



代っ子通信

令和6年11月8日

〈第34号〉

校長 平塚智康

学校保健委員会 ～こころの運転を上手になろう！～

11月1日（金）、今年度3回目の授業参観と学校保健委員会がありました。授業参観では、どのクラスにおいても、子どもたちは先生や友達の話に一生懸命耳を傾け、自分の意見や考えを発表しながら、しっかりと学習に向かっていました。

授業参観後6限目には、4・5・6年生児童と保護者を対象に学校保健委員会を行いました。今年のテーマは、「レジリエンスを高めよう！～心の回復力やしなやかさを育む～」です。金沢大学人間社会研究域准教授の村山恭朗先生を講師にお招きし、ワークショップを行いました。村山先生のWSでは、「自転車の運転と同じように、こころの運転にもコツがあって、子どものころにそのコツをつかんでおくことが大事だよ。」とこころの運転が上手になるための4つのコツを伝授してくださいました。

- ① **自分のいい所を見つける**（当たり前なことでもできていること、がんばっていることはあなたのいい所だよ。）
- ② **いやな気持ちが続いたら気晴らし**（楽しいこと、うれしいこと、ホッとすること、達成感があることなど。すぐに、いつでもできること。アウトドアでできることもおすすめ。）
- ③ **呼吸を整える**（深呼吸する。肩を思いっきり上げて、息をはきながらストンと落とす。）
※参加されなかった保護者の方は、子どもたちから教えてもらってください。
- ④ **何かあったらSOSを出す**（一人で抱え込まず相談しよう、ぐちを言おう。先生、友達、親などに。いじめやお金、SNSなどのことは大人に相談する。）

村山先生が退席される際には、何人もの子どもたちが先生に笑顔で手を振っていました。子どもたちにとって、このワークショップがいかに心がほっこり温くなるものだったかを物語っているようでした。

また、約60名の保護者の方々にも参加いただきました。参加された保護者の皆様にも、たくさんの学びがあったのではないかと思います。ありがとうございました。



〈子どもの心をひきつけるすてきなお話〉



〈自分のいい所を紹介しよう！〉

4の1 ○○ ○○

ぼくは、心の運転がうまくなって、友達などいろいろな人とけんかやあらそうことをへらそうと思いました。

4の2 ○○ ○○

自分のいいところはないと思っていたけど、はなしをきいて、生活の中であたりまえにできているところもいいところだとわかりました。

4の3 ○○ ○○

わたしは、きれいなけしきを見たり、音楽を聞いたり、友達としゃべることでストレスや心配、イライラがかいしょうされます。たしかに、大声でしゃべったり、すいみんしたりすることもイライラが解消されます。わたしは、ストレスや悲しいことがあったら、友達や家族、先生に相談しようと思いました。

5の1 ○○ ○○

わたしは、教えてもらった自分のいいところを自分でさがしたり、ほかの人をほめたり、自分がリラックスできることをしたりする、ということこれからためたいと思いました。こまったことがあったら、大人や先生、友達などに相談したいと思いました。

5の2 ○○ ○○

私は今まで気持ちが下がったら上げることがむずかしく、しばらく下がったままでした。でも、今日学んだ「気晴らしをする。自分をほめる。」ということこれからしていきたいと思いました。ほかにも私が心のうんてんが不得意なんだということがわかりました。だから、これからの生活にいかしていきたいと思いました。

5の3 ○○ ○○

村山さんの話を聞いたらとてもいい話をしてくれて感動しました。私も今なやみ事があって、村山さんが言っていたように、気持ちの良くなるようなことをしてみるといいと聞いて、私もマンガを読んだりしてみようと思いました。不安を解消できるようにがんばります。

6の1 ○○ ○○

私は正直たすけてほしいときは、先生にも友達にも親にも言えないです。でも、今日の学校保健委員会の話を聞いて、これからは先生や友達や親に言える自信がつかました。これからは、たすけてほしい時は、「たすけて！」といいたいと思います。

