



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



気持ちのよい一日を過ごすために

校長 大谷 珠美

さわやかな5月の風にこいのぼりが泳ぐ頃になりました。柏尾川にもたくさんのこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。

学校が始まって一か月。4月に入学した1年生も学校に慣れ、元気よく校庭で遊ぶ様子が見られます。しかしお子さんによっては、緊張していた一か月が過ぎ、少し疲れも出てくるのではないのでしょうか。5月の連休を機に、新しい学級に慣れようとしていた気持ちも少し緩み「なんだか気分がすぐれない」「体調が悪い」と感じる子どもも増えてくる時期です。以前は、五月病などと呼ばれ、新社会人によく見られる状況でしたが、今は、環境の変化に気持ちがついていかず、「思うように動けない」「やる気が起きない」「気持ちが落ち込む」など、子どもたちにもその症状が見られるようです。

心身のバランスを崩すと、以前の生活に戻るまでにはかなりの時間を要します。しかし、だからと言って焦りは禁物。少しおかしいなと感じたら、生活のリズムを整えることから始めるとよいのではないかとされています。健康な心と体でいること、穏やかな気持ちで過ごすことを心掛けると自分だけでなく、人との関係もよくなっていくのではないのでしょうか。

先日読んだコラムの中に、「朝、気持ちよくスタートできれば、その日一日も気持ちよく過ごせる。」という文がありました。たしかに、朝からイライラした気持ちでいると、その日一日は悪い気分でも過ごすことになります。それでは、一日を気持ちよくスタートするためには、どんなことをすればいいか、また、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

私などは、朝はどうしてもせわしなく動いてしまうので、気持ちよくななんて考える余裕ありません。朝、自分がほっとできるのは、学校に来るまでの電車の中の時間くらいかな、と思っています。そこで、短い時間ではあるけれど、その時間をどうやって有効に使うかがカギだと感じ、子どもたちが校長室前で予約している「紙ひものかご作り」を電車の中で少しずつやることにしました。かごを作ることに集中することで、心を落ち着けて気持ちよく一日をスタートできるようになっています。

調子が悪いときは、無理をしないようにする。自分の体の変化に敏感になる。疲れているなど感じたら、好きな音楽を聴いたり甘いものを食べたりしてリラックスできる環境をつくる。自分がほっとできる方法はたくさんあるほどよいと思います。

毎日が新しい日です。一日として同じ日はないので、朝、気分を整えてスタートしましょう！