



戸塚小学校だより

学校所在地 〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町132

TEL 881-0049・6461

Eメールアドレス y3totuka@edu.city.yokohama.jp

FAX 881-9804

心で味わう時間の価値

校長 大谷 珠美

12月に入り、早いもので今年もあと一か月を残すところになりました。

今年も9月には分散登校があり、コロナの影響を受けた教育活動になりました。しかしながら、少しずつ感染者も減り、学校行事も10月の終わりの運動会、1年生の遠足、2年生のまちたんけん、3年生の神奈川県警見学、12月には、4年生は愛川宿泊体験学習、5年生は八景島シーパラダイスへの校外学習、6年生は市庁舎（市会）の見学と横浜の史跡巡りと、教室の中での学習やビデオ視聴等の学習では味わうことができない体験を通じた教育活動を行うことができるようになってきました。でも、まだまだ安心はできないので、引き続き予防をしながら進めていこうと考えています。

さて、皆さんは一日の時間をどのように使っているのでしょうか？この数年で、私たちの暮らしはいろいろな面で変化しました。外出の自粛や在宅勤務の推奨、学校は休校や分散登校などで、自宅で過ごす時間が少し増えたのではないのでしょうか。その変化を前向きに受け止めている方もいれば、生活のリズムが乱れストレスを抱えてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私たちに与えられた一日は誰にも等しく24時間です。この24時間をどのように使うか、その時間をどう味わい、どんな価値を見出すかによって生活の満足感は変わるといわれています。

私は「短い時間で、できるだけ多くのことをして、残りの時間は自分の好きなことに使おう」と、今までは考えていました。でも、年を重ねるにつれ、いつもあわただしく時間に追い立てられるような感覚でいると、「次にやることはなんだっけ？」「これも早くやらなくちゃ」といった思いが先に出て少しの時間でも何かをしていないと落ち着かなくなることがありました。また、「時間が足りない」と感じることもありました。そのため、自身の生活を振り返ると「心のゆとり」を失っていることがあり、口にこそ出さないけれど、生活の中で不満を感じることもあり、家族には嫌な思いをさせていたな、と思うこともありました。

同じ1時間であっても、楽しく充実した気持ちで過ごしているときなどは時間が短く感じ、つまらないと思っているときは長く感じられます。忙しい生活の中でもその時間を大切に味わおうとする心の姿勢をもったら今以上に楽しい生活を送ることができ、充実したものになっていくのではないかと思います。来年は、時計で計れる時間だけでなく、時間の価値に目を向けて生活していきたいものだと考えました。子どもたちにも、自分の時間を有意義に使うためにはどんな工夫をしたらいいか考えてもらい、穏やかにゆとりをもって来年を過ごしてほしいと願っています。