



# 朱雀の翼

## 逃げる月をつかまえる



2月の取組テーマは、「対話」です。

朝礼で「言葉の力」で毎日をハッピーにするペップトークの「捉え方変換（リフレーミング）」の練習をしてみました。ペップは、「元気・活気」という意味です。「ペップトーク」は、スポーツの世界で、監督が試合前の選手に贈る、短くて魂を揺さぶる激励の言葉のことです。

次のような「4ステップ」を理解して、うまく活用できるようになるとペップトークが上達します。

- 受容（じゅよう）**：まずは相手の今の状況を「そうなんだ」と受け入れる。
- 承認（しょうにん）**：今の頑張りや、もっている力を認める。
- 行動（こうどう）**：具体的に「どうしてほしいか」を伝える。
- 激励（げきれい）**：最後に「君ならできる！ よろしくね」と背中を押す。

このステップを意識すると、不思議とトゲのある言葉が消え、相手も自分も前向きになれます。

ペップトークを習慣にするねらいは、2つあります。1つは、周りの人との関係を劇的に良くすること。そしてもう1つ、「1番近くでその言葉を聞いている自分自身の脳」が、ポジティブな刺激を受けて元気になれることです。自分との関係もよくなり、自分のご機嫌を自分でつくることができます。逆に「うるさい」「無理」「できない」といったネガティブな言葉ばかりつかっていると、自分の脳が「自分はダメなんだ」と思い込んでしまいます。

皆さんは、「廊下を走るな！」と言われたらどう感じますか？「怒られた」「ダメって言われた」と、少しネガティブな気持ちになるかもしれません。脳は「～するな」と言われると、その禁止された行動をパッと思い浮かべてしまう習性があります。そこで魔法のスキル、「捉え方変換」をうまく使えるようになると、気持ちを切り替えやすくなるのです。「走るな」をペップトークで変換してみると「ゆっくり歩こう」となります。

すると、次にやるべき行動がポジティブに、具体的に伝わります。

朝礼の時に練習した「言葉の変換」を覚えていますか？普段、ついつい言うてしまう「あんな言葉やそんな言葉」をペップトークを意識して、相手も自分もハッピーになる言葉に言い換える技を身に付けることがねらいでした。家族編、学校編、社会編の3つに分けて、それぞれの場面で、ペップトークの言い方に換えて書いてもらいました。

この変換ができるようになると、次のような3つの大きなメリットがあります。

- 自分の心が折れにくくなる**：失敗をしたときに「ダメだ」ではなく「成長のチャンス」と捉え直すことができる。
- 人間関係が良くなる**：相手を責める言葉を応援する言葉に変換することができる。
- やる気が湧いてくる**：「やらなきゃ」が「やってみよう」に変換することができる。

「言葉が変われば、心が変わる。心が変われば、未来が変わる。」というわけです。

2月は、「逃げる月」と言われている通り、あっという間に過ぎて月末になってしまいました。さて、意識して対話ができただしょうか。

2月2日（月）全校朝礼のワークシート 年 組 番 名前（ ）

**言葉の捉え方変換の練習をしよう**

今日は「言葉の力」で毎日をハッピーにするPEPTALK(ペップトーク)、中でも特に大切な「捉え方変換（リフレーミング）」の練習をしてみました。

図次の1～8の空について、右側の欄にペップトークの言葉を書きましょう。

家族と話するとき（生徒が家族に伝える言葉）	
1 家族に「早く（入浴や勉強など）と変わったとき（うるさいな）」	
2 家族が話しかけてきたとき「邪魔しないで！ 早く行って！」	
3 苦手な科目に対して「これ嫌い、書かたくない」	
学校で話するとき	
4 友達がおもしろいとき「なにやってんだよ！ ほかどう？」	
5 授業中に小さい声で発言する人に「聞こえない！」	
社会人になって話するとき	
6 自分と違った考えの人に対して「それは間違っていると思ってる」	
7 忙しいのに仕事を依頼されたら「無理です、できません」	
8 自分にはわからないことを聞かれたら「知りません」	

