

# えがお 笑顔



2023年度 学校だより  
綾川町立昭和小学校 第3号  
作花 志保 6月6日発行

## 活気と笑顔があふれ 子どもも大人も幸せな学校をめざして

5月19日は、「ふれあいの日」として「お家の人にぎゅーっとしてもらう宿題」の実践をありがとうございました。子ども達の中には、「学校でも先生からぎゅーっとしてもらってうれしかった。」「おじいちゃん、おばあちゃんにもしてもらったよ。」と笑顔で話してくれる人もいて、運動会練習で疲れ気味の月曜日にもみんな元気いっぱいに登校してくれました。本当にありがとうございました。これからも、毎月、どうぞよろしくお願ひいたします。

子ども達の自己肯定感や自尊感情の土台は、愛着形成であるし、そのままの自分として居場所のあることが大事だと思います。そのために学校では、「みんなちがって みんないい」を合言葉に子ども達が自分らしさを大切にし互いの多様性を認め合う気持ちを育んだり、「教室はまちがうところだ」を合言葉に安心して物事に挑戦したり、意見を言ったりすることのできる「心理的安全性」の高い教室にしたいと考えています。

「ママが毎日ご機嫌でいることが子どもの自己肯定感を高める最強にして最短の手段」であると、石田勝紀氏が著書『子どもの自己肯定感を高める10の魔法のことば』のあとがきで述べています。先生は、子ども達が一日のほとんどの時間を共に過ごし、主に心理的な場面において頼っている大人です。保護者の方々と同じように、先生が毎日ご機嫌でいることが子どもの自己肯定感を高める最強にして最短の手段であるとも考え、本年度の目指す学校像を「活気と笑顔があふれ、子どもも大人も幸せな学校」としました。学校だよりのタイトル「笑顔」（ひらがなから漢字に変えましたが）を、前年度から引き継いだのも深い想いをもってのことでした。そして、教職員には、子ども達の前では、笑顔と穏やかな気持ちを絶やさない大人でいてくださいとお願いしています。

“チーム昭和”として教職員全員で力を合わせ、相談しあって、子ども達一人一人の気持ちや心を大切にしたい言葉かけや教育活動を進めてまいります。子どもさんの様子等で気になることがあれば、ご相談ください。学校も子どもさんへの対応について、お聞きしたり、ご相談させていただいたりすることがありましたら、その都度ご連絡をさせていただきたいと思ひます。学校の教職員と保護者の方が、仲よく協力している関係にある環境こそが、子どもさんの幸せにもつながると感じています。『子どもは「親の心配」をランドセルに入れて登校しています』の著者である桑原朱美氏は下記のように述べています。

「あの担任の先生ダメだね」「あの先生、指導力不足ね」など、教師の悪口を子どもの前で言うことはありませんか？もちろん言われても仕方ないような教師もいるのも確かですが、子どもの前で言うのはあまり良いこととは言えません。

学齢期の子どもは、親の言葉をすべて真実ととらえる傾向があります。親が持つ教師への不信感を無意識に共有して、学校生活を過ごすこととなります。不信感を持っているのですから、子どもは教師の指導も聞かなくなってしまう可能性があります。

私は、仕事の打ち合わせなどで、喫茶店やレストランに行くと、近くの席にいるママ友同士の会話が耳に入ってきます。内容は、聞いていて唾然とするようなことばかりです。学校や先生の悪口、他のママ友の悪口、姑の悪口です。ときにはそれもありでしょうが、子どもは悪口ばかり言う親の姿から、同じような「否定的思考」を身につけていきます。

誰かの悪口や批判ばかりの話題のときは、少し距離を置いてみませんか？子どもは、親が人の悪口を言う姿は見えてなくても、どこかで影響を受けています。

教師も人間です。ときには納得できないこともあります。場合によっては、子どものほうから「あの先生、こういうところが嫌だ」と不満を聞かされることがあるかもしれません。

そのような場合は、ぜひ子どもと、その先生の「行動の意図」を話し合ってみてください。「先生は、どうしてそういう言い方をしたと思う？何か考えがあったのかな」などと問いかけ、子どもはどう解釈しているのかを聞いてあげましょう。

そのうえで必要であれば、子どもの口から先生に伝える方法を教えてあげてください。「先生、私は、先生が〇〇という言い方をされると辛いです」「私は〇〇のとき、先生が～をするのを見ると怖いんです」などの言い方です。

学校に何かしらの申し入れなどをされるときも同じです。「先生の〇〇の指導について、私はこのように感じるのですが、何か先生なりの意図があれば教えてください」と、「私」を主語にして表現する「1メッセージ」で伝えます。こうすることで感情的にならず、相手も自分の考えを言いやすくなります。

