

体育祭準備(29.10.3)

本年度の体育祭は、当初10月4日(水)の予定であったが、秋霖前線の影響もあり10月5日(木)に順延された。本日は、グラウンドの状態が良くないため、体育館で生徒が懸命に分団の応援練習に力を注いでいる。

私は、小学校の頃、体育祭が近づくといつも憂鬱であった。走るといつも最下位であった。丸々と太っていた私の体は、なかなか前に進まなかったのである。

しかし、地域のお盆恒例の相撲取り大会では、連戦連勝で鼻高々であった。人の体や性格は、考え方ひとつでよくもわるくもなる。明るいは、騒がしい。おとなしいは、思慮深い。様々な捉え方ができる。これを心理学用語では「リフレーミング」という。

生徒の皆さんが今後の人生において、自分の思考に「リフレーミング」を取り入れて、様々な悩みを前向きに捉え、良い方向に考える術としてくれると嬉しい。



