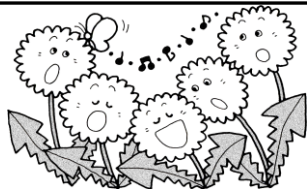


えがお 笑顔



2023年度 学校だより
綾川町立昭和小学校 第4号
作花 志保 6月30日発行

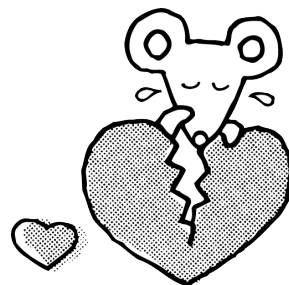
一人一人が大切にされる学校って、一人一人の気持ちが大切にされる学校だと思うのです。

「校長先生、何を今さら。」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。私自身、長い間、自分の正直な気持ちを見ようとせず、「他人に迷惑をかけない」とか「わがままを言うよりも、波風立たずに生きるには」などと、周りの人に合わせた生き方や考え方を優先する生き方をしてきました。ある日、友達から「自分は、死んだようにして生きるのは嫌だったから、自分のやりたいことやしたいことに向かって努力してきた。」という話を聞いて、私に欠けていたのは、自分が本当は何をしたいのか、どんなことが好きなのか、どんなことをやりたいのかという自分ファーストの気持ちだったのだと気づきました。人生の節目の様々な場面で、自分の好きなことややりたいことを追求せず、周りの状況に合わせた選択をしてしまうと、自分の人生なのに、うまくいかないことや辛いことがあった時に、結局、人のせいにしてたり、不平・不満ばかりを口にしたりするようになります。そのことに気付いてから、今さらながら「気持ち」の勉強をしたり、「好きなこと」を掘り下げて考えたりするようになりました。

下記の文章は『気持ちの本』（作：森田ゆり）の中の一節です。

自分の気持ちを大切にしよう

お皿をわってしまった。親にしかられて、すごく悲しくなったら、それはあなたの大切な気持ち。
友だちにきられて、さびしくなったら、それはあなたの大切な気持ち。
きょうだいとおおげんかして、はらがたったら、それは、あなたの大切な気持ち。
うれしい気持ち、悲しい気持ち、しあわせな気持ち、いやな気持ち、どれもみんな、あなたの大切な気持ち。
心のなかが、目で見えない。
でも心のなかでおきていることを、気持ちが知らせてくれる。
しあわせな気持ちは、心のなかが、安心していることを知らせてくれる。
いかりの気持ちは、心のなかが、傷ついていることを知らせてくれる。
こう感じると悪い子だとか、こう感じてはいけない、などということはない。
ぶたれたら、だれだっていたくて、くやしくて、泣きたい気持ちになる。
泣きなくなったら、泣いていいよ。
ぶたれたら、はらがたって、いかりの気持ちになる。
そんなときは、おこってもいいんだよ。
でも、おこって、人をぶつのではなく、そのいかりの気持ちを、言葉でつたえよう。
「お兄ちゃんがぶったから、くやしくて、はらがたつ」ってね。



さらに、次のように続きます。

気持ちを人につたえる

うれしい気持ちやしあわせな気持ちは、それを言葉にして、だれかにつたえよう。
それを聞いた人が、いっしょによろこんでくれると、あなたのうれしさは、2倍にふえるんだよ！
ほんとうだから、やってごらん。

おこっているとき、あなたならどうする？

ゆっくり、息をすったりはいたりする。人のいないところで、大声でさけぶ。外を走る。サッカーボールをけとばす。いかりの気持ちを絵にかく。日記に書く。いろいろな方法があるけれど、おこった気持ちを言葉にして、だれかに聞いてもらおう。
どうしておこっているのか、わかってくれる人がいると、あなたのおこった気持ちは、半分へるんだよ！
ほんとうだから、やってごらん。

言葉にできない気持ちもある

自分の気持ちを言葉にして、人に話すのがむずかしいときもある。言葉にできない気持ちもある。うらやましくて、さびしいとか、大好きだけれど、こわいとか、入りまじった気持ちもある。さっきまでくやしかったのに、今はおこっていたり、きのうは、なにも感じなかったのに、今日は、がまんがならなかったり、気持ちはつぎつぎと変わる。

とくに、いかりの気持ちは複雑だ。

なぜ、自分がおこっているのか、よく考えてみると、くやしきから、こわいから、さびしいから、心配でたまらないから、おこっていることが多い。いかりの気持ちの内側には、べつの気持ちが、ひそんでいるようだ。

気持ちを言葉にして人に話そう、といわれても、言葉でなんといえればいいか、わからないときもある。いろんな気持ちが入りまじって、なんだか、わからなくなってしまうこともある。そんなときでも、しんぼう強く、あなたの気持ちを聞いてくれる人に、話してみよう。話しているうちに、わけのわからない気持ちが、はっきりしてきたり、言葉がみつかったりする。



いろいろな気持ちがある あなた。
そのままのあなたで いいんだよ。
いろいろな気持ちを大切に ぐんぐん大きく しあわせになる。
いちばん 悲しいときは 気持ちがわかってもらえないとき
いちばん うれしいときは 気持ちが通じあえたとき

「いろいろな気持ちがある自分でいいんだ。」という気持ちが、そしてその気持ちを否定されないことが、自己肯定感につながると思います。学校の教職員は、できるだけ、子ども達の気持ちに寄り添って、粘り強く、気持ちを聞いてあげる存在でありたいと考えています。今回の引用の文章は、子ども達にも読んでもらいたくて、ルビをうちました。できれば、お家のみなさんから、子ども達に読んで聞かせてくださったら、とてもありがたいです。

子どもも大人も幸せな学校になるために、昭和小学校を、みんなの力で、日本中のどこよりも「互いの気持ちを大切にできる学校」にしていきたいと考えています。そして、「互いの気持ちをどこよりも大切にできる学校」となることが、昭和小学校の子どもも大人もみんなが誇りにできる学校にしていきたいと夢を描いています。みなさんの御理解と御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

自分の体調や気候に応じた服装を

温暖化の影響か、気候の変化が激しく、夏は熱中症対策を第一に考える時代になりました。熱中症アラートが出ている時は、学校でも外遊びや外での運動は中止したり、プールや体育館でも水分補給をこまめにとるようにしたりしています。登下校の間の子どもの体調をご心配されているご家庭も多いと思います。どうぞ、夏の暑いとき、体操服やナップサックでの登下校を考えられているご家庭は、そうなさってください。もちろん、日傘を差してくださってもかまいません。同様に、雨のときには、カッパを着たり、長靴を履いていただいたりしてかまいません。冬の寒い日には、長ズボンやジャージ、スパッツやタイツを履いてくださってかまいませんし、寒暖の差が激しい日には、上着の着脱を考えた服装をしてくださってかまいません。

また、今年度からの入学周知会では、町内の学校で協議を行い、持ち物として「ランドセル」という表記ではなく、「両手が自由になる背負い型のバッグ」と案内させていただくこととなりました。どうぞよろしくお願いいたします。

