



大村小学校 学校だより
R3.7.5(月) 第9号
校長 中嶋 邦治

たくさんのご来校ありがとうございました (大小っ子の心を見つめる教育週間)

教育週間期間中は、たくさんの方の保護者の皆様に子供たちの様子を見ていただきました。子供たちもいつにも増して張り切っていました。ありがとうございました。

学校では教育週間に先駆け、6/14(月)～18(金)に担任と児童の個人面談を行い、悩みや心のモヤモヤがないかじっくりお話を聞きました。合わせて下のような心のアンケートも実施しました。昨年はコロナ休業の影響を知るために行いましたが、それからどう変化したかを知りたいと考えたからです。



心のアンケート (表中の数字は「いい方向」の回答をした児童の%です)

NO	アンケート内容	昨年	今年
①	毎日楽しいことがある	86%	90%
②	ご飯がおいしい	95%	97%
③	なかなか眠れない(眠れる)	60%	70%
④	むしゃくしゃ・イライラする(しない)	56%	61%
⑤	恐くて落ち着かない(感じない)	72%	74%
⑥	自分を責めてしまう(感じない)	59%	63%
⑦	体調が悪い(あまり感じない)	51%	62%
⑧	心が落ち込む(あまり感じない)	79%	84%

どの項目も昨年よりいい傾向にあります。生活のリズムを取り戻しているのだと思われます。しかし、注意深く見ると、設問④と⑥でモヤモヤを抱えている傾向が6年生に多いことが分かりました。

高学年になると、それまで仲がよい友だちと一緒に行動することで満足できていたのが、「友だちは自分

をどう思っているのだろう？」と気になり始めます。友だちの些細な一言や視線が気になるようになります。これは心が成長する過程で、誰もが通る壁でもあります。しかし必要以上に自分を責めてしまうと、学校生活を楽しくめなくなることもあります。

そこで6年生の学年集会で次のようなお話をしました。

- ・誰でもイライラ・カッとなることがあります。
- ・爆弾に例えると、導火線が長い人と短い人がいます。むしゃくしゃすると導火線に火がつけます。
- ・導火線は、自分で長くすることができます。
- ・これをアンガーマネジメントと言います。
- ・大人でも学んでいることです。
- ・導火線が長くなると、気持ちをコントロールできるので、爆発を防ぐことができます。
- ・人の気持ちが分かる優しい人になれます。

- アンガーマネジメント……カッとなったら
- ①大きく深呼吸をしてゆっくり6秒数える
(怒りは脳がエネルギーを使います。激しく怒る状態は6秒しか続きません)
 - ②その場から遠ざかる
(脳は目で見た場面から想像を続けます。視線を変え他のことを考えるようにします)
 - ③「落ち着け落ち着け」「アンパンマン」のように怒りを静める呪文を自分で決めておく
(その呪文を唱えると、心を落ち着けることが習慣になります)
 - ④「あのときに比べたら…」点数化する
(今までで一番腹が立ったときをレベル5とし今はまだレベル3というふうに考えます)

みんな一生懸命聞いてくれました。子どももそれなりにストレスを感じながら成長していきます。どの子どもも明るく爽

やかで真剣な人になってほしいと思います。

子供はトラブルで学びます。私たち大人の思いが通じないとき、子どもにキレて見せることだけは避けたいものです。

