動についてもフレームを変えることで気持ちの切り替えができるようになります。

少し例を挙げると…

- ◆あわてんぼう、おっちょこちよいである。 → 素早く行動に移すことができる。
- ◆心配性である。 → 慎重・細かいところによく気付く。
- ◆せっかちである。 → 作業を素早く完了させることができる。
- ◆こだわりが強い。 → 一つのことにとことん向き合える根気強さがある。
- ◆空気が読めない。 → マイペース・自分らしさを持っている。
- ◆やりたいことが分からない。 → 本当にやりたいことにまだ出会えてないだけ。

これからは楽しみ！



一見、楽観的、希望的観測にもとづく思考である「ポジティブシンキング」に似ているようにも思います。しかし、「きっとなんとかなる」「大丈夫、たぶん上手いく」という根拠のない前向きな思考ではなく、リフレーミングは、目の前の状況をいかにポジティブに捉えるかという認知を経た志向であるところに大きな違いがあります。フレームを変えることで、物事を多面的に考えられるようになり、今まではストレスとして感じていたことがそうでなくなり、自己肯定感を高められるようになるともいわれます。このことは、「やり抜く力・自制心・協働性」を培う非認知能力の向上を図るための一つのスキルともなると思います。また、自分の内面や行動だけでなく周りの人を見る見方を変えることは、他人をよりよく理解するためのコミュニケーション能力の育成にも繋がると思います。リフレーミングすることで何事もポジティブに考え、前向きに突き進んでいく姿勢を身に付けていきたいですね。

静修 NOW

プール開き

6月22日

プール開き集会をもちました。「水と仲良くなる」「バタ足で小プールの端から端まで泳げるようになる」



「1mでも長く泳ぐ」「平泳ぎに挑戦」等各学年の代表が今年の目標を堂々と発表してくれました。4校時はさっそく1～4年生が初プール！涼しい水しぶきがプールいっぱいに跳ね上がりました。

交通安全教室

6月22日

豊岡南警察署、交通安全協会より3名の講師に来ていただき、低学年と高学年に分かれてそれぞれの学年



に応じた交通安全指導をしていただきました。ビデオを見ながらのクイズもあり、楽しみながらもしっかりと交通ルールについて学ぶことができました。

健康スタンプラリー

6月23日

保健体育委員会主催の「健康スタンプラリー」がありました。スタンプラリーを通して、健康について考え



たり、学んだりする機会にするという目的のもと、メンバーの6人がそれぞれ自分のコーナーの内容を考えました。体を動かしたり、頭を使ったり、ペアで協力しながら楽しい時間を過ごすことができました。

ファゴットの贈り物

6月24日

兵庫芸術文化センター管弦楽団よりファゴットの演奏者に来校していただきました。アウトリーチという



企画で管弦楽の生の音を子どもたちに届けていただきました。珍しい楽器で子どもたちも興味津々、少しの時間でしたがオペラの世界を堪能させていただきました。最後は楽器に直接に触らせていただき、子どもたちも大喜びでした。

オープンスクール

6月25日

とても暑い日となりましたがたくさんの保護者の皆様の参観本当にありがとうございました。4月からの成長を少しでもご覧いただけたら幸いです。学校では、1学期の最後のまとめをしっかりとしていきたいと思ひます。



花の定植

7月7日

ここ2年間はコロナ禍のため児童のみの活動でしたが、久しぶりに地域の方々に来ていただき、いろいろ教えていただきながら楽しく交流することができました。地域の方の温かいまなざしがとても印象的でした。本当にありがとうございました！

