

校長室だより

NO.13 平成28年11月15日

松原市立松原東小学校長 吉岡 英治

二十四節季 「小雪（しょうせつ）」

11/22頃 十月中（神無月：かんなづき）太陽視黄経 240 度
冷ゆるが故に雨も雪となりてくださるがゆへ也（暦便覧）陽射しは弱まり、冷え込みが厳しくなる季節。木々の葉は落ち、平地にも初雪が舞い始める頃。

北日本では、降雪のニュースも出る時期となりました。大阪では、まだまだですが、出勤時太陽の高さが低くなっています。6時45分ぐらいに家を出ていますが、そのうち暗い中の出勤となります。みなさんも、日暮れで感じておられると思いますが、季節の移り変わりは、太陽と密接に関係していることを実感する季節となりました。

松原東小学校芝生化実行委委員会が、11月3日に、松原市教育委員会より、教育功労表彰を受けました。

4年生が、11月9日の音楽朝会で松原市連合音楽会で合唱・合奏する「はじめの一步」と「みんながみんな英雄」を披露してくれました。保護者や地域の方々も聞きに来ていただきました。本番では、さらに素晴らしいハーモニーを響かせてくれることでしょう。



不安というと、ネガティブなものの代表のように感じますが、不安にも大切な役割があります。

例えば、夜に街灯もない真っ暗な道を歩くことを考えてみてください。こんな時、不安を感じませんか。一步一步、前を確認しながら、周囲に注意を払い、耳もそばだててまわりの音にも注意を払って、進んで行きませんか。このような不安感は、「安全を確保する」という意味

をもっています。結果として、自分を守ることに繋がります。

このような感情が強まりすぎると、不安が次の不安を呼び起こし、ますます不安になるということも起こります。

不安には、「解決すべき不安」と「感じるしかない不安」に分けて、考えてみてはどうでしょう。

「あの人は私の言ったことを誤解したのではないか」と思うと、不安になりますね。「自分の言ったことをきちんと理解してくれた」という安全が確保されていないからです。

このようなときには、相手に確認することで、相手がどう受け取ったか

裏へ

表から という「未知」のものが「既知」のものに変わり、不安が解消されていきます。また、こういうコミュニケーションによって、相手とのずれも埋めることができるはずです。自分の不安解消とともに、対人関係も一歩進むのではないのでしょうか。

中学校へ進学するときには、友だちや先輩の存在で、あまり感じないかも知れませんが、新しい学校に入るときに、いくら準備しても不安がなくなるわけではありません。新しい学校という未知のものに対して、準備でカバーできる範囲は限られています。「感じるしかない不安」と、割り切って考え、新しい学校へ入るのだから、不安は当たり前と考えれば悪循環に陥ることを防ぐことができます。こんな時には、「気にするな」とハッパをかけることもあります。が、「こんな時は、誰でも不安になるね。」と共感してあげて、ともに不安を乗り越えようとしてることを、気づかせてあげてください。

どのような不安であっても、不安を感じるのはストレスとなります。不安な時期には、プレッシャーを感じると悪循環になりやすく、無理をするのではなく、周囲の人たちがサポート役に徹してあげることで、一人で抱え込まずに相談をしながら乗り越える力を身につけていけます。

次回は、キレる子ども