

# かけはし

昭島市立富士見丘小学校 令和 5年12月25日  
校長だより No. 41 稲垣 達也



## あなたにとって <sup>いちにち</sup> いい1日って どんな1日ですか？



教職員にとって、子供たちとの毎日の出会いが、一番の幸せです。子供たちの屈託のない笑顔、新しいことを発見した時の驚きの表情、夢中になって学んでいる真剣な瞳、あれこれ思考している姿、子供たちが発する何気ない言葉、授業中の鋭い発言、音楽室から聞こえる歌声、**本校は、毎日がいい一日であふれています。**

明日から冬休みが始まります。この1年は、コロナ禍が収束に向かう中、マスクをはずし、穏やかな日々が戻り、引き続き円滑な教育活動を推進することができました。皆様のご理解とご支援に、心より感謝申し上げます。

## あなたはどっち？

**切り取り名人**

(ほめ上手)

VS

(才能なし)

**ダメ出し凡人**

人は誰でも、ほめられて嫌な気持ちはしません。相手にも自分にも多くのメリットがありますが、「言わなくても分かるだろう」「厳しくすることが相手のためになる」といった意識も根強く残っています。分かっている、なかなか難しい「ほめる」こと。たくさんほめた1日は、本当にいい1日となります。本校の教職員は、「切り取り名人」を目指しています。**家族で過ごす時間が増える冬休みは、ほめる絶好のチャンスです。**

才能あり

**切り取り名人**

**ほめ上手**

**ダメ出し凡人**

才能なし

相手の良い面を見る努力をしているか、悪い面ばかり探す癖があるか、あなたはどちらでしょう？

- 1 相手の良い面をよく観察している
- 2 短所を長所として捉えることができる
- 3 原因を探り、前向きに改善策を考える
- 4 ほめることを恥ずかしくない
- 5 嘘やお世辞は言わない

- 1 無意識に相手の悪いところ探す癖がある
- 2 正論を振りかざして、相手を叩きたがる
- 3 ダメ出しはするが、サポートしない
- 4 期待値が高く、相手を否定してしまう
- 5 ほめのバリエーションが少なく思い浮かばない

才能あり

**ほめ上手**

**ほめるポイント**

**ほめベタ**

才能なし

自分も気付いていない点をほめられると嬉しくなるが、抽象的なほめ方をされると疑心暗鬼になるかも

- 1 相手が気付いていないことをほめる
- 2 さらっと、具体的にほめる
- 3 本人がいないところでほめる
- 4 大勢の前でほめる
- 5 具体的な行動や心の内面をほめる

- 1 上から目線でほめる
- 2 抽象的にほめる
- 3 過剰にほめる
- 4 他者と比較してほめる
- 5 過程よりも結果ばかりをほめる

才能あり

**ほめるメリット**

**ほめる効果**

**しかるデメリット**

才能なし

「情けは人の為ならず」というように、相手にも、やがては自分にもよい報いとなって戻ってくる

- 1 相手の自信や、やる気を引き出す
- 2 良好な人間関係につながる
- 3 自分の気持ちも前向きになる

- 1 自分は期待されていないとネガティブになる
- 2 相手に対して不信感が生まれる
- 3 自分自身もマイナス思考になる

# 空を見上げる 空のことば

# 風を感じる 風のことば



子供たちの健やかな成長には、適切な運動、バランスのよい食事、十分な休養・睡眠が大切です。こうした生活習慣を身に付けていくためには、家庭の果たす役割が大きいところです。

しかし「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という子供にとって必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れやすくなっています。その大きな要因に、長時間のテレビ視聴、電子ゲームやスマホの依存など、ICT 機器への依存があります。また、ICT 依存と反比例し、読書や親子の会話、家庭学習の時間が短くなっています。

そこで、この冬休み、年末年始だけでも、人と人との触れ合い、本との触れ合い、自然との触れ合いなどの時間を大切にして、ICT 機器から離れた時間を過ごしてみませんか？

