

松波小 道徳通信



レジリエンスを高め続けるために…

11月も終わりに近づき、冬らしい天候や気温になりましたね。先日の道徳研究発表会では、保護者の皆様はもちろん、大勢の教職員に見守られながら全学年授業公開を行いました。どの学年の児童も自分事として考え、友達や教師のさまざまな意見に触れながら学びを深めていました。

本校では、児童のレジリエンスを高めしていくために4月からさまざまな取り組みを行っています。今回はご家庭でも意識してできる「気晴らしの5つの方法」を紹介します。寒くなってきたり天候が悪かったりすると、人はネガティブな感情にとらわれやすくなります。その感情を心の成長に生かし、レジリエンスを高めるためには、気晴らしの方法を知り、実践することが大切です。ぜひ親子で話し合い、体験してみてください（＾＾）

気晴らしの5つの方法

音楽系	音楽を聴くことは脳にポジティブな影響を与えます。落ち着ける曲や元気づけてくれる曲など、音楽に集中できるようにします。演奏することもとてもよい効果をもたらします。
筆記系	日記を書くなど、自分の心の中のネガティブな感情を文字にして自分の外側に出すと、ストレスが軽減される効果があります。私のおすすめは自分宛てにネガティブな気持ちを綴った手紙を書き、もう一人の自分がその気持ちを受け止めて返事を書くエクササイズです。慈愛によるヒーリングです。
運動系	有酸素運動はストレスを軽減し、不安感情を解消する効果があります。テニスは怒りを鎮め、柔道や空手は憂鬱な気分を改善する効果があります。
呼吸系	感情と呼吸は密接に関係しています。お腹を上下させてゆったりと呼吸を整え、吐く息に集中します。精神が落ち着くと、癒しのホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。不安やイライラに効果があります。
対話系	人との関係がもたらすネガティブな感情は、人によって癒されるものです。友達と会って、愚痴を聞いてもらったり慰めてもらったり、おいしいものを食べたりすることで、苦しいことやつらいことが癒される効果があります。また、ハグされるだけで、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌されます。



出典

「ワークシートでポジティブ心理学&レジリエンス教育」
菱田準子/著

アンケートのご協力お願いいたします！

火曜日に、道徳教育に関するアンケートを子どもたちに持たせました。前回同様、電子媒体（QRコード）でも回答できるようになっています。封筒には従来の紙媒体も同封しましたので、ご都合の良い方を利用してください。今後のよりよい道徳教育を行うための参考にさせていただくため、お手数ですがお子さん一人につき一枚提出をお願いします。締め切りは12月8日（金）です。

授業のようす、紹介します（＾＾）

今回は4年生の授業の様子を紹介します。「お母さんのせいきゅう書」というお話から、家族を敬愛し、家族みんなで協力し合って楽しい家庭をつくろうとする態度を培いました。また、今回は保護者の方に協力していただき、日頃子どもにどんな思いを持っているか事前にタブレット端末に録画してもらいました。授業の後半に視聴し、4年生は心のこもった動画から家族の無私の愛に気付き、自分なりに今後の家族への思いや関わり方を具体的にイメージし、考え深めることができました。

