さいたま新都心に一番近い学校

下落合小だより

令和７年２月号
令和７年１月３１日
さいたま市立下落合小学校
電　話　８５２－２２８０
ＦＡＸ　８５２－０１８８
E-Mail
shimoochiai-e@saitama-city.ed.jp

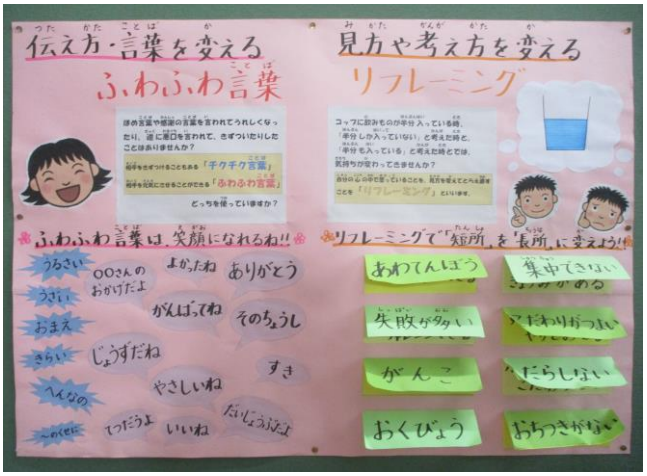
学校目標　よく考える子　思いやりのある子　明るく元気な子

鬼も内！？
～リフレーミング～

校長　小田切　倫子

１月は比較的暖かく、穏やかな日が多かったように思いますが、この後、寒くなる予報が出ておりますので、健康管理にはくれぐれも御留意ください。春の訪れが待ち遠しいですね。

さて、例年節分は２月３日ですが、今年は地球と太陽の位置関係などから暦がずれる影響で、１日早い２月２日だそうです。節分と言えば、豆まき。豆をまくときの掛け声は、地方によって違いがあるようですが、童謡「まめまき」の歌詞にあるように、「鬼は外　福は内」がお馴染みでしょう。私が学級担任として勤務していた頃は、節分に合わせて、よく『心に住む鬼を追い出そう！』という取組をしていました。子どもたちは、まず、“自分の心に住む鬼”として、自分自身の直したいところなどについて考えます。そのことを鬼の絵が描かれたプリントに書き、豆に見立てた小さくちぎって丸めた新聞紙を投げる豆まきを行い、クラスみんなで盛り上がる、そんな取組です。怒りっぽい“イライラ鬼”や、飽きっぽい“三日坊主鬼”、すぐに泣いてしまう“泣き虫鬼”、小さなことを気にし過ぎて落ち込んでしまう“しょんぼり鬼”など、大人も子どもも、誰にでもそれなりに弱みはあるものですよね。豆まきをして追い出そうとするこの取組は、弱みを「克服」しようという発想に近いと思います。自分自身の弱みを客観的に見つめ直し、乗り越え、「克服」することはとても大切なことです。しかしながら持って生まれた性分とはよく言ったもので、「分かっちゃいるけど、中々ねぇ…」ということもあるものです。そのような時、**「リフレーミング」**という考え方で向き合うのはいかがでしょうか。「リフレーミング」とは、物事を捉えている枠組み（フレーム）を変え、違う枠組みを当てはめること（リフレーム）をとおして、新しい視点で捉える考え方です。例えば、前述の**怒りっぽいは情熱的**とリフレームすることができます。また、**飽きっぽいは好奇心旺盛、すぐに泣いてしまうは繊細や感受性が豊か、小さなことを気にし過ぎてしまうは慎重や思慮深い**といった具合です。そう考えると、これまで弱みとして捉えていたことも、決して追い出さねばならぬ悪い側面だけということではなく、自分をコントロールしつつ、強みとして生かす工夫に発展することができそうですね。このことを先ほどの豆まきの話に当てはめてみると、心に住む鬼を悪者として追い出そうとするのではなく、「鬼**も**内」と共存してみるのもよいのではと考えました。

この「リフレーミング」についての掲示物が、職員室横にある階段を上がった踊り場に貼ってあります。（右図）

御来校の際は、ぜひご覧になってみてください。