



中野区立緑野中学校 学校だより

# 探求・創造・共生

令和5年 2月 24日(金) 発行 第10号

## リフレーミングのすすめ

副校長 堀 孝浩

最近、リフレーミングということばを聞く機会が増えました。先日、本校で開催された学校保健委員会の講演でも話題となり、今を生きる私たちが大切にしたいもののひとつです。このリフレーミングとは、コミュニケーション心理学の用語のひとつで、相手の立場に立つことや相手を理解する、相手に共感するといったアプローチから始まる心理学です。本人のコンプレックスや欠点、短所を、リフレーミングすることでそれが強みであると感じられ、自己肯定感を高めることができるといわれています。具体的には、

リフレーミング前	→	リフレーミング後
飽きっぽい	→	好奇心旺盛
落ち込みやすい	→	真面目にしっかり考えることができる
怒りっぽい	→	情熱的、感受性が豊か
心配性である	→	慎重、用意周到
面倒くさがり	→	細かなことにこだわらない

といったようなものです。この取組は、現在、中野区立小・中学校に設置している特別支援教室の指導でも取り入れることができますが、この取組が少しでも広がっていくと、気持ちの持ち方も社会も良い方向に変わる、と思っています。

さて、今日から定期考査が始まりました。来週以降、結果が返されることとなりますが、結果を前向きに捉えるために、ぜひリフレーミングをして気持ちを切り替えてみましょう。苦手だからあきらめる、これ以上やっても無駄だ、ではなく、やるべきことはたくさんある！というように別の視点をもって、次への一步を踏み出す機会としてほしいと思います。長い人生ですから、すべてが順風満帆にいくとは限りません。逆境に置かれたときに、リフレーミングをすることで逆境を乗り越えようとする力を沸かせて、よりよい人生を歩んでほしいと願っています。

2月1日(水)～3日(金)

2年 冬季スキー移動教室

2年生は、2泊3日でスキー移動教室が実施されました。スキー実習は湯の丸スキー場(東御市)で行われ、東京とは違う寒さの中、2時間の実習を4回受け、スキーの楽しさや冬の厳しさを味わうことができました。



2月10日(金)

1年 英語校外学習

1年生は、Tokyo Global Gateway Blue Ocean(江東区青海)にて英語校外学習を行いました。グローバル化が進む社会において、英語によるコミュニケーション力を身に付け、英語学習の楽しさや意欲を高めることを目的として、毎年実施しています。生徒は18グループに分かれ、日常生活のシーンに近い体験ができるアトラクションエリアでの実習と、様々な分野の知識・思考を深めるアクティブイマージョンエリアでの実習に臨みました。





2月14日（火）

学校評議員会（第3回）

2月14日に学校評議員会を実施しました。これは、地域に開かれた学校作りを推進し、特色ある教育活動ができるようにする制度で、年3回情報提供や意見交換を行っています。3回目となる今回は、一年間の教育活動を振り返り、評議員の皆様から助言をいただきました。12月に実施した保護者アンケート、1月に実施した生徒アンケートの結果（後述）と合わせて、来年度の教育活動の充実に努めてまいります。

2月16日（木）

学校保健委員会

2月16日に学校保健委員会を実施しました。当日は本校の学校医、学校薬剤師の皆様から学校保健の状況について指導・助言をいただくとともに、高校で心理士としてお勤めの佐々木先生をお招きし、「思春期の心」をテーマとした講演をしていただきました。思春期の生徒の揺れ動く心や親子との関わり方など、経験に基づいた講演をいただき、心身の健康向上に向けた手立てを得ることができました。

2月18日（土）

1年 薬物乱用防止教室

2月18日に1年生を対象として薬物乱用防止教室を実施しました。当日は、東京中野ライオンズクラブ及び野方警察署より講師をお招きし、薬物を乱用したときの体への影響のお話や、シンナーの入った瓶にプラスチック容器を入れたときの実験（右写真）など、薬物の恐ろしさについてご講演いただきました。