## ほけんのけいじばん

より

## た・の・し・い・ふ・ゆ・や・す・み



## 早寝・早起き・よいリズム

誰でも脳の中に時計があります。この時計の1日は、大多数の方で24時間よりも若干長いので、ヒトは毎日この時計の1日を短くして地球時刻と合わせています。この時刻合わせに朝の光が大切です。

逆に夜の光は脳の中の時計の1日を長くします。だから朝の光を浴びること、夜には光を浴びないことが大切です。朝寝坊・夜ふかしの子供たちでの学力低下、気分のムラの多さ、イライラが世界中から報告されています。夜ふかし朝寝坊は思いのほかとんでもないのです。

でも朝の光が大切とは言っても、夜ふかし・早起きでは、寝不定になります。寝不足では太り、風邪をひき易くなり、脳の働きが低下し、心の穏やかさが失われます。早起き早寝が大切です。

東京ベイ・浦安市川医療センター長 神山潤氏

## 毎日しっかり朝ごはん

生活リズムは、子供の健やかな成長のためのエネルギー源です。

規則正しい睡眠と毎日の朝ご飯。簡単なようでいて、けっこう大変。でも、これをきちんとやっている子供ほど、勉強も、運動もよくできるというデータがあります。

早寝、早起き、朝ご飯で、子供たちに元気よく1日をスタートしてもらいたいものです。

昔から言われている「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」といった言葉の意味を、あらためて見直し、子供の生活リズムについて考えてみましょう。

## “学力低下”の報告も

厚労省の検討会が健康のために推奨する睡眠時間や生活習慣を示した「睡眠ガイド」をまとめました。

小学生は9時間から12時間、中高生は8時間から10時間確保することを推奨しています。

子供については、睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりしたという報告があります。生活習慣に注意し、小学生から高校生までは一日に1時間以上体を動かし、ゲームやスマートフォンの利用時間を短くすることを推奨しています。また、寝る前のスマホ利用はデメリットが大きく、控えるべきです。

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 (案)

## たっぷり運動ぐっすり睡眠

手足の筋肉を使って体を動かすことは、筋肉や骨だけでなく、心臓や血管を発達させるために、とても大切なことです。

また、運動によって「体」の調子よくなり、それが「心」の調子の善し悪しにも影響するのです。

外に出て遊んだり、スポーツを行ったりすることが、子供時代の丈夫な体をつくるとともに、生涯にわたって豊かに生きていくためにも大切なことなのです。

東海大学体育学部 教授 小澤 治夫 氏

# 「何気なくページをめくったら、 空から言葉が聴こえてきた」 本のページをめくり、こころ豊かな冬休みを！



(以下、令和4年度「校長だより」の再掲です) 電車の中で、運転中や歩行中も、レストランで食事をしながら、あらゆる場所でスマホに夢中になっている人が増え、「ネット依存」という言葉が珍しくなくなりました。

そのような中で、数年前に、世界保健機関(WHO)の新たな国際疾病分類で「Gaming disorder(ゲーム障害)」が精神及び行動の障害として分類、新たな疾病として認定されました。

## 国際疾病分類 (ICD-11) が規定した「ゲーム障害」の症状

国際疾病分類とは、死因や病気の分類に関する国際統一基準です。障害という状況にまで至るのは、**主にオンラインゲームだと言われています。**

- ▽ ゲームへの参加を抑制できない状態(開始、頻度、強度、持続時間、終了、状況)
- ▽ ゲームをすることの優先順位が高まり、他の生活上の興味や日常活動よりも優先される
- ▽ 悪影響が生じているにもかかわらず、ゲームへの没頭が持続、またはエスカレートする

こうした症状が家庭や社会生活、学業、職業等において著しい障害をもたらすほど「十分に重篤」で「1年以上継続している(期間が短縮される場合もある)」と診断されるそうです。

