



代っ子通信

令和7年11月19日
<第41号>
校長 平塚智康

こころの運転を上手になろう！～村山准教授のワークショップ～

11月12日（水）、「こころの運転を上手になろう！」というテーマで、金沢大学人間社会研究域准教授の村山恭朗先生によるワークショップを行いました。

今、不安感の強い子どもたちがとても増えています。学習のことや、人間関係のことなどで、つまずいたり失敗したり、自分の思うようにいかなかつたりすると、その逆境を自分で乗り越えていくことができない子どもたちが多いのです。全国的に不登校が増加しているのは、子どもたちのこうした「不安感」が大きく影響しています。そこで、本校では、学校教育目標具現化に向けた重点事項の一つとして「子どもたちのレジリエンスを高める！～心の回復力やしなやかさを育む～」を掲げ、取組を進めています。今回の村山先生によるワークショップも、その一つです。

村山先生のワークショップでは、「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コツについて、わかりやすくお話ししてくださいました。

① 自分のいい所を見つける

- ・当たり前の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 「ありがとう！いいね！」と人に感謝したり、ほめたりすること、まわりの人とほめ合うこと
 - ・お友達や家族とも、いっぱいほめ合ってくださいね。

③ 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。

④ 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。
※子どもたちから教えてもらってくださいね。

⑤ 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。



＜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！いいね～＞

4年 ○○ ○○

今日心のコントロールの勉強をしてわかったことは、心の運転が上手になることが大切だということです。前までは、いろいろしたときはすねていたけど、今日勉強したしんこきゅうやかたをすとんとおろすことをやれば、すこしはらくになることがわかりました。今日から村山先生にならったことをいかしたいなと思いました。自分のいいところは、進んでおてつだいをやっているところで、これからもこのちょうどしておてつだいをやりたいです。

4年 ○○ ○○

チョイスポイントと心のうんてんをしっかりできるようになりたいです。いいね！といっぱい言えるようにしたいです。不安なときは、しんこきゅうをわすれないようにしたいです。

4年 ○○ ○○

今日は、チョイスポイントやいろいろなことが知れたり、ネガティブにならないようにほめあうことが大切だと知れたからよかったです。そして、助けを求めるといいということも知れました。これからは、友達とほめあいたいです。

5年 ○○ ○○

今日、村山先生の授業を受けてよかったですと思いました。チョイスポイントのことが分かりました。これからは気分が下がったときに、チョイスポイントを使っていきたいです。また、家族のこともほめていこうと思いました。

5年 ○○ ○○

私は今まで、そだんとかはずかしくてあんまり言えてなかったけど、今日の村山先生の話を聞いて、こまった時にはだれかにそだんしようと思いました。

5年 ○○ ○○

チョイスポイントを知って、教えてもらったとおりに、心のうんてんをがんばろうと思いました。わたしはふだんへんにイラつくことが多いから、これからはポジティブに考えたり、たのしいことを考えたりしながら、心のうんてんをじょうずになりたいと思います。

6年 ○○ ○○

チョイスポイントはあまりできていなかったけれど、ストレスや不安がたまると自分の犬にいやされています。心の運転はうまくできている方だと思いました。「何でも日記」で、自分ががんばったことや友達のよいところを見つけて書くなど、毎日の学校生活でできているのでよかったです。ぼくのいいところは、みんなに優しくするところです。

6年 ○○ ○○

今日はチョイスポイントや呼吸を整える方法などを教えてもらいました。心がアップダウンすることは悪いことじゃないということがわかりました。自分も気持ちがしづんだり、悲しくなったりすることがあるけど、ちゃんとチョイスポイントを見つけて、上手に心の運転をしていきたいです。

6年 ○○ ○○

村山先生の話を聞いて、チョイスポイントは日常の中でたくさんあって、おちこんでしまっても悪いことと考えずに、良いことだと思ってチョイスポイントを見つけて心の運転をしていくと良いということがわかりました。みんなでほめあって、幸せなクラスにしようと思いました。

平

「心には浮き沈みがあり、沈んだときこそがチョイスポイント。そのチョイスポイントで、気持ちを切り替えたり、気分を上げたりできるようにすることが、心の運転が上手になるということだよ。」と村山先生はお話されていました。チョイスポイントに気づき、上手に気持ちをリフレッシュする方法を身につけたいですね。（これは私たち大人にも言えることですよね。）