最後には、スローガンである

「薬物乱用、ダメ！ゼッタイ」

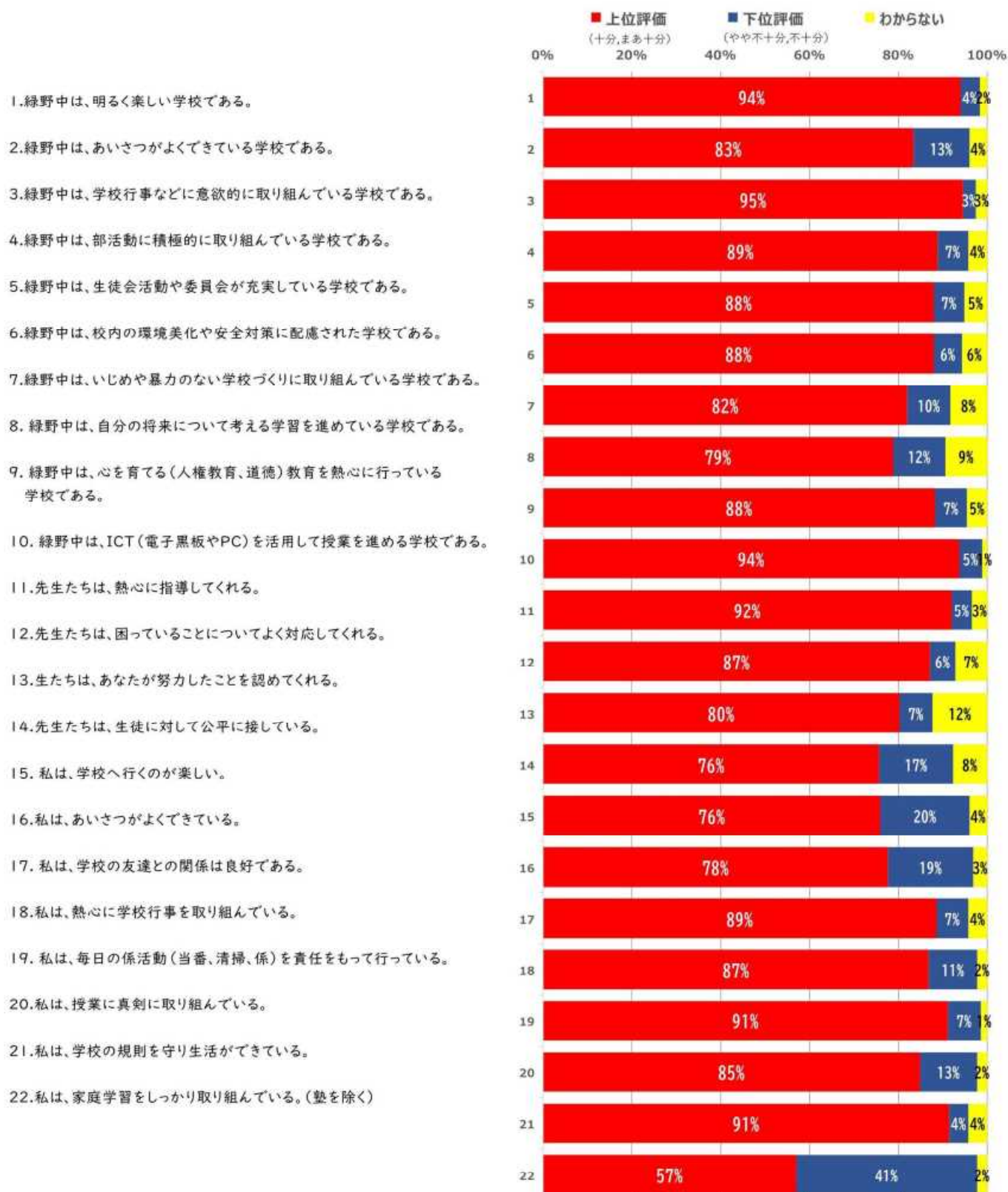
を全員で唱え、健康に生活することの重要性を理解することができました。



### 令和4年度の卒業式について

3月17日（金）に、第15回卒業式を実施します。本校では、文部科学省や東京都、中野区教育委員会の通知を踏まえ、生徒及び教職員については、マスクを外すことがありますが、参列される方はマスクの着用をお願いいたします。なお、体育館の規模の関係で、在校生については2年生徒のみの参列（1年生は休業日）とし、卒業生のご家族は2名までとさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

# 1月実施 学校生活に関する生徒アンケート (在籍424人中、349人より回答)



どの項目も、肯定的回答は8割以上と高く、学校の取組を理解する生徒が多かったことがわかりました。一方で、個々に課題があり、改善を必要とするところもあります。次年度の教育活動に生かせるよう振り返りを行い、よりよい学校を目指していきます。