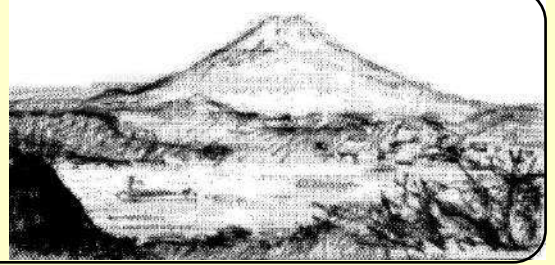


かけはし

昭島市立富士見丘小学校 令和 3年 12月 24日
校長だより No. 19 稲垣 達也



明日から冬休み。振り返りますと、1人1台のタブレットの活用や教科等の学習がとても充実していた2学期でした。また、1学期終了間際の日光移動教室から八ヶ岳、運動会、音楽会と大きな行事が怒涛の如く続く中、異学年交流や各学年の様々な取組も円滑に実施することができました。とりわけ**子供たちは、毎日、元気いっぱい、笑顔いっぱいに登校**し、目を輝かせながら、ワクワク楽しい学校生活を送っていたと思います。富士見の子たちは、友達大好き！先生大好き！学校大好き！です。ひとえに皆様のご理解とご協力あってこそと、心より感謝申し上げます。

下座行…心を洗い心を磨く生き方

今年はコロナ禍において、ものの見方・考え方や価値観が大きく変化した年でもありました。

『下座行』という言葉があります。教育者・哲学者である森信三氏は「**下座行とは、自分の身を人よりも一段と低い位置に置くこと**。その人の真の値打ちよりも、二、三段下がった位置に身を置いて、その地位に安んじて、我が身の修養に励むこと。」(修身教授録より)と説いています。

今は、自己アピール全盛の時代です。大人も子供も「自分を知ってもらわなければ、不当に評価される」と自分を必要以上に大きく見せる人、自分を優位に見せようとマウンティングに終始する人が多いのではないのでしょうか。それと逆の考え方が、下座行です。**どんなに低く見られようと、それを微塵も不満に思わず、淡々と仕事をし、黙々と生活するのです**。日常生活に言い換えれば、下座行とは、自分の身を低くして手足を汚すことを厭わずに行うことです。たとえ人から顧みられなくても継続して実践することです。その行いを通じて、目に見えない価値が身に付いていきます。

あいさつ

返事

靴そろえ

下座行は、小さな行いの中にもあります。あいさつをすること、返事をする事、履物を揃えることです。森信三氏は、これを「しつけ3原則」と提唱しています。あるいは、教室や廊下のゴミを人知れず捨てるなどということも同様です。このようなことを、一つか二つ心掛け、継続的に実践することが、自分を真に鍛えていくことになるのです。

例えば、掃除当番。ただ一人床に這いつくばって丁寧にやり遂げるようなところに、真に自己を鍛えることができます。さらに、それが課されたものではなく自ら進んでやる時、真の力が内に湧いてきます。こうした下座行というものは、誰一人見ていなくても、評価されなくても、それを五年、十年と続けていくと、**やがて、その人の中にまごうことなき人間的な光が身に付き出す**のです。ほんとうの真実というものは、やがて輝き出すものです。



心を開く



心を伝える



心を磨く



心を揃える

年末・年始は、クリスマス、大掃除、除夜の鐘、お正月、お年始参り、七草等々、年中行事が続きます。子供たちには、家族の一員として参加するなど、この時期こそその体験をたくさんしてほしいと願います。1月11日(火)の始業式に、元気な子供たちと会えることを楽しみにしています。

冬休み ^{こころ} 心も 休めよう

良質な睡眠を取る

長期の休みは、好きな本を読んだり、ゲームを楽しんだり、ついつい夜更かしになってしまうことがあるかも知れません。夜更かしも楽しいものですが、健康にとっては、良質な睡眠がとても大切です。心の健康や学習にとって、睡眠はとても重要です。そして、睡眠時間の長さだけでなく、睡眠の質も大切です。

そのためには、リラックスして気持ちよく眠りに入っていくようにするとよいそうです。眠る直前までパソコンやスマホ、ゲーム機器などで強い刺激を受けていると、深い睡眠に入ることが困難になってしまうので、注意が必要です。

グッドモーニング60分

体の中の時間の流れを整える体内時計は、太陽の光の影響を受けると言われていて、しっかり朝日を浴びると、その14～16時間後に、眠くなるそうです。早起きして、たっぷり朝日を浴びることも、良い眠りに大切と言えます。

全校で取り組んでいる「登校の60分前に起きる“グッドモーニング60分”」は、まさに理にかなった取組です。起床から登校まで“60分”あると…、

- 朝の光を浴びてセロトニンがたくさん出て、朝からすっきりスタートできます。
- 朝食を毎日、ゆとりをもって食べることに繋がります。
- 毎日ほとんど同じ時間にうんちが出やすくなります。
- 集中力が高まり、イライラが減り、学力・体力・気力が向上します。

