

みたけ夢だより

2月号

横浜市立みたけ台小学校

横浜市教育情報ネットワーク【Y・YNET】公開サイト <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/mitakedai/>

『こころのゆとり』

副校長 市川 琢也

早春を告げる梅のつぼみがほころびました。厳しい寒さの中、しっかりと準備をして、じっと待つ草花や木々に、辛抱強く待つことの大切さを教えられます。

1月20日の『大寒』から2月3日の『節分』までの15日間は『大寒期』とされます(二十四節気は太陽の動きによって決まるので、年によって大寒がはじまる日は多少前後します)。その通りに、23日の週は低温予報が出ていました。

寒さを感じると、何かとせわしなくなり、日々の生活に心のゆとりがなくなってしまう自分があります。ゆとりをなくす原因はいろいろですが、ちょっとした工夫や日常の小さな喜びで、心のゆとりを取り戻すことができるそうです。

1月の中頃、地域協力者の方から蠟梅をいただきました。職員玄関や校長室など生けられた蠟梅の香りを感じた時、心がホッと小さな喜びを得ました。私は、心にゆとりを感じることができました。

アンガーマネジメント*には、「ブレイクパターン」というテクニックがあります。同じパターンの日常生活からあえて少し崩す(ブレイク)ことで他の選択肢に気づけたり、慌てずにゆとりをもった対応ができた



蠟梅(ろうばい)

たりします。蠟梅から漂った香りは、まさにブレイクパターンだったと思います。いつもと違うことにチャレンジすることもブレイクパターンと言えるのではないのでしょうか。

ゆとりがなく、不安を感じるのは子どもたちも同じです。いつもと同じ日常生活のパターンではなく、新しいチャレンジが心のゆとりを広げる大切なポイントなのかもしれません。「本を読む」、「映画を見る」、「スポーツを始める」、「趣味を見つける」。興味や関心をもったら、どんどんチャレンジしてほしいで

す。本校の運動委員会が中心となり休み時間で行っている『縄跳び大名人チャレンジ』もその一つだと思います。チャレンジしている子どもたちの姿を見てると、とてもうれしくなります。

心にゆとりができると、自分の視野が広がります。視野が広がると、様々なことに気付くようになり、美しいものに、正しいことに気付くことができるようになります。そして、周りの人やものに、感謝の思いや優しさを向けていくこともできるようになります。

私も、こころのゆとりをもつために、何かにチャレンジしようと思います。

※みたけ台小学校は、地域の方々や園芸ボランティア、地元企業の方々の協力で花を校内に生けることができたり、校庭の花がいつも綺麗に咲いていたりと、何気ない学校生活の中で季節を感じる事ができ児童の学びにつながっています。ご協力をいただき御礼を申し上げます。

※アンガーマネジメントとは、怒りを予防し制御するための心理療法プログラムのことです。