



# 竹の子プロジェクト 「心のスキルアップ」

## ～ポジティブシンキング、やってみよう！～

今年度、「レジリエンス（立ち向かう力・回復する力）」を高めたいと取り組んでいる「竹の子プロジェクト」。これまで、「自分の強み・弱みを知り、弱みにはチャレンジしてみよう（6月）」「ウェルビーイング…しあわせの4つのもと（10月）」などのお話しをしてきました。

そこで今回は、大城麻衣子養護教諭が考案した「心のスキルアップ」を全学年・学級で取り組んでいます。子ども達を見ていると、なかなか気持ちの切り替えが上手くいかず、困っている場面を見ます。そこで、「見方・考え方が変わると気持ちもかわる」と、ポジティブシンキングについて紹介し、また、ワークショップでは、低学年「テストで90点とった（100点満点でない）」、高学年「LINEを送っても返信がない（既読スルー）」の場面を設定し、お友だちと意見交流しながらポジティブシンキングについて考えました。その後、「ポジティブシンキング、やってみよう！」「ポジティブシンキングの練習をしてみてください！」と伝えました。(\*^\_^\*)

<p>たけのこプロジェクト</p> <p><b>心のスキルアップ</b> 1～3年生</p>	<p>● テストのときに…</p> <p>あと5ふんしかない</p> <p>あと5ふんもある</p> <p>たった5ふん!!</p> <p>まだ5ふんある</p>	<p>● <b>みかたやかんがえかた</b>が かわるだけで<b>きもちもかわる</b></p>	<p>● ただし…</p> <p>イヤだなーっていうきもち</p> <p>↓</p> <p>あたりまえのきもち</p> <p>↓</p> <p>OK <b>じぶんのきもちを しっかりうけとめる</b></p>
<p>★ <b>もののみかた</b>や <b>かんがえかた</b>をかえる</p> <p>↓</p> <p>まいにちのせいかつのなか でもつかえるんです!</p>	<p>● いやなそうじとうばんになったとき…</p> <p>そうきんいやー</p> <p>めんどいー</p>	<p><b>ポジティブシンキング!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうしつがきれいになる</li> <li>・みんながよろこんでくれる</li> <li>・あしがきたえられる</li> <li>・そうじがじょうずになる</li> </ul>	<p>● やってみよう!</p> <p>ワークシートをかこう</p>
<p>● <b>まとめ ①</b></p> <p>おなじものやおなじできことでも 人によって<b>みえかた</b>や <b>かんがえかた</b>がちがう</p>	<p>● <b>まとめ ②</b></p> <p>● <b>ポジティブシンキングで みかたやかんがえかたを かえることができる</b></p>	<p><b>まとめ ③</b></p> <p>● <b>みかたやかんがえかたが かわるときもちもかわり、 1日のすごしかたがかわるかも</b></p>	<p>● <b>しあわせのもと!</b></p> <p><b>やってみよう</b></p> <p>小さなチャレンジでOK! 成功しても、失敗しても成長! (成長は、幸福につながる)</p> <p><b>ポジティブシンキング!</b></p>

## 5年生「那覇・浦添地区音楽発表会」参加

12月2日(土)、「第70回那覇・浦添地区音楽発表会」が浦添市のでだこホールで行われました。4年ぶりの通常開催で多くの学校が参加してましたが、本校では、5年生が参加しました。アルトとソプラノの2部合唱で、曲名は「あなたにありがとう」。6年生の出場が多い中、子どもらしい歌声は綺麗で、会場に響き渡っていました。

最後は、涙が溢れ出てしまい…。5年生の皆さん!感動をありがとう!(\*^\_^\*)

