

研究のまど No.4

山口市立大内小学校 教諭 西村史代
(やまぐち総合教育支援センター長期研修教員)

みなさま、こんにちは。西村史代です。厳しい寒さがようやく少しゆるんできたでしょうか。日差しの暖かさが身にしみます。今回は、2学期に行った6年生の授業の内容（2時間目）についてお知らせします。

■ 「自分発見！よさ発見！」2時間目

2時間目のねらいは、「短所をリフレーミング（物事をいつもの見方とは別の見方で捉え直すこと）を通して他者を肯定的に捉える見方を身に付けること」としました。一般的に、他者との人間関係においては、長所やできていることよりも短所やできていないことに意識が向きがちです。このような背景から、2時間目は、他者理解・他者受容の能力の育成を図ることとしました。

児童は、まず、「リフレーミング」という言葉について知り、リフレーミングの練習をしました。その後、自分の短所をカードに書いて、ペア



で交換しました。そして、互いに相手のカードに書かれている短所をよい方の枠組みで捉え直し、カードの裏に書きました。どの児童も、悩みながら一生懸命考えていました。どうしてもリフレーミングの言葉が思い付かない時には、友だちの助けを借りて知恵を出し合って考える姿が見られました。児童がリフレーミングした例を挙げると、「せっかち」という短所は、「できばき行動しているということだから、行動が速い」に捉え直していました。最後に、ペアでリフレーミングの結果を伝え合い、カードを返しました。上記の例のように、自分が考えた言葉に理由を添

えて一生懸命伝えていました。自分のカードを返してもらった後には、リフレーミングされた言葉を興味深そうに読む姿が見られました。児童が記述した振り返りシートの一部を紹介します。

(短所をリフレーミングしてもらって)

- ・一気に元気になりました。自分の悪いところも、少し見方を変えれば、こんなにもうれしい言葉になるのだなとしみじみ思いました。
- ・ふだん、こういう機会はないので、とてもうれしくて、自分にほこりがもてるようになりました。

(短所をリフレーミングして)

- ・「相手の見方を変えてみれば」とよく言われるけど、まさにそのとおりだと思いました。相手の人が短所だと思っても、リフレーミングしてみることで長所になったことがすごかったです。
- ・友だちは、「ああ〜」と納得していました。その時、よく考えてよかったなあと思いました。これからもどんどん友だちのよいところを見付けていきたいです。友だちはすごくうれしそうでした。

児童は、自分の短所を友だちにリフレーミングしてもらって、「あまえんぼうは、人なつっこい」のように、今まで短所としてしか見ていなかったことが、別の見方をすると長所にも思えることに気がきました。この気付きにより、喜びや解放感を感じることができたと考えられます。また、友だちの短所をリフレーミングすることを通して、短所を肯定的に捉える方法を知ることができました。同時に、「友だちの短所をリフレーミングするために一生懸命考えたことで、相手が喜んだ」という経験が、自己有用感を高めることにつながったと考えられます。さらに、友だちのよいところを積極的に見ようとするきっかけになった児童がいたことがうかがえ、他者理解・他者受容の能力の育成につながったと考えられます。この授業で児童が書いたリフレーミングの言葉を集めて「リフレーミング辞典」を作りましたので、卒業式までに6年生に渡そうと思っています。

今回は、SIO（ストップいじめ大内小）実行委員会の活動についてお知らせします。