## “悪口”は“脳”に悪影響を及ぼす

上記の言葉は、佐藤富雄氏が『愛されて頭のいい子になる魔法の子育て～子どもの脳は「感動！」で育つ』の中で記している言葉です。そして、下記のように続けます。

相手とやりこめるような言葉をぶつけると、その場はスカッとしたような気になるでしょう。しかし、人が発した言葉はすべて自律神経系によって読み取られ、ダイレクトに当人にはね返ってきます。相手を罵倒したり、非難したり、傷つけたりするような言葉を放つと、それを言った当人が一番のダメージを受けるのです。

相手の怒りを挑発するような言葉も、自分自身の怒りを増すだけです。言葉にあおられて怒りがさらに倍増し、身体への悪影響やストレスが強まります。

また、その場にはいない人の陰口や悪口を言った場合も同様です。

「あいつ、ばかだなあ」などと面白おかしく人をあげつらったり、「あの人のここが嫌い」と言いたい放題の悪口を披露して、おおいにその場は盛り上がったはずなのに、なぜか後になって重苦しい嫌な感覚を覚える。まるで自分が悪く言われたように感じてしまう。誰しも一度や二度そんな経験があることでしょ。

それは、言った本人に言葉がフィードバックされるためです。自律神経系は主語を解しませんから、誰かほかの人のことを語っていても、自分自身のこととして受けとめます。つまり、自分で自分を悪く言い、脳にこんこんと言い聞かせているのです。

ですから、陰口や悪口を言えば言うほど、言った本人が傷を負います。相手を罵倒したり、非難したり、傷つけたりするような言葉は、自分を罵倒し、非難し、傷つけるのに等しい行為なのです。けれど、ちょっとだけ言葉に気を配ることにより、そうした被害を食い止められます。自分が言われて嫌だと思ふような言葉は断じて使わない、と心に決めてください。たったそれだけのことで、人生が見違えるほど明るくなります。

そして、口にするなら、自分だったらこう言われたいと思うような言葉、また、相手にこうあってほしいと思うような内容に限ります。

「うちの女房は料理がうまい」「夫はすごく働き者だ」「この子は本当にやさしい」

そう言い続けて暮らしていると、それまでは見えなかった相手の長所に目がいくようになります。その発見が相手を伸ばし、自分も伸ばし、誉め言葉の通りの現実になっていきます。

つまり、陰口や悪口はまさに“百害あって一利なし”です。また、自分のことを誰かが、直接的ではなくても陰口や悪口を言っていると思えば、安心して生活することができません。子どもも大人も幸せな学校づくりを目指す上において、子ども同士でも大人同士でも、また子どもと大人の間でも、心理的安全性の高い言葉を使っていきたいと考えています。

では、不満や愚痴を言ってはならないのかということではありません。自分の辛かった気持ちや傷ついた気持ち、また自分の考えを、相手にちゃんと伝わる言葉にして伝えることが、周りの人と力を合わせ協働して学ぶということだと思います。私は、なぜ勉強をするのかと子ども達に問われたときに、「相手の言うことを正しく理解して、自分の考えをきちんと伝える技術を習得するため。もめごとがあった時に、武力ではなく話し合いによって解決し、平和な社会をつくるため。」と答えています。そして、それを学ぶ場所が学校であり、子ども達一人一人を大切にすることというのは、子どもの気持ちをちゃんと聞き、その気持ちを互いに分かり合えるように繋いだり、指導したりすることだと考えています。



子ども達が笑顔で学校生活が過ごせるよう、大人も話し合いを大切にしたいと思っておりますので、どうぞ御協力をよろしくお願いいたします。

## 運動会の御参観 ありがとうございます。

爽やかな天候に恵まれ、保護者の皆様方の御協力のおかげで、子ども達が考えたテーマ「心を一つに笑顔・勇気・全力で輝こう」が達成できた大成功の運動会となりました。私自身は、全力を出し切って走ったり、全力を出して笑顔で演技したり、全力を出して友達と協力して競技したりする子どもの姿を見て、子ども達の一生懸命さが伝わってきて、心がうるうるしてしまいました。自己肯定感を育むためには、自分自身を自分が人と比べない、人と比べられることはない存在であることや、毎日毎日進歩したり、成長したりし続けているまたはその可能性のある自分であると実感できることが大切です。ですから、「勝っても負けても、一番になってもならなくても、全力を出して体を動かす爽快感や、友達と協力してがんばる達成感を味わってください」と話しました。運動会の日だけではなく、日々の生活の中でも、そんな風に自分を肯定することのできる昭和っ子であって欲しいと願っています。