



西小っ子

自分の機嫌は自分でとれる人に

校長 西田 朋代

「早寝・早起き・朝ご飯」生活習慣を整え、体の調子を整えることで、学習効果と効率をあげることが目的の合い言葉です。生活習慣の確立はメンタルケアにもよいとされていますが、メンタルケアの特効薬の一つに「趣味の時間をもつこと」があります。1日のうちに好きなことに費やせる時間があることで、仕事や学業への集中力も高まるといいます。好きなことに没頭する喜びは自分らしく自己実現できる喜びであると思います。客観的に自分を見ることも大切な社会性ですが、そこに自分らしさを失ってしまうと他者の視点で自己評価をすることになり、他者の評価により一喜一憂することになります。好きなことに取り組みながら自分らしく自己実現できる時間と他者と協働しながら学習やプロジェクトに取り組む時間を両立するバランス感覚は、日頃の生活の中で磨かれながら培われていきます。

今年も後わずかになり16:00になると外は暗くなってきました。日照時間とメンタルバランスは関係があると言われています。セロトニンの生成が落ちるためとか、理由はあるようですが、純粋に天候が悪かったり暗くなったりするとなんとなく気分も落ちる感じがするのは分かります。寒くて室内にこもる傾向になり活動の幅も狭まる季節ですが、読書やビデオなど一人で楽しんだり、友達や家族とゲームを楽しんだり、みかんを食べたり（昔は手が黄色くなるまで食べました…）するなどして、冬ならではの楽しみはたくさんあります。大切なことは「自分の機嫌は自分でとる」方法を知っていることです。「自分の機嫌は自分でとる。人にとってもらおうとしない。」という名言は「みやぞん」さんがおっしゃった言葉だそうです。機嫌のいい人であることで周りに気を遣わせないことが職場や家庭の環境をよくするだけでなく、自分の心理状態を周りによって左右されない自分軸の気持ちのよい状態を保つことができるだろうという考え方です。

子供たちにも1日の中で好きなことをする時間（時間制限なくゲームをするという意味でなく…）を大切にしながら生活習慣を整え、自分の機嫌を自分でとれる人になってほしいと思います。きっとそれが将来の自己実現・自立・自律につながり幸せな人生を切りひらく力となっていくのではないとも思っています。自分の機嫌を自分でとれる人は、いい意味で他人に期待しません。だから期待を裏切られるというストレスもなくなります。「ものは考えよう。」という言葉通り、出来事や結果をどう捉えるかはその人次第です。

何が言いたいかというと、子供たちがこれからの世の中で自分らしく幸せに生きていくためには、セルフコントロールできることがとても大切な能力になると私は考えています。セルフコントロールのためには、自分の心地よい状態を知り自分基地にすることです。自分基地が気持ちのよくない状態であれば、外で頑張っても次へのエネルギーは充電できません。また、目標に向かって次々と達成していく意思や意志もくじけてしまうかもしれません。自分が心地よい状態であれば他者への理解や共感性も高まり相手意識をもちながらコミュニケーションすることもできるでしょう。私自身も「自分の機嫌は自分でとれる人」でありたい！なりたい！と思っています。

ホールに道立図書館からの貸出し本が展示されています。子供向けですが、大人でも楽しめる本ばかりです。私はこの本を読んで勉強になりました。子供たちにもおすすめしたい1冊です。
※お立ち寄りの際はご覧ください。



学芸会

11月2日(土)、学芸会を実施しました。「チャレンジしよう西小っ子～ひっぱり出せ！！きらっと光る『別の自分』と『みんなの力』～」をテーマに、たくさんの演目にチャレンジし、自分の中にある別の自分に気付くことができるよう取り組みました。また、今年も金山保育所の園児にはかわいらしい遊戯を披露していただきました。準備した客席が全て埋まるほど多くの方々にご来場いただき、子どもたちも気を引き締めながら本番に挑みました。のびのびとした演技の中に、子どもたちの成長を感じる学芸会となりました。ご観覧いただき、ありがとうございました。



地域学習発表会・参観日(薬物乱用防止教室)

11月16日(土)、地域学習発表会・参観日を実施しました。1～2校時は各学級で取り組んでいる「地域学」の発表をしました。1・2年生は学校周りの自然や金山で働くひとについて、3・4年生は稲作について、5年生は川の学習、6年生は本部町交流についての発表でした。ICTを駆使し、図表を使いながら発表しました。また、発表に関連して、道外のお米6種類を実際に食べ比べる体験も実施しました。品種によって結構な違いがあることを親子で語り合う場面が生まれていて、大変よい時間となりました。3校時は各学級での授業参観でした。5・6年生では、学校薬剤師の方を講師に招き、「薬物乱用防止」に関わる特別授業を実施しました。スマホの普及により、「個」が強まっている昨今、子供の身の回りにおける危機を認識し、家庭や学校、社会全体で見守っていくことは大人の務めであります。同時に、子供たちには数多の危機の具体を知り、進んで防御するための知識・技能を身に付けてほしいと願っています。



盛り沢山の活動でした！

12月行事予定(後半)

日	曜日	学校行事
15	日	ノーゲームデー
17	火	読み聞かせ
18	水	スクールカウンセラー来校
19	木	第3回CS会議
23	月	2学期終業式
24	土	冬季休業(1月16日まで)
29	金	学校閉庁日(1月3日まで)

1月行事予定(前半)

日	曜日	学校行事
1	水	元日 学校閉庁日(1月3日まで)
5	日	ノーゲームデー
13	月	成人の日
15	水	子ども朝活事業
17	金	3学期始業式

交通安全教室

13日(水)、冬季の交通安全教室を実施しました。冬場は風雪や低温、スリップによる被害や除雪による視界制限等、危険がいっぱいです。道路を歩行するときには、くれぐれも注意して歩くよう確認しました。また、極寒の時は凍傷の危険もあります。屋外へ出るときは防寒対策をしっかりと行いましょう。

学校閉庁日について

12月29日(日)～1月3日(金)までは、学校閉庁日となります。学校内には職員はおりませんので、ご配慮いただきますようお願いいたします。