

# 真龍小便り



真龍小学校の子ども

つながりを求める子  
かかわりを求める子  
納得を求める子



平成31年1月28日発行 No.12

## セルフトーク

校長 武田 昌彦

新学期の挨拶で子ども達に元気に頑張るために「あいうえお」で生活してみようと話しました。「あいうえお」とは元気になるための秘訣です。「あ」は、ありがとう。「い」は、いいね。「う」は、うれしい。そうした言葉をいっぱい使って、「笑顔」と「思いやり」を心がける。そうすると元気になるという話をしました。これは「セルフトーク」を意識しての話でした。「セルフトーク」という言葉をご存じですか。ここ数年、注目されている言葉です。「セルフトーク」とは簡単に言うと心の中の独り言です。人は1日に4～6万のセルフトークをしていると言われていています。このセルフトークがポジティブな人とネガティブな人とでは生活と目標に向かうエネルギー、そして、その成功、達成率に大きな差があると言われていています。たとえば人と話すとき、相手が暗い表情で暗い内容を話す場合と明るい表情で楽しい内容を話す場合とでは、聞いているこちらの心の楽しさと前向きになるエネルギーが大きく変わってくるはずです。さらに自分自身の事で言えば、梅干しやレモンを食べたことを想像した場合、口の中が酸っぱくなって唾液が出てきます。セルフトークは考えたことに体が反応し、やる気や元気にさせる効果があると言われていています。ですから、1日に4～6万回のセルフトークがネガティブな内容では、マイナスのエネルギーが何万回と自分に降り注ぐのです。その結果、意欲もなくなり、頑張ろうとしてもぜんぜん上手くいかなくなるのです。いつの間にか、「やってもだめだ」とマイナスのセルフトークが再び出るのです。

子ども達に「やっても無駄」「できない」「諦めた」等と言わないように指導するのもここなのです。元々はスポーツ界で研究されていたことなのですが、自分を向上させるのはとても良いことだと色々な研究論文が出ています。

さて、ポジティブなセルフトークはどうやればいいのか。ポイントはそこです。失敗したとき、元気が出ないとき、何か行動を起こすとき失敗しそうで怖いとき、などいろいろあると思います。まず、ネガティブな言葉を想像しないこと。そして、失敗したとき、「まあ、いいか」とか「この失敗は問題ないよ」と言うことです。「良い経験したね」とか「やるための準備はしっかりできていたね」「今日は良い日になるぞ」など明るい言葉を意識して考えることです。「でも」や「だって」は言わないことです。これができるのと今までの行動が3倍以上意欲的になり、成果も出ると言われています。

子ども達にネガティブな言葉を使わせないような指導をこれからも続けていきます。限りない可能性と明るい未来のある子ども達に、自分の言葉で可能性を削ってほしくないからです。ご家庭でのご理解とご協力をよろしく願います。併せて、一度試してみませんか。

## 2月のこよみ

日	曜	行事予定
1	金	特別日課 委員会⑩
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	特別日課 町研2月研究大会
6	水	運動の日 真中一日体験入学・保護者説明会
7	木	朝会(歌) 新入学児童一日入学・保護者説明会
8	金	児童総会
9	土	
10	日	
11	月	建国記念の日
12	火	参観日5、6年 絵本箱読み聞かせ
13	水	翔洋高校水産クラブ出前授業
14	木	参観日3、4年
15	金	参観日1、2年
16	土	
17	日	
18	月	朝会(歌) 第1回学校運営協議会
19	火	5時間授業
20	水	午前授業
21	木	
22	金	5時間授業
23	土	
24	日	
25	月	朝会(歌)
26	火	5時間授業
27	水	第2回PTA専門部会(19:00)
28	木	6年生を送る会

## 学校評価結果

別紙で今年度の学校評価アンケートの結果をお配りしましたので、どうぞご覧下さい。アンケートへのご協力、大変ありがとうございました。

## 送迎注意！ ～路上に駐車して児童を降ろすと危険～

昨年度もお願いしたことですが、子どもたちの命に関わることなので再度掲載します。右の図の×のところに路上駐車し、児童を降ろす車が増え始める時期です。2年前の今時期、ここで降りた児童が、道路を横断しようとしたため、後ろから来た車にひかれそうになって大変危険だという連絡が、学校に寄せられました。学校敷地内で、児童を降ろすことができるようになっていきますので、多少時間はかかりますが、児童の安全確保のため、路上駐車して児童を降ろすことのないようご協力お願いいたします。

