



本町小だより

<http://www.nishitokyo.ed.jp/e-honchou/>

10月号 令和8年9月28日

西東京市立本町小学校

校長 高橋 浩一

TEL 042-467-5956

リフレーミングでレジリエンス

校長 高橋 浩一

「文頭に意味の分からない二つのカタカナを並べて、一体何なの？」と思われた方、少々我慢して以下のことを読んでいただければ幸いです。

本町小だよりの先月号では、スタートアップ期間について触れ、児童に寄り添いながら、心と体に負荷をかけ過ぎないように緩やかに教育活動を展開することをお伝えしました。児童との全員面談も終わり、ここからが重要です。というのも、寄り添って悩みを聞いているだけでは、問題解決につながりませんし、教育の大義である成長には、つながらないからです。そこで、児童・保護者・地域の皆様にご理解いただきたい言葉があり、それがレジリエンスです。

レジリエンスとは、困難やストレスから立ち直り、適応していく心や体の回復力を意味する言葉です。10月からは、このレジリエンスを教員も児童も意識して教育活動を展開していくことができればと考えています。例えば、友達関係で悩んでいた児童がいたとします。教員は何があったのか具体的に聞き、悩みに共感します。でもこれだけでは、悩んでいる児童のストレスは一時的に軽減できたとしても、その児童本人が、悩みに打ち勝とうとする心をもたない限り、悩みは再び、おとずれます。だからこそ、レジリエンスが必要になってきます。しかし、ここですぐに解決につながる具体的な行動（悩みの原因となっている友達と話し合うなど）に出るのは、至難の業です。それができるぐらいなら、悩んではいけないと思いますので。では、どうするのか？ ご理解いただきたい二つ目の言葉、それはリフレーミングです。

リフレーミングとは、物事の受け取り方を意図的に変える心理的技法で、嫌な出来事を別の意味で考え直し、感情をコントロールするというものです。先述の友達関係で悩んでいた例で、いつも意地悪な言葉を掛けてくる友達がいた場合、例えば「いつも私にちょっかいをかけてくるのは、私のことをライバル視しているからだ。私って、やはり能力があるんだ！」とリフレーミングするわけです。意地悪をしてくるといった困難な事象そのものは、解決していませんが、困難やストレスから立ち直り、適応していくレジリエンスとなっています。このリフレーミングは、様々な場面で使えます。

- ・通知表で「もう少し」がついてしまった場合、「これ以上成績が下がる心配はない！」
- ・先生に叱られてしまった場合、「これからの自分に期待してくれている！ありがとうございます！」
- ・消しゴムを忘れてしまった場合、「わたし、失敗しないんで！」
- ・男の子が、女の子にそっけない態度をとられてしまった場合、「その子以外のクラス全ての女の子が私を待っている！」

どの例も前向き思考であり、ちょっとした笑いが起きるくらいの感じになっているのが特徴的です。2学期は大きな行事が二つもあります。体育的行事の「本町小スポーツの日」、文化的行事の「音楽会」です。これらの行事に対して、楽しみにしている児童もいるかと思いますが、苦手意識をもち、不安や悩みを抱えている児童もいるかと思いますが、そこで、リフレーミングを活用してレジリエンスです。もしも、ご家庭において、お子様が行事に対する不安を話してきたら、一緒にリフレーミングしていただきたいと思います。そして自身の力で乗り切ったという達成感、自己肯定感を味わい、成長してほしいと強く願います。結びにあたり、この文章を最後までお読みいただいた方に余計な一言を申し上げます。

