

曾於市立中谷小学校日より

令和5年 2月15日

な か た に 2月

前向きな自分をめざして

校長 柳野 竜生

ほめられると、気分がよくなるのは、だれでも知っているところです。子育ても叱るだけでなく、ほめて育てましょうと、よく言われます。自分が他の人の行いを見てほめることはすると思いますが、なかなか、自分で自分をほめることを日常から実践している人は、それほど多くないと思います。

人間の脳は、「ほめられると喜ぶ」性質をもっているそうです。科学的に明らかにされています。そして、なんとこれは「自分で自分をほめた場合」でも成り立つということです。先日の学校保健委員会で、自分で自分をほめる、だれでもノートと書くものさえあれば始められる「ほめ日記」について、一般社団法人自己尊重プラクティス協会の「有園 あつこ」先生にお話ししていただきました。

「ほめ日記」を継続すると、「自己尊重感を高められたり、隠れた能力やポジティブな気持ちが表面化しやすくなったりするそうです。」また、様々な観点で自分をほめる習慣を持っておくと、たとえ失敗や悪いことが起きても前向きな反省ができるようになるそうです。つまり、前向きな考え方ができるようになるということです。

書く時の約束として、次の5つがあります。①ほめ言葉で、しめよう。「今日は、早起きできた。」ではなく、「今日は、早起きできた。えらい!」というように、自分をほめる一言で終わります。②自分に話しかけるように書こう。③毎日同じことでも大丈夫。様々な視点でほめられれば、最高!④手書きにしよう。⑤続かなくても、また始めれば大丈夫。時々、読み返す音読は、さらに効果が上がるそうです。

なお、ほめるポイントが分からないときは、次の10項目を参考にするとよいそうです。①性格や心の動きなどをほめる。②行動や働きをほめる。③感覚や感性をほめる。④発想や考え方をほめる。⑤努力のプロセスをほめる。⑥過去に努力したことをほめる。⑦やらなかったことで、プラスになったことをほめる。⑧身体の働きをほめる。⑨容姿（見た目）をほめる。⑩プラスの変化や内的気付き、自己発見をほめる。

がんばったことだけでなく、⑦番の例として「無駄遣いしなかったわたし、えらい!」⑧番の例として「今日もわたしの心臓は、よく働いて立派だ!」というように、自分で「いいな」と思えるところを、思いつくままになんでも書き出して、「ほめ言葉」を末尾に付けるとよいということです。

すでに始めた人もいます。まだの方や初めて知った人は、前向きな自分をめざして、始めては見るのもよろしいかと思います。

3月の主な行事予定

- 1日(水) 第3回学校評議員会、いじめ防止対策委員会
- 2日(木) 縄跳び大会 学級PTA PTA全体会
- 8日(水) ふれあい給食
- 9日(木) さんぺい号
- 10日(金) 餅まるめ体験
- 14日(火) クラブ活動(2年生見学)
- 20日(月) 卒業式予行練習
- 22日(水) 卒業式準備
- 23日(木) 第73回卒業式 さんぺい号(返却のみ)
ノーメディアで子どもといっしょに読書の日
- 24日(金) 修了式 離任式 ※校区・PTA送別会は未定



お茶の淹れ方教室

2月1日(水)に財部町茶業青年の会の方々が、お茶の出前授業に来てくれました。子どもたちは、お茶の淹れ方を教えてもらい、自分たちで淹れてみたお茶をお菓子と一緒に味わいました。振り返りの時間には「今日はお茶の淹れ方を知ることができたよかった」「1分間待つことが大事だとわかった」などの感想が聞かれました。最後に茶業青年部の方から「今日学んだことを生かしてぜひ家族と一緒にお茶を淹れて飲んでみてください」とのお願いがありました。御家庭でもぜひ、子どもたちと一緒にお茶を淹れて飲んでみてください。



学校保健委員会(家庭教育学級)

2月3日(金)に「心の教育の日」として、各学級で道徳の授業参観が行われました。子どもたちの様子はいかがだったでしょうか。どの学級の子どもたちも落ち着いた雰囲気の中で真剣に取り組む様子が見られました。

また授業参観後の学校保健委員会(家庭教育学級)では、一般社団法人自己尊重プラクティス協会の有園あつこ先生を招き、「大人も子どもも変わるほめ日記講座」という演題で子育てに関する講話をして頂きました。自分で自分を褒めるほめ日記を続けることで、体や脳により効果があり前向きな自分になれること、自分を褒める視点を持つことで、子どもを褒める視点を持てるようになることなど、とても勉強になりました。



奴踊り披露

2月5日(日)に行われた市女性大会のオープニングで中谷小の児童が奴踊りを披露しました。大勢の前での発表でしたが、立派に発表することができました。

発表の前には、参加された中谷女性部の皆様にも声をかけて頂き、子どもたちのよい励みになりました。また、発表に向けて指導してくださった下川香奈さん、子ども育成会の皆様、本当にありがとうございました。



科学実験

岩手大学名誉教授の八木一正(やぎ いちまさ)先生が子どもたちに持ってこられた科学実験器具を子どもたちが体験している様子です。八木先生は、12月に本校で科学実験教室を実施してくださいました。そして、今月も21日に計画されています。

全校朝会で校長先生が紹介した後、昼休みに校長室で実際に体験できる場を設定しました。どの学年の子どもたちも日頃、学校では体験できない実験に興味した様子でした。

