教育目標　わたしから考える子　にこにこ元気な子　つづけてがんばる子　こころを合わせる子

創立150年

わにっこり

和邇小だより 令和６年 ２月号
児童数３９８名　文責 澤村幸夫

ありがとう・おかげさま

校庭の山茶花（サザンカ）が、今年も多くの花を咲かせています。花が少ない冬の時期に鮮やかな赤い花を咲かせるサザンカは、周囲を明るくしてくれます。サザンカは椿（ツバキ）と似ていますので、よく間違われます。椿（ツバキ）は１つの花がそのまま丸ごと下に落ちるのに対し、サザンカは花びらが１枚１枚バラバラに落ちます。木の下には、すでにバラバラになった花びらのじゅうたんができています。

サザンカの花言葉に「ひたむきさ・謙虚」があります。寒さが強まる初冬に花を咲かせることが由来していると言われています。冷たい風雪に負けずに咲く花の姿は、ひたむきな努力と希望を感じさせてくれます。

相田みつをさんの言葉に、「いいことはおかげさま、わるいことは身から出たさび」というものがあります。いいことがあると、「おかげさま」と人に感謝をし、悪い事は人のせいにせず、「自分にもできることがあったのでは」と考えると、不満も出ません。自分自身も成長でき、相手へも感謝することができます。ここまで謙虚になるのは難しいことですが、サザンカの花言葉にあるように、私自身少しでも近づきたいものです。

日本に訪れた外国の人が、日本人の礼儀正しさ、誠実で親切であること、誰もが学ぶ意欲を持っていて教養があることなどに驚き、敬意を表したという記事を多く見かけます。随分と前の話題ですが、カタールで行われたサッカーワールドカップを観戦した日本のサポーターたちが、日本代表が試合に負けたにも関わらず、大きなビニール袋を手にスタジアムのゴミ拾いをする姿が報じられています。また、大災害の被災地での人々の助け合いや、若者のボランティア活動など、多くの日本人は科学技術が進展した今日も変わらない「おかげさま」という心を持っています。

この「ありがとう」「おかげさま」という言葉を聞くと誰もが優しい気持ちになれます。優しい気持ちからは、相手を思いやる言葉が生まれます。私たち大人は、少しでも意識して「やさしい言葉」が子どもたちの耳に入っていくような環境をつくっていくことが大事だと思います。私たち一人ひとりが気持ちよく、支え合い、助け合って生きていく社会をつくるためにも、人を大切にする気持ちや感謝の気持ちをもって生活していくこと、そして、その気持ちは言葉として表されるということを伝えていきたいと思います。

「大寒」を過ぎ、「最も寒さが厳しい時期」です。やがて「立春」を迎えます。立春とは、二十四節気において春の始まりとされる日です。「節分」の翌日となります。自然界においては、この厳しい寒さにじっと耐えることで、来るべき新しい季節に命の輝きを放ちます。

学校においては、子どもたちにとって、次のステップに向けて力を蓄えられる二月となるように努力していきたいと思います。ご家庭におかれましても子どもたちの心を支え、励ましていただきますよう、よろしくお願いいたします。

和邇小学校のホームページ

和邇小学校のホームページをご覧ください。子どもたちの様子を掲載しています。

学校だより「わにっこり」のカラー版は、和邇小学校のホームページから「学校便り」をクリックしてください。

校内書初め展

校内書初め展を開催しました。各学年の廊下には、力作ぞろいの「書初め」が展示されました。学年ごとに目標は異なりますが、正月に家で練習したり、学校の授業で練習したりして、すばらしい作品に仕上がりました。書初めの作品１つからでも、一人ひとりの成長や学年としての成長を感じることができ、温かくうれしい気持ちになりました。

わにっこギャラリー2024 Winter

２月７日（水）～２月２８日（水）

「わにっこギャラリー2024 Winter」です。和邇小学校の子どもたちが日々の学校生活で楽しく制作した作品が、平和堂和邇店２F「わに平ギャラリー都千本」に展示されます。一部の児童の作品紹介となりますが、子どもたちらしいアイデアたっぷりの力作ぞろいです。ぜひお立ち寄りいただき、ご覧いただきたいと思います。

