



学校だより

令和6年2月1日
内灘町立清湖小学校

＜校訓＞ 自愛 友愛 博愛 ＜学校教育目標＞ 共に生きる子の育成



レジリエンス ～心の回復力～



校長 能戸 威久子

1週間遅れで始まった3学期でしたが、子供たちが元気に勉強や縄跳び、遊びに頑張っている様子を心から嬉しく思います。本校でも被災された児童を受け入れており、子供たちも思いやりや心遣いをもって自ら考え関わっています。また、先日は、ご多用のところ、授業参観にお越しいただき誠にありがとうございました。そして、能登半島地震の義援金募金にも多大なるお志を頂き、感謝申し上げます。



さて、「レジリエンス」という言葉をお聞きになったことがあるかと思います。物理学の用語で、「回復力」や「復元力」という意味です。例えるならば、ゴムボールを指で押すと凹みますが、指を離すと元の形状に戻るといったようなイメージでしょうか。心理学の分野でも用いられ、「心の回復力」などとも言われます。逆境にもかかわらず、しなやかに回復してうまく適応をする能力やその過程を意味します。困難と思える体験こそがレジリエンスをもたらすのだそうです。今、子ども達に必要なのは、このレジリエンスを高める環境づくりです。レジリエンスを高めるには、信頼できる他者が存在することや、長所や強み、健康な面、ポジティブな面に目を向けることが重要だそうです。また、男子400mハードル日本記録保持者である為末大さんは、逆境にあっても日常の自分の生活を守り通せる生活力の高い人が元気でやる気があり、早寝・早起き・朝ごはんがレジリエンスを支えているとも言っています。

不安を乗り越え次の一歩を踏み出せるたくましい清湖の子供たちの育成のために、学校・保護者・地域の方々みんなで力を合わせて、子供たちの健全さに目を向け、あたたかな信頼関係を育み、日々の生活を丁寧に紡いでいきましょう。今後も心のケアや感染症対策をしながら、子供たちの学びの機会を大切に参ります。下記のことを参考に、ご心配なことがございましたら学校にご相談ください。スクールカウンセラーにも相談できます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

～震災で小学生が示すかもしれない反応～

いろいろ、攻撃的言動、まとわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、日常生活や友だちからの引きこもりなど。



～保護者ができること～

- 落ち着いて、子どもたちを安心させ続けてください。
 - ・ 話にじっくりと耳を傾け、「怖かったんだね」と気持ちをわかってあげよう。
 - ・ 「湧いてきた気持ちは自然な気持ちなんだよ」と受け止めてあげましょう。
- 子どもたちの立ち直る力（強いところ）に注目してください。
- 子どもたちの関係や友だち同士の支え合いを強くしてください。
- ご自分自身も大切になさってください。
 - ・ ご自身が楽しめる時間を作りましょう。
 - ・ 一人で恐怖や不安を抱えずに、誰かに相談しましょう。
 - ・ ご自分の健康も管理しましょう（なるべく決まった時間に寝て、食べて、体を動かす等）。



【引用文献】「震災に関する子どもや学校のサポーター教師、保護者へのヒントーより」*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成。

2月の行事予定

日	曜	学校・学年関連行事
1	木	全校集会・児童集会 6年生を送る会代表委員会 さよならタイム
2	金	学納金振替日 年長さんとの交流会 9:30 英語スピーチコンテスト（昼休み） 内灘中学校保護者向け入学説明会 14:00
4	日	英語スピーチフェスティバル 9:00 文化会館
6	火	学校評議員会 13:30～14:40 S C宇根本先生来校 9:30～12:30
7	水	児童委員会
8	木	リーダー引継ぎ会（長休み） ほほえみタイム（3限） さよならタイム
13	火	ノート掲示の日 S C宇根本先生来校 13:30～16:30
14	水	漢字ステップアップ（～20日）
15	木	さよならタイム
20	火	S C宇根本先生来校 9:30～12:30
21	水	6年生を送る会リハーサル（保護者参観）
22	木	6年生を送る会 いしかわ学校読書の日 さよならタイムなし スピーチコンテスト
26	月	6年生を送る会代表委員会（ふりかえり）
27	火	S C宇根本先生来校 13:30～16:30
29	木	さよならタイム

【3・4月当初の主な予定】

3月

- 1日(金) 全校集会
- 4日(月) 学納金振替日
- 6日(水) 児童委員会(6限)
- 13日(水) 5年卒業式準備 5・6限
- 14日(木) 卒業証書授与式 9:30 開式 (3～6年生)
- 3/18(月)～3/22(金) 5限まで
- 22日(金) 修了式 通知表渡し(1～5年生)
- 27日(水) 離任式 入学式準備(5年生)
- 3/23(土)～4/7(日) 春休み



4月当初の予定

- 8日(月) 始業式、入学式
- 9日(火) 2～6年給食開始

* 予定に変更がありましたら、お知らせいたします。

◇6年生を送る会

リハーサル参観について◇

今年度の6年生を送る会も、22日当日の保護者の皆様の参観についてはご遠慮いただき、各学年の出し物については、以下の日程で、21日の前日リハーサルを参観していただくようお願いいたします。

21日リハーサル日程（体育館で）

9:30～	9:50	3年生
9:55～	10:15	1年生
10:20～	10:40	2年生
10:45～	11:05	4年生
11:10～	11:30	6年生
11:35～	11:55	5年生

※ご自分のお子様の学年をご参観ください。待ち時間がある場合は、図工室・家庭室を待機場所としてお使いください。

◇授業参観◇

今年度最後の授業参観日でした。お忙しい中、たくさんのご参観ありがとうございました。



※たくさん募金へのご協力、ありがとうございました。お陰様で12万3520円集まりました。石川県に募金を送付させていただきました。

内灘町教育センター2月教育相談予定

公認心理師 高村 梓先生

2月1日(木)・15日(木) 13:30～16:20

公認心理師 橋本 玲子先生

2月9日(金)・16日(金) 13:30～16:20

※ご希望の方は町教育センター (076-286-5481) までご連絡ください。