また、子どものお迎えで、玄関前に駐停車する車もまれに見かけますが、玄関前は、どの時間帯でも駐停車禁止ですので、駐車場の白枠線内に駐車願います。



## コミュニティ・スクールに向けて！

厚岸町では今年度よりコミュニティ・スクール（学校運営協議会）の導入を全ての小中学校で進めています。厚岸小中ブロック、太田小中ブロックではすでに委員の初会合が行われています。真龍小中ブロックでも2月に1回目の協議会を予定しています。全国的にもコミュニティ・スクールはどんどん広がりつつあります。そこで、コミュニティ・スクールとはいったい何なのかについて紹介します。一言で言うとコミュニティ・スクールとは「保護者や地域のニーズを反映させるために、地域住民が学校運営に参画できるようにする仕組みや考え方を有する形態の学校のこと」です。これまでも学校評議員会という制度があり、本校でも例年評議員会を開催してきました。しかし評議員制度では意見を述べることも直接学校運営に参画する仕組みはありませんでした。ところがコミュニティ・スクールでは、校長が作成する学校運営の基本方針の承認を通じ、学校運営の根幹となる「教育課程」や「学力向上」、「いじめや不登校などの生徒指導上の課題」、「共生社会の実現に向けた方針の決定」などについても学校と地域が「対等な立場」で協議することによって学校運営に参画していくことができます。保護者や地域住民等にとって学校運営や教育活動への参画は、自己有用感や生きがいにつながることも期待されています。具体的には、コミュニティ・スクールのコーディネーター役の方が中心となって、授業で活用できる内容について人材を募り、積極的に授業での活用を図るような例が挙げられます。例えば、生活科であれば昔遊びについて教えたり、総合であれば、地域先生として地域の自然や歴史について教えたり、他にも様々な関わり方が考えられます。コミュニティ・スクールは地域や保護者の皆様に地域の学校として応援団になってもらえることをめざしています。今後も地域に開かれた学校をめざしていきますので、ご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。

### 2月のおすすめ本 担当：学校司書 小島郁子

『単位がわかる メートルのえほん』

『単位がわかる グラムのえほん』

『単位がわかる リットルのえほん』（ほるぷ出版）

今回は、算数に強くなれる絵本をご紹介します。小学校の算数では、2年生で「メートル」と「リットル」、3年生で「グラム」を学習します。大人でもなかなかイメージしづらい「単位」を写真で視覚化したのがこの絵本です。たとえば、グラムのえほんは、重さが1グラムの1円玉の写真から始まります。同じ重さのものとして、折り紙1枚が紹介されています。硬貨の1円玉の方が紙よりも重そうですが、どちらも1グラム。思わず実験してみたいくなります。次のページのものは、前のページのものが○個分と表されます。コウモリの体重は10グラム、1円玉10枚分、と言った具合です。説明文を読むと、日本にいるのはアブラコウモリで、体長4～6cm、羽を広げた時の長さは20cmという豆知識も得ることができます。楽しみながら単位のことが勉強できる絵本です。学校図書室に所蔵があります。



### 愛着形成ということ

人が育つ過程では、愛着形成がとても大切です。その人にとっての安全基地となる存在がいることで安定した自我が育っていきます。甘やかすということではありません。安全基地となる存在とは「支えてくれている、守ってくれている、決して裏切らない」という感覚を持続的にずっと与えられる存在ということです。それが脅おびやかされたときに人は様々な心の傷を負うこととなります。時には愛着障害や心の病の原因となります。子どもにとって安全基地は特に重要ですが、我々大人にとってもそれは同じです。親子、夫婦、友人、職場、親戚など様々な関係の中で私たちは生きています。自分を振り返って見た時に、誰かの安全基地になっているでしょうか。逆にそれを脅かすことをしてはいないでしょうか。傷つける言葉を投げかけてないでしょうか。ニュースや新聞を見る限り、ネグレクトも含め虐待やDVは年々増加しています。

愛着、それはその人を支えたいという思いと温かい言葉がけから始まります。