子供の声を汲み取る感度

「校長先生あのね」と、子供たちは、いろいろと話しかけてくれます。中には、「困ってるんです」とか「相談していいですか」とはっきり言う子もいますが、ほとんどは、何となく雑談や聞いてほしいことを語っていきます。

このタイミングでこの話をしたのはどうしてどうしてだろう？ このお話の中で何か言いたかったのだろうか？ と、せっかく発してくれた子供たちの声を少しでも受け止められるよう、話の内容や言葉にとらわれ過ぎずに、子供たちの気持ち（本音）を汲み取れるようにお話を聞くよう努めています。

SOSを受け止める感度

子供たちは、いろいろな形でSOSを出してきます。言葉でうまく伝えられる時もあるけれど、いつもと違う態度や行動で出してくることもあります。無意識のSOSです。せっかく発したSOSは、大人にとっては時には甘えに聞こえたり、些細なことに聞こえてしまったり、十分に汲み取れないことも多々あります。

子供たちが『SOSの出し方』を学ぶことに加え、子供が出したSOSについて、周囲の大人が気付く感度をいかに高め、子供の気持ちに寄り添っていくかがとても大切だと考えています。

お子さんが悩みを話してくれたら、大人の意見やアドバイスは少し脇に置いて（黙って）、最後まで遮らずに耳を傾けてあげてください。

こころの安全基地

新学期のスタート時は、ウキウキする反面、子供たちも疲れがたまりやすかったり、気持ちが沈みやすかったりする時でもあります。

「こころの安全基地」とは、もともと、幼児が外界を探索し、危険や不安があるとお母さんのところに戻り、また安心すると外界に向かうという、**安心や保護をしてくれる者**をさす用語です。安心感を回復させてくれ、どんなときでも「大丈夫だよ」「そのままでいいよ」と言ってくれる**存在**であると言えます。

学校は頑張る場

学校生活は、楽しいことばかりではありません。学校から帰ってきて「疲れたあ〜」「勉強大変だあ〜」という言葉が聞こえて来たり、疲れた表情が見られたりしたら、「よく頑張ってるね」「お疲れ様」などと、頑張ってきたことをぜひ評価してあげてください。**そうだよね、分かる分かる、というメッセージ**だけで、大人が思う以上に子供の心は落ち着き、充電されるものです。

子供たちの様子を見守りながら、周囲の大人が子供の「こころ安全基地」になれるよう心がけていきたいものです。

言葉にならない子供のサイン

大人も子供も真面目で頑張り屋さんであるほど「きちんとやろう」と頑張ってしまうものです。この時期、疲れが出ている場合は、**焦らず心と体を休ませる**ことを考えていきましょう。疲れがたまって、子供は原因がわからずに言葉にできないことが多いものです。周囲の大人が早く気付いてあげることが、症状を軽減させることにつながります。お子さんに、このような症状はありませんか。

- ・いつもより口数が少ない
- ・なかなか寝つけない
- ・いつもより食欲がない
- ・イライラしている
- ・好きな遊びやテレビに関心が薄れる
- ・朝、学校に行きたがらない など

頑張りの調整

いつもとちがう様子に気が付いたら、「**焦らなくていいよ」「頑張らなくてもいいんだよ**」など、心を軽くしてくれる言葉をぜひかけてあげてください。

周囲の大人に疲れを気付いてもらうことで、子供自身も自分の状態を意識しやすくなり、自分の頑張りの調整やセルフケアが上手になる経験にもなります。

ストレスは自然な反応

コロナ禍において、今も不安を感じている方がほとんどだと思います。保護者の方が、「子供は落ち着いているけど、自分自身が思うようにいかない状況に不安になる。」と涙されることがありました。程度に差はあれ、現在のような先が見えにくい状況に不安やストレスを感じるのはとても自然な反応です。**正しい情報と知識とちょっとしたストレス対処の工夫**で、大人も子供も少しでも気持ちを落ち着かせて過ごすことが出来ればと思います。

※ [市や都の相談窓口等を、本校ホームページに掲載しています。](#)



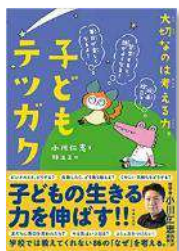
思索チャレンジ コンテスト

～ 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」

〔 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) 継続的に取り組んでいる「作文チャレンジノート」を活用する。

〔 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4年1月27日(木) 3学期の短作文3回目の日に実施する。
- (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「住んでみたいな こんな星」 2年生「10年後のよりよい未来」
 3年生「社会に役立つロボットを作るとしたら」 4年生「いい友達って？」
 5年生「人生を豊かにするのは…」 6年生「人はなぜ学ぶのか」