6の2 ○○ ○○

自分のいい所を一つほめて、すてきって思うと、うれしくなるので、いいなと思いました。気持ちを切り替えて、深呼吸するのもいいなと思いました。僕もやってみようと思います。

6の3 ○○ ○○

私は自分のいいところを言うのが好きじゃないけど、「いいね！」とか「ステキ！」など言われたらうれしいから、自分のいいところや友達のいいところなどを見つけて、ほめてあげたりできるようにしたいです。私は心配性だからいやなことをかんがえてしまうけど、良いことも考えられるようにがんばりたいです。



<呼吸を整える練習>

保護者のTさん

毎日、大人も子供も必死に生きている中で、「当たり前」の事が出来ているだけで良い」と聞いて、そっかそれだけでいいのだとハッとしました。ついガミガミしてしまうけど、もっと出来ている事に目を向けて「パチパチ、ステキ！」を家でも日々していけたらなと思いました。

保護者のKさん

今日はレジリエンスについて学ぶ機会があり、親子で一緒にお話を聞くことができ感謝しております。ほめること（ステキ！）、呼吸を整えること、日々忙しい中で息子に対してなかなかできていないことだと改めて感じました。親子のコミュニケーションを大切にする中で、どんなことも乗り越えていける心を育てていけたらと思います。ありがとうございました。

保護者のSさん

子どもがイライラしたり、嫌な気持ちを切り替えたりすることがなかなかできなくて、長い時間ひきずってしまうことがよくあるので、今日聞いた事を一緒に日々練習して、お互いに心の運転がうまくいくようにしていきたいです。チョイスポイント、自分で選択する事が身についたら、人生少し楽に楽しく過ごせますね。

保護者のYさん

心の運転の仕方をわかりやすく教えて頂きとても参考になりました。あたりまえのことをできていることは素晴らしいことで、家の子供もいつも笑顔でいてくれて、笑わせてくれたり・・・もっともっと素敵とほめたいと思いました。何でも話しできる関係作りも大切だと感じました。子供が困った時によりそえる、一緒に喜んだり楽しんだりできる関係を大切にしていきたいと思います。そして、今日学んだことを子供と一緒に実践していきたいと思います。

④ 子どもたちの感想も、保護者の方の感想も、どれも素敵な感想ばかりです。感想をお寄せいただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

本校では、今、「相談タイム」というのをやっています。これは、教員が、子どもたちと面談して、たわいもない世間話をしたり、今何か困っていることや心配なことがないかを聞いたりする時間です。2学期の5・6年生の相談タイムは、担任以外の先生と面談します。（子どもたちに希望を聞いて振り分ける）ということで、校長の私も、先週から5・6年生たちと面談しています。5分ほどの短い時間ですが、「〇〇さんの好きな食べ物は何？先生はね、焼き肉とラーメン。」などとたわいもない会話をしています。その中で「〇〇さんは、自分で自分のいいところはどんなところだと思う？」ということ聞いています。「う～ん」となかなか答えが出てこない子どもがほとんどです。村山先生がおっしゃっていたように「当たり前」のこともできていることはみんなあなたのいいところ」というメッセージを、教師や親がしっかりと子どもたちに伝えてあげたいなあと思っています。そのことが、子どもたちの自己肯定感（ありのままの自分を受け入れられる）を育てていくことにつながります。自己肯定感が低いとレジリエンスも高まらないということです。

そして、相談タイムの最後に、「今、学校で困っていることや心配なことない？」と聞きます。今のところ私が面談した子たちはみんな「大丈夫です。学校は楽しいです。」と答えてくれていますが、「もし何か困ったことや心配なことがあったら、校長先生いつでも話聞くから遠慮しないで話してね。」と伝えます。つまり、子どもたちがいざという時にSOSを出せる人がここにいるよ、というメッセージを伝えているわけです。

私たちの願いは、子どもたちの今も未来も幸せにすることです。これからも保護者の皆様と一しょに、こころの運転の上手な子どもたち、レジリエンスの高い子どもたちを育てていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。