避難訓練

１月17日に避難訓練を実施しました。地震が発生し、その後火災が発生したという想定で行いました。今年の元日に発生した能登半島地震の被災状況が報道されているなか、子どもたちは真剣に訓練に取り組みました。ご家庭でも、万一の場合の行動や持ち物、避難する場所などについてお話いただければと思います。

シリーズ　子どものWell-being（ウェルビーイング）　第11弾　「ポジティブと強み」

Well-being とは、心身ともに満たされた状態を表すもので、「幸福」とも訳されます。AI 開発の研究とともに、脳科学の研究は2000年以降、世界の様々なところで急速に行われるようになりました。「幸せって、科学で研究できるの？」と疑問に思われるかもしれませんが、幸せに関する科学的なエビデンス（根拠）は年々増え、私たちの暮らしや人生に役立つものが数多く発表されています。「成功したら幸せになれる」のではなく、「幸せな人は成功しやすい」のです。子どもたちが、自分が幸せだと感じると、学びのパフォーマンスが向上し、学級や学校に良い影響をもたらすことになります。当然、学力も向上し、意欲向上とともに生活が安定します。

学校のイエローメロンディスカス
本文との関連はありません。

では、いったいどうすれば、「子ども自身が幸せだと感じるか」ということになりますが、シリーズ第１１弾は、「ポジティブと強み」を取り上げたいと思います。

私たちの脳は、自分に対しても他者に対しても、できているところよりもできていないところ、うまくいっていることよりも問題のあるところに注目してしまうという癖を持っているそうです。そして、これまでは研究の対象を「問題を抱えた人たち」に注目し研究を進めてきましたが、「幸せな人たち」を研究対象に加え、幸せな人たちと、そうでない人たちとの違いを調べることに力を注いできました。研究を進めると、両者には、ある決定的な違いがあることが分かってきました。それは「強み」です。「幸せな人は、自分の強みを知っていて、それを生かしている」ということなのです。さらに、強みは、誰もが探求でき、開発することもできるという特徴を持っています。

「強み」とはいったい何でしょうか。人には、さまざまな良いところがあります。例えば「好奇心：わたしは新しいものが好きで、新しい人と出会ったり、新しい経験をしてみたいと思っています」、「親切心：わたしは、他の人の面倒を見てあげて、何かしてあげたいという気持ちが強いです」「リーダーシップ：わたしは、誰かに従うより、自分がリーダーとしてみんなのために動くのが得意です」「思慮深さ：わたしは、あとで後悔しないように、慎重に計画し、注意深く準備をします」などです。他にも「独創性」「向学心」「勇気」「正直」「熱意」「公平性」「謙虚」「ユーモア」なども強みです。まずは、誰もが持っている自分の「強み」を知ることから始めます。「自分には強みなどない」と決めつける前に、周囲（友達や先生、親や祖父母など）に聞いてみてください。たくさんの「強み」が見つかると思います。

次に、その中で自分でも納得のいく「強み」を１つだけ決めて、その強みを意識しながら毎日の生活を送ります。すると、何らかの良い結果が得られることがある、そうして１週間過ごすことで、その人のウェルビーイングが高まることが多くの研究者によって実証されています。

癒しのアクアリウム

ここをクリック

期間限定 2/1～3/31

学校で飼育している水槽の動画をまとめました。すべてオリジナル動画です。左のボタンをおしてご覧ください。

私自身の強みは「好奇心」と決めています。常に新しいものが好きで、だれもやったことがない実験（お魚系）をしたがります。その話を周囲にすることで、新しい出会いがあり、新しい実験（お魚系）につながることがあります。私のウェルビーイングは実感として確実に高まっています。

さらに、ポジティブな感情を大切にすることが重要で、その身近な方法として、共食（一緒に食事をすること）が大きな効果を発揮することが知られています。職場であれば食事会や飲み会、学校であれば給食やお弁当、家庭であれば食事時の団らんなどを指します。他にもポジティブな感情を共有できる方法はたくさんありますので、いろいろ試してみてください。また、ポジティブな感情への切り替えができるような自分なりのツールを持っておくこと、負の感情をポジティブな感情に置き換えるような行動のレパートリーを増やしていくことが効果的です。私自身は、携帯電話の待ち受け画面を孫の写真にしているのですが、効果抜群です。そんな小さなことでも良いので、良い記憶やポジティブな感情を呼び起こす具体的な手段を持っておくことが大切だと思います。