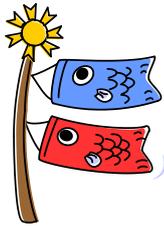


水車

学校教育目標：「瞳を輝かせ めあてをもって やりぬく金勝っ子」
 めざす学校：あいさつできる学校 いのちを大切にできる学校 うつくしい学校
 え顔あふれる学校 おもいやりのある学校

「前向きさの持続はいかに」



校長 川那部 隆徳
 金勝山の木々の黄緑が、輝きを放ち出しました。新年度が始まって早1か月、子どもたちは新しい環境にもようやく慣れてきたようです。新しい教科、新しい学習に目を輝かせている姿、さわやかな風と光の中、運動場で夢中になって友だちと遊んでいる姿がたくさん見られます。順調なスタートができましたこと、地域、保護者

の皆様へ感謝申し上げます。

一方で、「今年は・・・」と意気込んでいたものの・・・。その反動のような、いわゆる「五月病」が現れて来がちな時期です。

ネガティブになってしまう原因は、過去の失敗や後悔、未来への不安によるところが多いようです。いわゆる「過ぎ越し苦労」「取り越し苦労」です。過ぎたことをいつまでもくよくよする、まだ起こっていない先から過度に心配する、このようなことが習慣化していると、どうしてもネガティブになってしまいます。では、どうすれば前向きになれるのでしょうか。

「ありのままの自分を受け入れる」「自分の好きなことをする」等々、心理学に関する書物には、様々なことが指摘されていますが、いざ実行となるとなかなか難しいものです。

それらの中で、これならできるかもと思ったのは、「言葉を前向きに『変換』する」というものです。「ものは考えよう」式に言い換えることかと思いきや、「相手の話に『でも』『だって』『どうせ』という話の腰を折る接続詞をやめる」ということでした。なぜなら、これらの言葉には、どうしてもネガティブな内容が続きます。



一方で、「じゃ」「へー」「なるほど」等の言葉には、前向きな言葉が続きます。「じゃ、やってみよう」「へー、すごいなあ」「なるほど、そういう考え方もあるんだ」というように。

発する言葉の最初に、ネガティブな言葉を使わず、前向きな言葉を使うことで、相手に与える印象、その場の雰囲気や自分の心もちがガラッと変えられそうです。子どもたちの話す接続詞に注目しながら、前向きな姿勢が持続していけるように育てていきたいと思っております。ご家庭でもご留意いただければ幸いです。

(参照：西多昌規「言葉を前向きに『変換』してみよう！」PHFNo.873 2021.2)

【ゴールデンウィーク後、安定した生活を】

ゴールデンウィークを迎えます。連休後、前向きで安定した生活が送れますように、子どもたちの生活習慣を整えたり、思いを受け止めたりする等、ご協力ください。