「私のつまらない意味不明な文章に対しても、レジリエンスが十分に備わっており、感謝いたします。」

10月の行事予定

10月 行事予定 本町小学校										
日	曜	朝	行 事 関 係	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	学	都民の日		5	5	5	6	6	6
2	金	読	スポーツの日係活動、家読		4	5	5	5	※5	6
3	土									
4	日		商店街祭礼							
5	月	安	安全指導、委員会		4	5	5	5	6	6
6	火	ミ	1年ステップアップ		4	4	6	6	6	6
7	水	避	避難訓練、個人面談アンケート配布	B	5	5	5	5	5	5
8	木	学	ふれあい開放、2・5・6年ステップアップ		5	5	5	6	6	6
9	金	読	スポーツの日係活動	B	4	5	5	5	※5	6
10	土									
11	日									
12	月		スポーツの日 祝日							
13	火	ス	スポーツの日全校練習		4	4	6	6	6	6
14	水	ス	スポーツの日全校練習、研究授業(4ー2)		4	4	4	※4	4	4
15	木	ミ	全校練習予備日		5	5	5	6	6	6
16	金	読	前日準備、家読	B	4	5	5	5	※5	6
17	土	×	本町小スポーツの日	特別時程	5	5	5	5	5	5
18	日		本町小スポーツの日予備日							
19	月		スポーツの日 振替休業日							
20	火	ミ	本町小スポーツの日予備日		4	4	6	6	6	6
21	水	た	たてわり班、卒アル撮影(個人写真)		5	5	5	5	5	5
22	木	音	音楽朝会、クラブ活動	B	5	5	5	6	6	6
23	金	読	1年生金曜日5時間目始、不審者対応訓練、 個人面談日程表配布		5	5	6	6	6	6
24	土									
25	日									
26	月	全	全校朝会		4	5	5	6	6	6
27	火	ミ	卒アル撮影(クラス)		4	4	6	6	6	6
28	水	集	児童集会、3年ステップアップ、 A学級(1・2年)午前授業		5	5	5	5	5	5
29	木	べ	ふれあい開放、お米の学校(5年)		5	5	5	6	6	6
30	金	読	本町っ子タイム⑥、卒アル撮影(給食)		5	5	5	5	5	6
31	土									

全(全校朝会)、安(安全指導)、体(体育朝会)、音(音楽朝会)、集(児童集会)、た(たてわり班)、学(朝学習)、ミ(ミライシード)、読(朝読書)、×(C時程のため無し)、始(始業式)、終(終業式)、修(修了式)

※10月14日は、全校午前授業ですが、4年2組は研究授業のため14:15下校となります。
※スポーツの日の係活動と前日準備に関わる一部の5年生児童は、6時間目まであります。

【下校時刻】	時間	A 時程	B 時程	C 時程
給食あり	4	12:30	12:30	12:00
	4	13:15	13:15	13:10
	5	14:30	14:15	13:55
	6	15:20	15:05	14:45
委員会・クラブ	6	15:15		

学校からの連絡

<教材費集金について>

2学期教材費の引き落とし日は**10月2日(金)**になります。

学年ごとに金額をご確認いただき、ご準備ください。

内容の詳細は学校だより9月号をご覧ください。

1年…2470円	2年…2040円	3年…3160円
4年…2670円	5年…1796円	6年…4021円
A 学級		
1年…1020円	2年… 260円	3年… 360円
4年… 960円	5年… なし	

<本町小スポーツの日について>

【体育着持ち帰りについて】

- 15日(木)に体育着を持ち帰らせます。

洗濯していただき、本番の17日(土)に持たせてください。

16日(金)にも練習がありますが体育着の代わりに汚れてもよい服装で登校させてください。

【当日の登校と持ち物について】

- スポーツの日の当日は、リュックで**通常登校**します。給食なしで、5時間授業となりますので、お弁当を持たせてください。5時間目は、各学級で通常の授業を行います。
お弁当・体育着・赤白帽・水筒・汗拭きタオル・ハンカチ・ティッシュ・連絡帳・筆記用具・リュック・その他、授業で使うもの (体育着での登校はしません。普段着で登校します。)

【その他】

- 詳細は、本日配布した「本町小スポーツの日」(ピンク色のプログラム)並びに10月配布の「本町小 スポーツの日のお知らせとお願い(最終版)」の便りをご確認ください。

<教育実習生について>

9月28日(月)から、教育実習生が2名、本校で教育実習を行います。

子供たちと過ごす中で、学校教育について実践的に学んでいきます。よろしくお願いいたします。

3年1組 藤井浩太郎 先生 (～10月23日まで)

4年2組 鈴木 瑛斗 先生 (～10月17日まで)

【本町小学校ホームページ】

「学校教育活動」では、日々の学校の様子や行事の様子をお伝えしています。ほぼ毎日更新しておりますので、ご覧ください。

(右にあるQRコードを読み取ると「本町小学校ホームページ」がご覧になれます。)



各学年からの連絡

1年

国語	くじらぐも しらせたいな、見せたいな まちがいをおそろ ことばをたのしもう かん字のはなし カタカナ・漢字の学習
算数	たしざん ひきざん
生活	きせつとなかよし あき なかよくなろうね 小さなともだち
音楽	どれみと なかよくなろう
図工	しましまＴシャツ 運動会の絵
体育	走の運動遊び 表現遊び ポールゲーム
道徳	善悪の判断 友情、信頼 感謝 希望と勇気