この実践ができるようになると、3つの大きなメリットがあります。

- 自分の心が折れにくくなる**：失敗を「ダメだ」ではなく「成長のチャンス」と捉え直すことができます。
- 人間関係が良くなる**：相手を責める言葉を応援する言葉に変換することができます。
- やる気が湧いてくる**：「やらなきゃならない」が「やってみよう」に変換することができます。

書いていた数 8

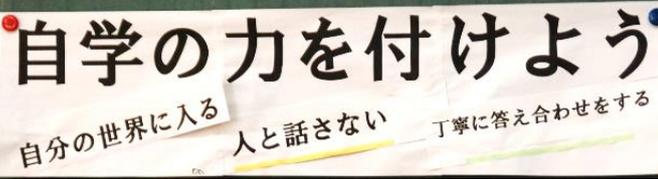
12月に実施した「人権感覚シート」に続いて、「ペップトークシート」も一人ずつ見てから返却しますので、しばらくお待ちください。返却されたら、見直してくださると嬉しいです。

# 学力向上スタンプラリー

どうしたら、もっと「自学の力」を身に付けられるだろうか。家庭学習の時間を増やせるだろうか。

柳沢中の先生たちは、生徒の皆さんが「楽しく学び、わかった、できたと感じる授業」を目指して、日夜、教材研究や授業デザインに取り組んでいます。しかしながら、50分間の授業だけでは、学力の定着はなかなか厳しいです。そこで、家庭学習のすすめや「学習方法の手引き」を作成して配布したり、自主学習ノートの取組を推進し、学期ごとに提出優良生徒を表彰したりしてみました。さらに、12月には「Yagisawa サプリ」（国語・英語・数学のみ）を実施しました。

そして、今回は、「自学の力を身に付ける」というねらいで、「学力向上スタンプラリー」を実施しました。



「私語厳禁」を徹底し、自分の世界に入って集中して演習問題に取り組み、自分で丁寧に答え合わせをしたり、わからないところは先生に質問したりして、約束通り、人と相談せず、静かに1人で行動する姿に成長を感じました。

全教員で取り組むため、他学年は下校し、1つの学年だけで行いました。国語、数学、英語のそれぞれの教室に自分で選んで行き、演習問題に取り組みました。全教員が、それぞれの担当する教室で待機し、生徒が自分で答え合わせをした演習問題を点検してもらいにくると各先生方の個性あふれるスタンプを押すという流れです。

いつまでも同じ教室にいて、何枚も演習問題を解いてもいいのですが、たくさんの先生にスタンプを押してもらおうと頑張っている生徒も多かったです。残る第1学年は、3月2日（月）に実施します。是非、自学の力を身に付けるねらいを理解して、私語厳禁を徹底し、真剣に取り組んでくれることを期待しています。

# 福祉講演会

副校長 小西 貴也



1、2年生を対象に西東京市にある社会福祉法人「さくらの園」から講師をお迎えして福祉講演会を実施しました。

集団生活を行う上で大事な「他者との違いを理解する」ことを生徒の体験活動を交えながら講演していただきました。

代表生徒によるロービジョン体験では、見え方の違う眼鏡をかけて視野の広さや見え方の違いを体験しながら学びました。

また、手話を見て何を表現しているのかを4人グループで考えました。「手話が2つあるから2語文だ」などグループで考えながら三択問題に答えました。最後にヘルプマークについても学びました。

全校生徒が300人に満たない小規模な柳沢中学校ですが、生徒の数だけ違いがあります。容姿の違いはもちろんのこと、趣味や好きなこと、考え方など人それぞれ違います。そして、誰にでも得意なことがあるかもしれません。そういった「特性」や「違い」を認め合い、補ったり、助け合ったりしてより良い集団をつくり、誰もが居心地の良い学校にしていきたいですね。

感染症拡大防止対策として、オンラインによる講演会となりましたが、1人でも多くの方がこの講演会を通して、改めて、自分と自分以外の人を大事にすることを意識できたらいいですね。

