

教室だより

佐渡市立金井小学校
佐渡ことば・こころの教室
平成28年7月20日
第825号

〒952-1209 佐渡市千種丙 178 番地 1
Tel: 0259 (63) 4156 (直) 4115 (代) FAX: 4117
<http://kanai-es.sado.ed.jp> E-mail: kanai-es@sado.ed.jp



実りました！4個のリンゴが実り、うち一個は色づき始めています。金井小学校の入り口脇にある「ニュートンのリンゴの木」です。金井小学校の新校舎ができた年に、ニュートンが万有引力の法則を発見したという逸話の基となった木が分譲され、植えられました。光と水と大地の栄養だけで、静かに成長した木。収穫できるまで、頑張ってください。

幸せホルモン

両津中学校長
和田 大二

最近テレビで「幸せホルモン」について特集を放送していました。幸せ感とはホルモンと関係しているなんて不思議に思いますが、最近の脳科学ではその効果が実証されており、病院での医療活動に取り組んでいる国もあるそうです。実は、日本でも、幸せホルモンという名前ではなくて、ストレスを解消するためとか、睡眠の質を高めるためとかで、様々なホルモンの効用が伝授されてきました。このホルモンの分泌を高めることが、幸せ感に深く関係しているのです。

当たり前のことかもしれませんが、心地よい睡眠やストレスの解消は、人々の幸せ感の重要な要素でもあります。今回は、その中から癒やしのホルモン「オキシトシン」の増やし方について紹介します。

このホルモンは、体の痛みや日頃のストレスの緩和に役立つそうです。増やす方法は「タッチケア」です。肩や腕へのタッチ、背中をマッサージする方法などが有効です。誰でもできるので、疲れを感じている人に、試してみてくださいはいかがでしょうか。

グループ活動を通して

その日の活動は話し合いでした。私の指示を聞かず笑って話し続けるAさんに何度か注意をしました。するとAさんは「笑っているのは、本当の自分が出てこないようにしているから……。悲しい気持ちいっぱい自分が出てこないようにしている。ぼくはポジティブにいくことに決めた。」と伝えてくれました。「だから笑っているんだ」と言いたかったのでしょうか。

一緒にいた先輩が「ネガティブな気持ちも出せる場所では出した方がいいよ。人に話した方がいい。」と一生懸命伝えました。その言葉にも「一度決めた自分を変えられない。」と返事をしたAさん。さらにもう一人の先輩が「自分も失敗の数なら誰にも負けないけど、頑張ればできるようになっていくから大丈夫。」と声を掛けていました。Aさんに声を掛けた先輩たちも1年前、数か月前にはAさんと同じような思いを口にしていたことがあったなあと懐かしく思い出しました。

子どもの姿に教えられる毎日です。子どもの姿から何をその子の本質として捉え、何を成長として捉えるか、そんなことを考えた一日でした。(滝田)

親の会・お知らせコーナー



第1回 親の会学習会がありました

7月2日（土）第1回親の会学習会を行いました。今回は、金井小学校を会場に映画「みんなの学校」を上映しました。大阪市内にある公立小学校の一年間に密着したドキュメンタリー映画です。現会員や会員外、教育関係者の皆様などたくさんの方においでいただき、午前と午後で総勢169名の方に見ていただきました。また、保育スペースでは、ストラックアウトやぬりえ、ゲーム、七夕の短冊づくりなど様々なコーナーを設け、子どもたちは時間いっぱい楽しみました。エンターテイナーのTOY様にもおいでいただき、マジックやバルーンアートを披露していただきました。子どもたちはきらきらした目で食い入るようにマジックを見つめていました。

ボランティアの協力をいただきました伝統文化と環境福祉の専門学校、佐渡看護専門学校、ヒューマンキャンパス高等学校の学生の皆様、大変ありがとうございました。



参加者の感想

- 先生、友達、家族、すべての人の支えがあって子どもが育ち、また、子どもとかかわる人々も成長し勉強していけるのではないかと思います。すべての子どもに居場所のある学校を多く育ててほしいものです。
- 校長先生の熱意と言葉に感動しました。これからの仕事で子どもたちに何を伝えて、教えていくか大変刺激になりました。子どもたちの力を信じて、ますます工夫してがんばろうと思いました。
- 子どもは自分を理解してくれる人に、その子なりの方法で心を開くんですね。一人一人の成長に涙が流れました。
- それぞれ特性のある子どもたちが周囲に支えられ、その子のもっている力で成長している姿に感動しました。

情報交換会について

夏季休業中に、当教室に通う児童・生徒が在籍する学校との情報交換会を行います。先日、情報交換を行う各学校に日程の御連絡を送付いたしました。

御多用とは存じますが、連携を密にし、有意義な情報交換会にしたいと考えています。

2学期からも、よりよい支援が行えますよう、御協力をお願いいたします。

