



芝山小だより



11月号

清瀬市立芝山小学校

校長 寺井 俊敬

<http://www.kiyose.ed.jp/>

自分自身を前向きに捉える

特別支援教室「きらり」 古川 信弥

本屋の心理学関係の書棚でよく並べられているものに、「アドラー心理学」というものがあります。近年、ベストセラーになった本でもあり、聞いたことがある方もいらっしゃるかと思います。このアドラー心理学の考えに「共同体感覚」というものがあります。

「共同体感覚」とは

- ・私は、ここにいる人に助けてもらえる（他者信頼）
- ・私は、ここにいる人の役に立てる（貢献感）
- ・私は、ここにもよい（所属感）

の三つからなり、「人はこの感覚をもって生きるときに幸せを感じられる」とアドラーは言っています。人によっては失敗や成功の体験を通して、感情を表現したり調整したりして、この「共同体感覚」を自然に身に付けていく場合がありますが、一方で、生活環境の変化などにより、この「共同体感覚」を意識して学ぶことが必要になっているということも確かです。このことは、特別なことではなく、大人であっても、現代社会では、誰にも必要になってくるものだと感じています。私は、この芝山小学校に来てまだ1年目ですが、この芝山小学校のきらりに来てまず思ったことは、この「共同体感覚」に満ちているということでした。

芝山小きらりでは、様々な自立活動を行っていますが、その中で、自分自身を見つめて考える活動も行っています。自分の「良いところ（長所）」と「もう少し頑張った方がよいところ（短所）」はどういうところだろうと考える学習です。そして、その中で、「もう少し」を「良いところ」に言い換えるリフレーミングというを行います。児童の中には「もう少し」なところばかりに目が行き、自信を失っている児童もいます。でも、実は、ひとそれぞれの特徴があり、長所が短所になっている場合もあるし、また短所が長所になる場合もあり、複雑に入り組んでいます。「もう少し」なことを「良いこと」に置き換える作業は、自分の特徴がマイナスだけでなくプラスとして捉えることもできるのだということ学ぶことです。しかし、反対に考えると「良いところ」は、一歩間違えると「もう少し」になってしまうこともあります。では、「良いところ」になるか、「もう少し」になってしまうかは、どこに違いがあるのでしょうか。それはつまるところ、「場面」と「程度」ということになるのだと思います。自分自身を見つめる学習を通して、「良いところ」に気付くとともに、「もう少し」を「良さ」に変えていくにはどうすればいいかに取り組んでいきます。授業や休み時間、日々の生活の実践を通して、リフレーミングのような活動を行っていけるように努めていきます。

見方を変えて、自分自身を前向きに捉えなおすことは、あのアドラーの言う「共同体感覚」にもつながり、どの子供にとっても、大人にとってもとても大切なことです。私たちも、もう一度、自分自身を見つめなおす機会をもつとともに、どんな状況でも前向きに進んでいければと思います。