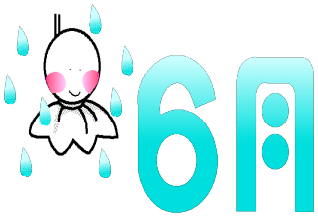
学校便り　No. 3
鹿児島市立中山小学校

緑の風

児童数１，４４９人
男子　７４５人
女子　７０４人
令和3年６月号



コロナ禍のストレスに対処する方法

（校長　松山　英作）

加藤史子さん

【テレビのニュースはいつもコロナから】そんな生活が１年以上続いています。なかなか先が見えない中で、不安も募りますが、先日読んだ本の中に、メンタルトレーナーの加藤史子さんが書かれた**「コロナ禍のストレスに対処する方法」**というコラムがありました。

加藤さんが、これまで多くの講演会や大学の授業などで子供たちに実践してきた手法が掲載されており、とても参考になりました。中でも**「心の耐性を高める方法」**が心に残りましたので、紹介します。

心の耐性を高める方法

毎日の良かったことを見つける

１日の中で「良かったこと」をどれくらい見つけることができるでしょうか。１日３つ見つけることを１週間続けると、脳の中に**「良かったことを見つけるアンテナ」**ができるのです。その結果、１か月後も、半年後も、その人は良かったことを見つけることができるようになります。

自分にとって「良かったこと」に意識を向けるか、それとも「いやなこと」に意識を向けるのかで、気分は変わります。良かったことに意識を向ければ「イイ気分」になります。いやなことに意識を向ければ「いやな気持ち」になります。**意識をどこに向けているかは普段は意識していませんが、意図的に「良かったこと」を見つける目を育てることで、気分のコントロールができるようになります。**

コロナ禍の良かったことを見つける

一般的な報道では、「コロナでいかに大変なことになっているのか」というマイナス面ばかりが伝えられていますので、気分が滅入るのは当たり前のことと言えます。困難に打ち勝つメンタルを育てるためには、困難な出来事の中に「良い面」を見つけるトレーニングが有効です。もしも、コロナ禍でも良かったことがあるとすれば、どんなことがあると思うか見つけてみましょう。

私が講演に呼んでいただいた学校では、コロナ禍でも良かったことをみんなで見つけていきました。「家族と一緒にいられる時間が増えた」「家で美味しいものを食べられた」「自由な時間が増えた」「本当にやりたいことは何かを考える時間ができた」といった声がありました。「コロナ禍で良かったことは何かを考えてみて何を感じましたか？」という質問をすると、「コロナ禍でも、良かったことはあることに気付くことができました」とか、「心が楽になりました」という回答をいただきました。

大人が意識して、困難な中にも良い面を見つける機会を提供していくことで、気付きとともに、困難を乗り越える能力を高めていくことができます。

水泳と父の思い出

小さい頃、私は水泳が大嫌いでした。父が泳げない私を海や川に何回も投げ飛ばし、溺れそうになると抱き上げて、また投げ飛ばすのです。手足をばたつかせながら、必死にもがいていました。

小学３年生の時、台湾の日本人学校に行き、初めて”プールで泳ぐ”体験をしました。ビート板を使った練習や息継ぎのやり方も教えてもらいました。だんだん泳ぐことが楽しくなり、最初は５m程度だった泳力も小学校６年生の時は１、５００mまで伸びました。１、５００mを泳ぎ切った時、父がとても嬉しそうに「よく頑張ったな」と言ってくれたことを今でもよく覚えています。泳ぐスピードも速くなり、中学１年生の時は、当時住んでいた市来町の大会で一番になれました。

後で父がその時の思いをこう伝えてくれました。今は亡き父に感謝しています。

「走るのが遅くても死ぬことはないが、もし海や川に落ちた時、泳げないと死ぬ。自分の命を守るのは自分しかない。水を怖がらず、泳げる楽しさ・素晴らしさを味わってほしい。」　と。

命を守る集団下校

今年は、例年よりも早い梅雨入りですね。もしかしたら、これから大雨や台風等の風水害が起こるかもしれません。万が一に備えて、学校で集団下校を行いました。子供たちをそれぞれの下校コースに分け、確認をしました。まっすぐ家に帰る、児童クラブに行く、おじいちゃんやおばあちゃんの家に帰るなど、普段から確認しておくことが大切ですね。

５月８日（土）の集団下校

水泳シーズン到来！

５月２４日（月）から子供たちが楽しみにしている水泳学習が始まりました。２４日の朝、事故がないよう、安全祈願をした後、２年２組と５年６組の子供たちが泳ぎ初めをしました。少し肌寒い中でしたので、子供たちは寒さに唇を震わせながらも歓声を上げて水泳を楽しんでいました。また，学校支援ボランティアの方で、水泳指導の経験がある鎌田さんが水泳指導の手伝いをしてくださることになりました。大変強力な助っ人だと思いますので、どんどん活用させていただきます。今年の水泳学習が安全かつ楽しくできますように！

租税教室で主権者教育

５月１１日（火）、６年生を対象に租税教室を体育館で行いました。前半の「税金についての説明」は、通信機器会社の社長さんが、後半の「税金を自分ならどう活用するか」については、弁護士さんが分かりやすく説明してくださいました。特に、鹿児島市をさらによくするために、自分ならどの事業を進めていくかをカードを選びながら考えていく活動は、税金と政治の関係を理解する上で効果的だったと思います。現在、「主権者教育」が重視されています。政治や選挙、公共物などの意義や仕組みについて理解するとともに、国や社会の問題を自分の問題として捉え、考え、判断し、行動する主権者としての基本的な資質・能力を養う教育で、さまざまな教科を通して指導していくものですが、今回の租税教室は、まさに効果的な主権者教育になったと思います。

６月の行事予定

日	曜	行　事　等
３	木	PTA三役会
４	金	歯と口の健康週間スタート （～１０日まで）
７	月	防犯教室②③④（２・４・６年） スクールカウンセラー来校AM
12	土	土曜授業日 ※土曜参観，PTA教育講演会中止
14	月	スクールカウンセラー来校AM
15	火	田植え（５年）
16	水	交通教室②～④（１～３年）
17	木	交通教室②～④（１～３年） 家庭学習強化週間スタート （～２３日まで） 第１回PTA常任委員会
21	月	スクールカウンセラー来校AM

保護者の皆様へ御礼

学校便り５月号で、**「歩育（歩くことの大切さ）」**をお願いしてたところ、最近、車での送迎が少なくなったと通学保護員の方から学校に連絡がありました。保護者の皆様の御協力のおかげだと思います。今後とも車での送迎を控えていただき、学校周辺の交通渋滞や児童の事故につながらないよう、引き続き御協力をお願いします。ありがとうございました。

＜お知らせ＞

○　新型コロナウイルス感染症等の状況によって、予定を変更することがありますので、御了承ください。

○　安心安全メールの再登録をお願いしているところですが、お済みですか。コロナ禍で行事変更やお知らせなど大事な連絡をしていきますので、必ず再登録をしてくださるよう御願いします。