## 単なる依存や凝り性とは違う“危険性”

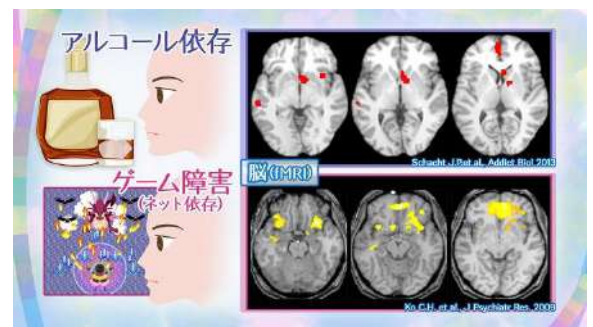
「ゲーム障害」は、ゲームへの没頭が「家庭や職場などに多大な影響をきたしてしまう」という意味で、一般の人が単に「依存」と考えがちな**軽いものではありません。**

### 【脳機能に悪影響を与える】

ネットゲーム依存症の人は健常人と比べて脳の『前頭前野』の機能が低下している、という研究成果があるそうです。

前頭前野は、人の創造性や状況に応じた判断力、感情コントロールを司る部分であり、いわば人の社会性や理性を形成している場です。脳の中で最もゆるやかに発達する部分で、学齢期の子供たちは発達途上の状態です。

そのような時期にゲーム障害に陥ると、**状況に応じた判断力などが養われないことにもなる**そうです。



出典：NHK 健康チャンネル

### 【兆候を見つけて早めに対処】

ゲーム障害は、そこに至る前に兆候をキャッチして適切に対処することが重要です。具体的には、次のような兆候があったら要注意です。

- ▽ ゲームをしていない、できない状態になるとイライラして集中力が続かなくなる
- ▽ ゲームをする時間が次第に長くなりつつある
- ▽ ゲームに夢中になり、食事や入浴の時間を忘れてしまっている

こうした時は、家庭でルールを決めたり、学校やスクールカウンセラーに相談したり、無理のない範囲で、早め早めに対応することが大切です。

### ゲーム障害の兆候

- 使用時間がかなり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- 絶えず気にする
- ほかにのことに興味を示さない
- 注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容などについて嘘をつく
- 課金が多い

### 子どもへの対処

ゲームをやり始める年齢を遅くする

1日のプレー時間や  
時間帯 場所を決める

ルール作りには  
子どもの意向も尊重する

リアル生活の充実をはかる

～ 考えることを始めた子供たちへ ～

なぜ？

どうして？

問う力は  
生きる力！



Society 5.0 時代を主体的に生き抜く “活力ある未来を創造する子”

予測できない変化を受け止め、正面から向き合い、主体的に関わりとうとする姿勢を育成するために、その根幹である「思索力」を養う。

未知の課題を思索し、協働して新たな価値観や行動を生み出す力、AIには代替できない創造性を発揮する素地を身に付ける。

**【思索生知】** (しさくせいち)

～ 思索、知を生ず ～

道理や筋道をたどって、物事をよく考えることで、知恵が生まれてくるということ。

思索とは、筋道を立て論理的に考えを巡らせること。物事の道理をたどり、秩序立てて深く考えを進めること。  
Ex. 「思索にふける」

学校での学びをヒントに！

冬休みは、家族でも考えてみよう！

**【概要】 考えることの大切さ！**

- (1) 一人一人がテーマに向き合い、思索し、自分の考えを自分の言葉で表現する。
- (2) 事前に、各学年の発達段階に応じたテーマ及び文章構成例を提示する。
- (3) 各学級では、道徳や生活・社会科など関連する授業で、テーマに迫る糸口を！

**【表彰】 多様な考えに触れて、自分の考えを深める！**

- 各学年に「校長賞」として表彰状を授与する。各学年数名程度。
- 独創性、論理的な一貫性、説得力などの観点から選定する。

**【実施予定】 答えよりも「問い」が大切！「考える道筋」が大事！**

- (1) 日程 令和6年1月11日(木) 3学期の最初の短作文の時間です。
- (2) 時間等 通常の短作文の2倍程度の文字数、時間とする。
- (3) 各学年テーマ(問い)

1年生「‘もの’の気持ち」

2年生「友達って何だろう」

3年生「人と共に生きる」

4年生「〇〇にやさしいまちづくり」

5年生「人生を豊かにするには」

6年生「何のために働くの？」