



やわらぎの鐘

青 梅 市 立 第 一 中 学 校
学 校 だ よ り 1 0 月 号
令 和 8 年 1 0 月 1 5 日

「リフレーミングって、ご存知ですか？」

校 長 梅 田 尚 之

皆さんは「リフレーミング」という言葉を聞いたことはありますか？
最近 は 学 校 の 道 徳 の 教 科 書 で も 目 に す る 言 葉 で す。

「リフレーミング」とは「ものごとの受け取り方や見方の枠組みを変えて、別の意味で捉え直す」という意味です。例えば、何かを失敗したときに、「失敗した。」と捉えるのではなく、「次にうまくやるための材料が増えた。」と捉えるのです。

人は誰でも、ネガティブなこと（否定的なこと）が立て続けに起こると、不安を感じたり、萎縮してしまったりしがちです。そして、その不安に感じたことや萎縮したことが更にネガティブな出来事を誘発してしまうこともあります。そんな時に、リフレーミングをして、ポジティブな考え方をすることで、ネガティブな出来事の連鎖を断ち切ることができるのです。

中学生くらいの年頃では、「友達には優れているところがたくさんあるのに、自分にはいいところがない。」などとネガティブに考えて、気分が落ち込むこともあります。そんな時にこそ、リフレーミングです。

例えば、何事にも判断が早く、素早く行動できる友達を見て、「私は、判断も遅いし、すぐに行動に移せなくて、だめだなあ。」と考えるのではなく、『私は、物事をじっくりと考えて、慎重に行動するタイプだ。』と考えるのです。ひょっとすると、判断が早くて、素早く行動できていた友達は、あなたを見て、『じっくり考えて、慎重に判断するからミスも少なくて、すごいなあ。』と感じているかもしれません。

さらに、部活動やクラブチームでの練習場面では、「あの顧問の先生（コーチ）は、私にだけ細かいところまで厳しく指導してくる気がする。」と覚えることがあるかもしれません。そんな時は『期待されているから、細かく見られているんだ。』と考えるとうれしいでしょう。実際に指導者の方は、あなたに、他の人にはない才能を見いだして、細かく、厳しく指導しているのかもしれません。

ものごとは、捉え方によって、マイナスにも働きますし、プラスにも働きます。要するにどちらにでもなるのです。だとしたら、少しでも気持ちよく過ごせるように、少しでも自分の成長につながるよう考えていくとよいと思いませんか。

『リフレーミング』をぜひ、実行してみてください。

行事にも前向きに取り組む生徒たち



※画像は、実際の写真を加工しています

〔一中生の活躍〕

【部活動】大会等で表彰された生徒・部活動を紹介します。

所属	大会等名称	部門等	成績
卓球部	第26回東京都多摩地区中学校卓球選手権大会 ニッタクカップ第6回小金井市招待卓球大会	女子団体 女子団体 男子団体	第5位 第2位 第2位
	VICTAS杯第6回日野招待中学校卓球大会 第67回市民スポーツ大会	Bチームの部男子団体 女子団体	第2位 第3位
中1男子の部 第5位 2名 中2女子の部 第3位 2名 第5位 1名 中2男子の部 第2位 1名 第3位 2名 第5位 1名 ※小学校からの経験者等の理由で、上学年の部に出場した生徒がいます。			
剣道部	第62回青梅青少年剣道大会	中1男子の部 中2・3男子の部 中学女子の部	第3位 第3位 第3位
	第67回市民スポーツ大会	中1男子の部 第1位 1名 敢闘賞 1名 中2・3男子の部 第3位 1名 敢闘賞 1名 中学女子の部 第1位 1名 第2位 1名 第3位 1名 敢闘賞 2名	
	第25回東京都少年剣道学年別個人錬成大会	中2女子の部	敢闘賞
野球部	第2回夏季GIANTS杯東京都中学軟式野球大会	8ブロック選抜	準優勝
陸上部	東京都中学校体育連盟第八ブロック	男子1年1500m	第6位
	学校対抗陸上競技大会	男子1年4×100m	第4位

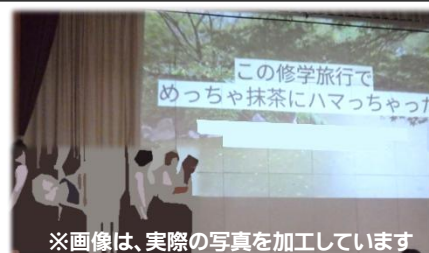
※時間の都合上、学校での表彰ができなかった生徒についても、改めてこちらの紙面に掲載しています。

【修学旅行のその後に】

3年生は、大きな事故・けが等なく、無事に修学旅行を終えることができました。多大なる御協力をいただきました保護者の皆様にも厚く御礼を申し上げます。

授業参観では、多くの保護者の皆様にも、各グループによる修学旅行の思い出に関する発表を御覧いただけたことと思います。

今後は、下学年に対する発表の場を設け、下学年の生徒が修学旅行への見通しをもてるようにしていきます。



【芸術の秋、一中生の作品が出品されています】

芸術の秋、様々な場所で文化的行事が行われています。一中生の作品も、様々な場所で御覧いただける機会となっております。過去の展示を含め、紹介します。

10月 4日(日) ささえあいフェスティバル 会場 東青梅市民センター

10月13日(火)～11月 4日(水) 校内美術作品展 会場 第一中学校(南校舎2階)

11月21日(土)・11月22日(日) 裏宿町文化祭 会場 裏宿公会堂

これ以外にも、他の行事・事業等に、学校の代表として作品を出品する生徒がいます。御都合がよろしければ、生徒たちの作品を御覧いただければ幸いです。なお、各出品は代表生徒のみとなっておりますが、代表生徒には、出品する旨及び会場や日時等を事前にお伝えします。

(お詫び)

校内美術展については、当初予定から実施期間を変更しての開催となり、誠に申し訳ありませんでした。