

「リフレーミング」してみましょう

あなたは自分のどんなところが好きですか？

あなたが自分の嫌なところ（短所、欠点）だと思っているところも、見方を変えれば

いいところ（長所、魅力）に変わります。

例えば・・・

★「うるさい」ってよく言われちゃう・・・でもそれは・・・「明るくて、元気で、活発」だってこと！

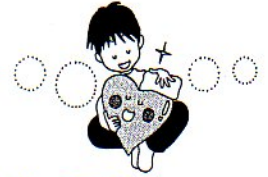
★「おとなしい」ところが気になる・・・でもそれは・・・「おだやかで、ひかえめ」「話をよく聞ける」ってこと！

★「まわりを気にしてしまうの」・・・でもそれは・・・「まわりに心配りができる」ってことだね！

★「人のことがうらやましいの」・・・でもそれは・・・「理想がある」っていいね！

★すぐ「調子に乗る」って言われちゃう・・・でもそれは・・・「雰囲気明るくする名人だ！」

そう考えると、自分も全くダメなわけではない、と思えてくるから不思議。

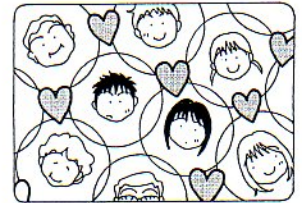


「リフレーミング」とは、自分のもっているもともとの「枠組み」を変えらるということ、

簡単にいうと、ものの見方を変えるということです。

写真や絵の枠をフレームといいます、リフレーミングという言葉は、そのフレームを入れかえることです。

一つの同じ絵でもフレームを取りかえると、少し違って見えませんか。



見る角度を変えると、雰囲気が変わるものもあります。

そんな風に、自分やお友だちを「リフレーミング」してみましょう。意外なよさが発見できると思いますよ。

換気をしよう！ ～1時間に1回、窓を開けて、教室の空気を入れかえましょう～



インフルエンザについて インフルエンザと診断されたら出席停止です。学校に連絡をお願いします。

インフルエンザと診断されたら、解熱後2日を経過するまで出席停止となります。例えば、夕方から熱が下がった、または、昼間は熱がなく元気に過ごしていたが、夕方から熱が出てきたといった場合は、1日とカウントせず、疑わしいときは休ませるようにしてください。今は薬で簡単に熱が下がるようになっていますが、熱が下がってもウイルスはまだ出ている状態だそうです。

また、今年度も引き続き、インフルエンザと診断された場合に限り、登校許可診断書は必要ありません。お医者さんに診ていただくなくても、治ったら登校できます。