◆教材費のお知らせ◆

10月2日（金）に郵便局口座から2学期の教材費の引き落としがあります。9月の学年便りでお知らせしました教材のサマー16が250円と記載でしたが間違いでした。正しくは220円となります。よって、合計が2470円となります。**2470円**を引き落とせるよう、前日の1日（木）までにご準備をお願いします。

◆あさがおリースの材料について◆

9月号の学年だよりでもお知らせした通り、育てていたあさがおのつるを使って、リース作りをします。**ボン**
ドと飾り付ける材料をご家庭でお子さんと相談しながら準備をお願いします。10月9日（金）までに**名前を書いた袋に入れて持たせてください**。よろしくお願いします。

＜材料の例＞ リボン、モール、鈴など、リースに取り付けやすいもの（巻きつけられるものがおすすです。）
※あさがおのつるも見えるようにしたいので、たくさんは必要ありません。

◆チャボの観察、ふれあいについて◆

9月号の学年だよりでもお知らせした通り、生活科の「なかよくなろうね 小さなともだち」と、10月中旬に行う予定の国語の「しらせたいな、見せたいな」で、校内で飼っているチャボを観察したり、触れ合ったりする学習活動を予定しています。アレルギー等で触れ合いができない等がありましたら、連絡帳で担任までご連絡ください。

◆宿題についてのお願い◆

宿題で計算ドリルや計算プリントが出ましたら、夏休みの宿題の時と同じように○付けと直しをお願いします。

2年

国語	なかまのことばとかん字 お手紙 主語と述語に気を付けよう かん字の読み方 秋がいっぱい そうだんにのってください 紙コップ花火の作り方
算数	長方形と正方形 かけ算（1）
生活	作ってためして えがおのひみつ たんけんたい
音楽	リズムをかさねて楽しもう くりかえしを見つけよう
図工	はさみのあーと 音づくりフレンズ
体育	表現遊び 走の運動遊び ポールゲーム
道徳	規則の尊重 希望と勇気、努力と強い意志 個性の伸長 勤労、公共の精神

◆国語、生活科で使用する材料の準備のお願い◆

◎国語「紙コップ花火の作り方」

材料：紙コップ1こ、割り箸1ぜん、セロハンテープ（国語下巻 p.42 をご参照ください。）

持ってくる日にち：10月中旬～11月初旬（タブレットのクラスルームでお伝えします。）

◎生活「作ってためして」

材料：各自工作に必要な物

ペットボトルや廃材など、身近なものを使ってできる、うごくおもちゃを作ります。作るものは10月上旬～中旬に、授業中に本やタブレットで調べて決めます。決めたおもちゃを作るために必要な材料をご準備ください。持ってくる日にち：10月中旬～下旬（タブレットのクラスルームでお伝えします。）

3年

国語	ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう 秋のくらし おすすめの一さつをきめよう
社会	店ではたらく人
算数	かけ算の筆算 わり算や分数を考えよう 円と球
理科	太陽とかげ 太陽の光
音楽	拍の流れにのってリズムをかんじとろう
図工	トントンくぎうって 空きようきのへんしん
体育	表現運動 走り幅跳び ゴール型ゲーム
道徳	勤労・公共の精神 規則の尊重 個性の伸長 善悪の判断・自律・自由と責任
外国語	アルファベットとなかよし
総合	やぎさわ商店がいを知ろう

★国語の下巻の学習に入ります。学校に持たせてください。

◆算数の学習用具について◆

10月の下旬より、「円と球」の学習に入る予定です。14日頃までに、**コンパス**と、**三角定規2枚セット（透明でシンプルなもの）**をご準備下さい。

小さめの巾着袋（ランチョンマットを入れている位の大きさ）や、ファスナーのついたケースに入れて持たせると、教室移動の際に便利です。よろしくお願いいたします。

4年

国語	ごんぎつね 漢字を正しく使おう 秋の楽しみ クラスみんなで決めるには 未来につなぐ工芸品 工芸品のみりょくを伝えよう 習字「らん」
社会	東京都の伝統や文化、東京都の発展につくした人々 「受け継がれる祭り」
算数	がい数の使い方と表し方 計算のきまり
理科	すずしくなると とじこめた空気と水
音楽	旋律の特徴を感じ取ろう 旋律の重なりを感じ取ろう
図工	のこぎりぎこぎこ まぼろしの花
体育	リズムダンス（本町小スポーツの日、表現） 幅跳び・高跳び ソフトバレーボール
総合	いろいろな立場の人のことを知ろう
道徳	よりよい学校生活、集団生活の充実 公正、公平、社会正義 伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度 勤労、公共の精神
外国語	Unit5 Do you have a pen? Unit6 Alphabet

