



# とくべつごう ほけんだより 特別号

れいわ おん がつ にち  
令和5年2月17日

にしはたしょうがっこうほけんしつ  
西端小学校保健室

## がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました！

がつとお か きん  
2月10日（金）に、5・6年生を対象に、学校保健委員会を開催しました。今年度のテーマは、『ぼくの私のいいところ～見方を変えてハッピーに～』。自分のよいところを見つけ、自分のことをもっと好きになってもらおうと、保健委員会の児童が劇をしながら発表をしました。

にしはたしょうがっこう いしはら み き せんせい こうし まね  
また、西端小学校スクールカウンセラーの石原 未喜先生を講師にお招きして、『自己肯定感』についてお話をさせていただきました。



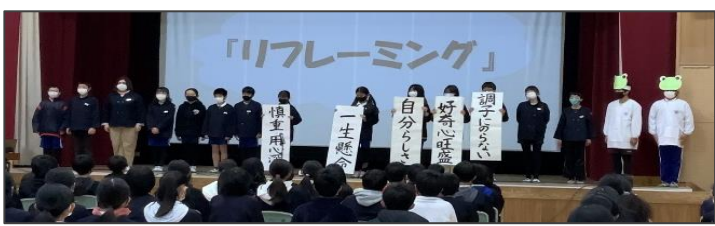
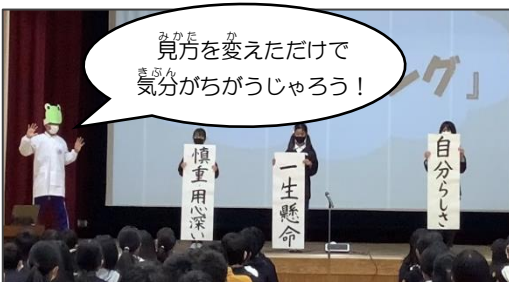
## がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会のようす



### はかせ カエ〜ル博士のリフレーミング

「自分にはよいところがない」と落ち込む子ども達の前にあらわ 現れたカエ〜ル博士。短所を長所へと見方を変える方法【リフレーミング】を使って、子ども達のよいところを見つけます。

カエ〜ル博士によって、【あきっぽい→好奇心旺盛】、【消極的→調子にのらない】など、短所が長所へと言い換えられていきました。



### スクールカウンセラー いしはら み き せんせい はなし 石原 未喜先生のお話

### 自己肯定感ってなんだろう？



自己肯定感とは、「自分はこれでいい」と自分をありのまま認める感覚のこと。誰かと比べて、「自分はダメだ」と決めつけていませんか？ 自分の弱いところも知っていて、でもそんな自分を信じて好きでいられることが大切です。自分を大切にできると、周りの人も大切に思えるようになります。

心も時々ほぐしてあげることが必要です。「瞑想」で心を整えて、自分の気持ちや感覚をキャッチしてみましょう。



みんなで瞑想にチャレンジ！

# 「リフレーミング」で短所を長所に！



カエ〜ル博士の言っていたリフレーミングとは、あるフレーム（枠ぐみ）で見えていたことを、別のフレームで見えてみることを、保健室前にも掲示してあるので、ぜひやってみてくださいね。

リフレーミング前	リフレーミング後
あわてんぼう	行動が早い
調子にのりやすい	ノリがいい
はずかしがりや	慎重
めんどくさがり	細かいことにこだわらない

## あなたも誰かのカエ〜ル博士に…？

みなさんが誰かのカエ〜ル博士になってあげることもできます。友達の良いところに目を向けて、言葉にして伝えてあげましょう。

「〇〇ないところがあるよ」「こんな考え方もできるんじゃない？」あなたのその一言が、その子の自信につながるかもしれません。



## 学校保健委員会に参加して

5・6年生に行ったアンケート（学校保健委員会の前・後）の変化を見てみましょう。気持ちや考え方が変わった人もいます。『見方を変えてハッピーに』なる人が増えるといいですね。

