



野菜が順調に生育中 in 中庭園藝



暑い日々が続いているにもかかわらず降雨はほとんどなく、テレビや新聞でも農家の方々が困っているというニュースを耳にします。定時制でも中庭で畑づくりを行い、野菜を育てていますが、やはり水不足に頭を悩ませていました。特に夏休みとなると「誰が野菜の水やりをする？」ということが心配されましたが、北島先生と共に2年生の女子2名がこの大役を担ってくれたおかげで、野菜も枯れることなく順調に育っています。本当にありがとうございます。トマトなど夏野菜の時期はそろそろ終わり、秋野菜へ移行していきますが、里芋「善光寺」は秋の終わりまで栽培を続けます。ぜひとも立派な里芋を収穫し、みんなで芋煮会を楽しむことができればと思います。



7月(写真上)から1ヶ月後



◀ 豆が実っています

▲ 赤々とたくさん実ったプチトマト

▲ 看板と同じ高さまで成長



メンタルヘルス講話



夏休み中の8月18日(月)に『見方を変えたらよいところ』というタイトルでメンタルヘルス講話が行われました。ここでは「リフレーミング」という物事の枠組み「フレーム」を変えることで、ネガティブな視点をポジティブに転換する心理学的手法を学びました。これでこれからは、ポジティブに考えられるようになったことを期待しています。

リフレーミング前	リフレーミング後	
あいまい (はっきりしない)	やわらかい言い方ができる	気遣いができる
あきっぱい	好奇心旺盛な	切り替えが早い
あきらめが早い	切り替えが早い	前向きな判断
あきらめが悪い	ねばり強い	負けず嫌い
揚げ足をとる	批判的思考ができる	よりよい方法を提案する
暑苦しい	情熱的	熱気がある
後先考えない	行動力がある	思い立ったらすぐ行動
甘えんぼう	人なつこい	人にかわいがられる
天邪鬼 (あまのじゃく)	個性的	自分自身の考えを理解している
荒々しい	きたえられた	堂々とした
あれもこれも手を出す	自分なりの見通しがある	多才である
あてんぼう	行動的	活動的
いいかげん	おおらか	こだわらない
行き当たりばったり	臨機応変	柔軟な対応
意見が言えない	争いを好まない	協調性がある
意地っぱり	自分を曲げない	くじけない
意地をはる	しっかり者	物おじしない

リフレーミング辞典の一部 ▶