◆図工の持ち物◆

図工でのこぎりを扱う単元に入ります。軍手が必要な方は準備をお願いいたします。

5年

国語	季節の言葉 方言と共通語 よりよい学校生活のために
社会	くらしを支える工業生産 自動車をつくる工業
算数	考える力をのばそう 分数と小数、整数の関係 算数で読みとこう 分数のたし算とひき算
理科	台風と天気の変化 流れる水のはたらき
音楽	いろいろな音色を感じ取って重なりを感じ取ろう
図工	ふれて伝えるストーリー 糸のこすスイ
家庭科	食べて元気！ご飯とみそ汁
体育	表現運動 陸上運動（ハードル走） マット運動
総合	お米の学校 外国の暮らしと文化を知ろう
外国語	Unit5 Let's go to the zoo.
道徳	よりよい学校生活 集団生活の充実 生命の尊さ 感謝 家族愛 家庭生活の充実

◆本町小スポーツの日に向けて◆

衣装として、黒色のTシャツを使用します。できるだけTシャツの前面が無地かワンポイントの物を 10月5日（月） までにご用意ください。

6年

国語	やまなし／イーハトーヴの夢 熟語の成り立ち 秋の深まり みんなで楽しく過ごすために/伝えにくいことを伝える 話し言葉と書き言葉 書写
社会	今に伝わる室町文化 戦国の世から天下統一へ 江戸幕府と政治の安定
算数	円の面積 角柱と円柱の体積 およその面積と体積
理科	変わり続ける大地 てこのはたらきとしくみ
音楽	歌声を響かせて心をつなげよう
図工	1 まいの板から 言葉から想像を広げて
家庭	思いを形にして生活を豊かに
体育	表現運動 ハードル走（幅跳び） 保健
総合	明日への扉（職業調べ）
道徳	友情、信頼 よりよい学校生活、集団生活の充実 規則の尊重 礼儀
外国語	世界で活躍する自分をしょうかいしよう。 Lesson5 Where is it from.

◆卒業アルバム 写真撮影日程について◆

卒業アルバム作成に向け、写真撮影を行います。日程は以下のように予定しております。

- ・児童個人写真…10/21（水）3・4時間目
（予備日…10/23（金）3・4時間目）
- ・クラブ活動……【済】9/24（木）6時間目
（予備日…10/22（木）6時間目）
- ・クラス写真
授業の様子…10/27（火）3・4時間目
給食時間……10/30（金）
- ・委員会活動……11/ 9（月）6時間目
（予備日……12/ 7（月）6時間目）

※当日欠席された場合、児童個人写真につきましては背景が他の児童と変わる場合があります。また、児童個人写真を除き、後日撮影した写真を合成して挿入します。ご承知おきください。

A 学級

◆1年生：あさがおリースの材料について◆

育てていたあさがおのつるを使って、リース作りをします。ボンドと飾り付ける材料をご家庭でお子さんと相談しながら準備をお願いします。10月9日（金）までに名前を書いた袋に入れて持たせてください。よろしくお願いします。

＜材料の例＞ リボン、モール、鈴など、リースに取り付けやすいもの（巻きつけられるものがおすすめです。）

※あさがおのつるも見えるようにしたいので、たくさんは必要ありません。

◆全学年：生活単元学習の材料について◆

生活単元学習で、ドングリや松ぼっくりを使用した製作活動を行います。公園等に出掛けの際にドングリや松ぼっくりの収集をお願いいたします。集めたものは、袋に入れて随時学校へお持ちください。

◆全学年：宿題について◆

日々出している宿題ですが、保護者の方が丸付けをし、間違えた問題のやり直しを終えてから学校に提出していただきますようお願いいたします。学校と保護者の方で、学習の進度や児童の定着度合いを共有していきたいと考えておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。