



## 長所と短所は表裏一体

校長 村澤 和夫

10月に入りました。猛暑がようやく収まり、学校では様々な行事の実施に向けて取り組んでいます。1学期に実施できなかった運動会や修学旅行、そしてもともと2学期に予定していたマラソンや作品展、学習発表会。当初予定していたものとは、内容が大幅に変わっていますが、実施していきます。

過去に私が関わった子どもたちの中には、走るのが苦手だから運動会やマラソンはイヤ、絵が下手だから文化祭は憂鬱なんていう子もいました。人は自他の短所を意識してしまう傾向があるようですね。昨年7月にお送りした学校だよりでは、「自分の子どもの良いところをいくつか言えますか?」というテーマで書かせていただきましたが、いかがでしたか?

実は「長所と短所は表裏一体」なのです。例えば、「優柔不断」とあると言う特徴は、一般的に短所と考えられがちですね。でも、これは見方を変えれば、物事を「慎重」に考えて進めることができるという長所でもあります。また逆に、「せっかち」な性格の人は、「すばやく行動できる」という長所も持っていることとなります。

つまり、同じ特徴であっても、とらえ方が異なれば長所にも短所にもなるということです。

コップに水が半分入っているのを見たとき、「もう半分しか水が入っていない。」と考えるか、それとも、「あと半分も水が残っている。」と考えるか。

漢字を100回書く練習で50回書いたとき、「まだ50回」と考えるか、「もう50回」「あと50回」と考えるか。

見方を変えると、ずいぶんちがうでしょ?

このような手法を「リフレーミング」というのだそうです。リフレーミングを活用すると、自分の良さに気づいたり、自分の短所も自分の一部だと受け入れたり、自分を理解したりすることができるそうです。自分に自信がもてない、メンタルが弱いなどの理由で、自尊心が低い子には、自分の強みを見つけ、自尊感情を高める方法の1つとなるでしょう。

短所のない人なんて、世の中にはいません。そんなこと、大人はみんな分かっていますよね。もともと長所と短所は切り離せないものなのです。ネガティブに短所を短所と考えるより、ポジティブに短所を長所と考える方が人生は楽しいですよ。(全ての短所が当てはまるわけではないのですが・・・)



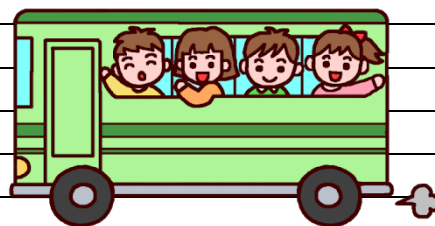
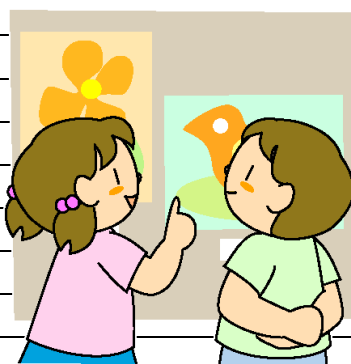
10月9日の運動会目指して、マーチングバンドやリレーなど、練習に取り組む子どもたちです。

次号の学校だよりでは、10月実施の行事について紹介していきます。

感染症対策のため、次の走者にリレーのバトンを渡すと、すぐ消毒です。

# 10月の予定

日	曜	行事等
1	木	クラブ活動 食育指導(1~4年)
2	金	ALT 食育指導(5・6年)
3	土	
4	日	
5	月	※職員研修のため全校児童は5限で放課となります。
6	火	
7	水	
8	木	委員会活動
9	金	ミニ運動会
10	土	
11	日	
12	月	あいさつ運動
13	火	ミニ運動会(予備日)
14	水	スクールカウンセラー来校日
15	木	マラソン記録会 クラブ活動(3年生クラブ見学) 集金日 心の健康チェック(22日まで)
16	金	マラソン記録会(予備日) ALT
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	絵画作品展示(30日まで) ※6年生は給食後下校となります。
27	火	修学旅行(6年)
28	水	修学旅行(6年)
29	木	※6年生は給食後下校となります。
30	金	全校朝会 ALT
31	土	



9月1日(火)は、佐渡総合病院から眼科医が来校して眼科検診を行いました。  
 玄関で、子どもがー列に並び、次々に検査をしていきます。  
 今まで保健室で検査を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症対策ということで、このような形になりました。  
 約60名の児童の検査に要した時間は、わずか5分でした。

児童の活動の様子は、随時、学校ホームページに掲載しています。  
 学校だよりのカラー版も掲載しています。

<http://akadomari-es.sado.ed.jp/>

