



中央小ものがたり

やさしく かしく たくましく

令和3年12月8日
大村市立中央小学校
発行 石司 貴弘



「校長先生～、言いたいことがあります！なんで持久走なんかするんですか？」
「持久走大会は、ない方がいいです。今年から中止にしてください。」

朝ラン(自主的な練習)の時間に、横で走っていた6年生からの質問・要望です。半分冗談のように、もう半分は大まじめに石司に訴えてきます。

「走り続けるってとても苦しいけど、続けることで体と心が強くなりますよ。」

自分のペースで構わないよ。ゆっくりでもいいんですよ。」

走りながらこのように答えましたが…。納得したようなしてないような顔をして、子どもは私を風のように追い越して行きました。

ある調査によると、小学生の嫌いな運動の一位はダントツ持久走。その主な理由は、△息が苦しい △足が痛くなる △人より遅いことがプレッシャー… だそうです。子どもだけでなく、大人にとってもそうですよね。ボールを使ったゲームなどは楽しいですが、苦しさに耐えるだけの運動はなかなか大変です。

では、なぜ持久走を行うのか、あらためて考えてみます。

学習や運動を通して、「人生を自分らしく生き抜く力」を身に付けていきます。学習や運動の内容には、楽しいこともあれば厳しいものもあります。面倒くさい、苦しいことでも、それから逃げずに取り組む経験が力になるからです。持久走は、苦しいことですが、それを頑張り通す経験の積み重ねが長い人生に役立つと確信します。

小さな「がんばった」「できた」
の積み重ねが大きな自信に…



自己分析 → 目標設定 → 向上に向けた努力

このシンプルな思考→実践の繰り返しにより、心も体も成長すると信じます。しかし、時に急げ心や苦しさに負けそうな時があります。そんなときこそ、大人の励ましの声がかになるはず。持久走大会の応援の声のように…。

みんななかよく しあわせに…
～ 願いをこめて 風船飛ばし ～

「困っているお友達には、声かけをします」
「チクチクことばをやめて、ふわふわことばをつかいます」
「きまりを守って、なかよく遊びます」

2年生の子どもたちは、自分と周りの人とのかかわりについて考えました。学校でも、家庭・地域でもみんななかよく、幸せに暮らすことができるように、気をつけたいことを短いことばで表現しました。自分のことだけでなく、周りの人を幸せにするためにどうするかを意識して欲しいと願います。

さらに、人権擁護委員の皆様にお世話をいただき、子どもたちの「メッセージとヒマワリの種」を付けた風船を飛ばしました。真っ青な空にきれいな風船が舞い上がり、子どもたちの歓声が広がりました。

さてその数日後、なんと…「子どものメッセージに感動しました！」と熊本県の方から連絡をいただきました。風船のように、お互いを大切にするあたたかい心が世界中に広がるとすてきですね。とても嬉しいできごとでした。



スクールカウンセラー ^は ^せ ^が ^わ ^ゆ ^う ^み **長谷川優美**先生から みなさまへのメッセージ

^{しんり} ^{がく}
ストレス心理学についてのお話です。

2 ストレス反応

前回お伝えした「ストレッサー」について、気付くことができるようになっていくのでしょうか？騒音がうるさい(物理的)、母が文句ばかり言う(人間関係)、お金がない(金銭面)、じんましんが出る(健康面)など、様々なストレッサーに出くわしているのではないのでしょうか。

今日は、そのようなストレッサーに対して生じる心身の変化「ストレス反応」に目を向けてみます。

- (1) 自分の心身の反応に名前をつける
不快感 もやもや 痛み 違和感 かゆみ… など
- (2) 客観視するために大きさを考える
「痛みは100のうちどれくらいか」など
- (3) 外在化する 書き出す スマホにメモする 絵を描く 言葉にする…など
①ストレッサー ②ストレス反応 どちらも外在化することがとても大切です。

☆スクールカウンセラーの勤務日

- 12月 7日、14日 …いずれも 11:15～12:15 空いています
 - 1月 18日、25日 …いずれも 9:15～12:15 空いています
- どんなことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。
希望日と時間帯を担当の先生にお伝えください。