



いしわら

令和8年5月29日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕<http://www.chofu-schools.jp/isiwara-sho/>

美点凝視

校長 飯島 慶裕

紫陽花が美しく咲く季節となりました。先週は天気にも恵まれ、6年生は日光移動教室を終えることができました。3日間、友達と寝食を共にした経験は、きっと忘れられない思い出になったことと思います。

さて、6月はふれあい月間です。ふれあい月間とは、東京都教育委員会が6月と11月を「ふれあい月間（いじめ防止強化月間）」と位置付け、学校や区市町村の教育委員会において、いじめ防止等の健全育成に向けた取組の一層の推進を図る取組です。

ところで、脳には「腹側線条体」という部位があり、勝ったり何かをもらったりと、うれしいときに活性化します。しかし、いじめの場面では、誰かに悪口を言ったり失敗したことを馬鹿にしたりしたときに周りから笑いが起きると、脳が「快感のサイン」として学習してしまうそうです。そうすると、他人の痛みを想像することができず、「快感のサイン」をさらに求めてしまいます。いじめを止めるには、周りの子どもたちが「笑わない」「知らないふりをしない」ということが重要となってきます。「笑わない」という反応は、加害者側に「うまくいかなかった」という経験を積み重ねることで、行動は徐々に収まっていくそうです。

私たち人間は、相手の欠点がよく見えます。これは、人間が動物だった時代から、違和感や危険をいち早く察知することで、自らの命を守ってきた本能なので、直すことは非常に難しいところです。そこで、意識して周りの人の良いところ探しをすると、周りの世界が違ったように見えてきます。「美点凝視」とは、どんな人にも良い点があるとの前提に立ち、それを見付け出す姿勢のことです。些細なことにも良さを見だし、言葉で伝える。これを繰り返すと友達関係も良くなり、安心して学校生活を送ることができるようになります。ネガティブな状況をポジティブに捉え直したり、異なる視点を得たりするのに、リフレーミングがあります。例えば、

- 「怒りっぽい」 ⇒ 「感受性豊か」
- 「あわてんぼう」 ⇒ 「行動が早い」
- 「おとなしい」 ⇒ 「おだやかな」
- 「おしゃべり」 ⇒ 「社交的」
- 「短気」 ⇒ 「感受性豊か、情熱的」

など、短所だと思っていることも長所と考えることができます。大切なのは、大人がその視点をもつことで、子供が前向きに物事に取り組んでいけるようになっていきます。そうすることで、その子の良さが分かり、その良さを生かしてあげるきっかけにもなり、子供の自己肯定感も高まっていきます。リフレーミングを何度も繰り返していくうちに、子供たちの捉え方も少しずつ変わってきますので、ぜひ御家庭でも試してみてください。



<水泳学習について>（6月から始まります）



★ 持ち物や実施する上での配慮事項等

- ・ 水泳カードは、**健康観察、体温の記入、捺印**を忘れずをお願いします。記入漏れがあった場合はプールに入れませんので、事前に確認して児童に持たせてください。
- ・ 学校で水着に着替えます。水着を含めて下着、靴下、タオルなど、持ち物には全て記名をしてください。
- ・ ゴーグル・ラッシュガードは必要であれば持たせてください。ラッシュガードはチャック・フードのないもの、ゴーグルは自分でつける練習とサイズ調節をお願いいたします。
- ・ 身に付けているもの（ミサンガなど）は、必ず外して入ります。絆創膏やガーゼ、湿布など水中ではがれやすいもの、また水質管理に影響があるものについても外してください。

◎ 水泳実施に伴う時間割が変更になる場合があります。詳しくは各学級からの連絡で御確認ください。

