



令和6年10月29日  
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.14

リフレーミングの魔法で自分発見！友達発見！  
 たにがわこ げんき さくせん  
 谷川っ子こころの元気アップ作戦

10月4日（金）に開催した第2回学校保健委員会の様子をお伝えします。

保健委員の児童による劇



友達にあいさつしたけど返事がなかったらどんな気持ちになるかな？

あお しくしく  
 あか いらいら  
 みずいろ モヤモヤ  
 きいろ まあいっか  
 ピンク 大丈夫かな、心配  
 みどり そのた

自分の気持ちにあてはまるものを色でぬってみよう！

リフレーミングの魔法を使って自分の感じ方・考え方を変えると、きもちを楽にすることができる！

「私はきらわれたんだ・・・」  
 「友達は怒っているんだ・・・」

「たまたまかな」  
 「聞こえなかったんじゃない？」  
 気分は影響をうけません。

「友達にあいさつをしたけど返事が返ってこなかったときどんな気持ちになりますか？」  
 保健委員会の児童が様々な感情役になって劇をしました。そして、自分だったらどのように考えるかワークシートのハートの中に色を付けました。同じことをされても、ハートの色が違うように、気持ちは人それぞれ違うことや、リフレーミングをして感じ方や考え方をかえると気持ちを楽にできることを学びました。

リフレーミングしてみよう①

三連休 終わっちゃったなあ...

友達に毎日会える！  
 みんなとドッジボールできる！  
 おいしい給食を食べられる！  
 ハッピースマイル大作戦であそべる！  
 学芸会がある！

リフレーミングしてみよう②

ふざける まわりを楽しませる

リフレーミングしてみよう③

うるさい 元気・明るい

養護教諭の講話

リフレーミング

みかた 見方をかえる  
 いいかえる



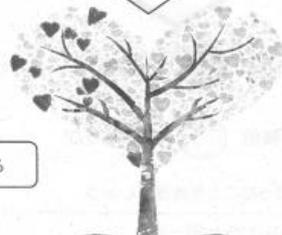
リフレーミングとは、「物の見方や考え方を変えてみること」です。リフレーミングをすることで、悲観的にならず前向きにとらえることができることや、短所だと思っていることも長所になることを話しました。普段の生活の中でも、リフレーミングをして前向きに考え、自分に自信をつけたり、友達の良いところを見つけられるといいですね。



## わたしの木

リフレーミングをして気づいた自分の良いところや、友達から言われた自分のいいところを♡にかいてわたしの木を完成させよう！

自分のいいところ



友達から言われたいいところ



リフレーミング辞典を見ながら、自分の良いところを見つけました。また、グループで友達の良いところを伝えあい「わたしの木」を完成させました。

## 感想

1年生

リフレーミングでやさしいところになれることがわかりました。リフレーミングをしてじぶんとともだちのよいところをたくさんみつきたいです。

同じことをされてもみんな気持ちがちがうことがわかった。リフレーミングは自分の考え方を少しかえるだけでできるってすごいなと思った。

2年生

同じ出来事でも見方を変えるだけでこんなに気持ちが変わると知ってびっくりしました。人はいろんな感じようがあって、感じようとのつきあい方がよくわかりました。

4年生

私は、今回で友達の良いところを見つけられる、自分のことを好きになれる、気持ちがかかるくなるとリフレーミングをしたらいいことしかなかったの、これからもやっていって、自分がポジティブに生きていけるようになろうと思いました。

6年生

さいしょは自分のいいところがぜんぜん思いつかなかったけど、友だちに言ってもらえてうれしい気持ちになりました。これからもリフレーミングのまほうで気持ちをきりかえていきたいです。

3年生

私はちょっとしたことでカッとなったり泣いたりすることが多いので、今日リフレーミングの考え方を知って日じようが変わる気がしました。リフレーミングをすることで学校に行きたくない日でもその日楽しみなことを考えると毎日が楽しく、

5年生

私は、前にあったことをずっと考えてしまったり、後悔をして悩んでしまうのでこれからリフレーミングをして、自分の心を楽しみたいです。

5年生

私は、リフレーミングを知って自分の短所も見方を変えれば長所になりおどろきました。自分に良いところなんて一つもないと感じていたけど、リフレーミングを知って少し自分の良いところに気づきました。自分に自信がないと感じたときは、リフレーミングを思い出そうとも思いました。

6年生

保健委員のみなさん、発表お疲れさまでした。短い練習期間でしたが、堂々と発表できてすばらしかったです。よく頑張りました！

