



令和7年2月21日
四万十町立七里小学校

No.2



みなさん、2月の誕生石を知っていますか？ 2月の誕生石は「アメシスト」です。アメシストは和名を「紫水晶」といい、きれいな紫色をしています。

アメシストの石言葉の1つに「心の平和」があると言われています。3学期はとてもしがしくバタバタすることもあると思いますが、一人一人が「心」に向き合う時間を大切にしていきましょう。

【笑顔の効果、知っていますか？】



新型コロナウイルスの流行からマスクをすることも多く、直接笑顔を見る機会がぐっと減ってしまいました。

しかし、笑顔にはステキな効果がたくさんあります。毎日の小さな幸せを見つけて、「笑顔の輪」をつないでいきましょう！

【生活の中にリフレーミングを取り入れよう】



左の絵を見てください。グラスに半分飲み物が入っています。これを見てみなさんはどのように感じますか？「半分も入っている」と思う人も「半分しか入っていない」と思う人もいると思います。このように捉え方が変わると、大きな違いがでできます。

これに関係するのが「リフレーミング」です。リフレーミングとは、物事や出来事などの枠組みを変えて、別の見方をすることを意味する心理学用語です。

リフレーミングを使うと…みんなのいいところがさらに見つかる！

自分では「よくないところ」と思っていることでも見方を変えると「いいところ」に！

がんこ



自分の考えがしっかりしている

飽きやすい



色々なことに興味がある

などなど…

でも…1つ注意することがあります！

なんでもリフレーミングしてもいいというわけではありません。してはいけないことをしたときや、誰かを傷つけてしまったときは素直に「ごめんなさい」が言える人になりましょう。

