

## 心の「しなやかさ」を育むために

学 校 長

### 「〇〇〇だけど、してみるか」の魔法

1学期も折り返しを迎え、元気に挨拶し、学習や係活動に責任を持って取り組む児童の姿に感心する日々です。一方で、最近はジメジメとした不快な気候が続き、心身ともに疲れが出やすい時期でもあります。ご家庭で「学校へ行きたくないなあ」「雨の日は面倒だなあ」といった言葉が漏れることもあるのではないのでしょうか。

### 【ネガティブな感情に寄り添う】

「頑張れ」という励ましは大切ですが、心が疲れている時には、まずはありのままの気持ちを受容することが重要です。

#### ・ 大人が感情を言語化する

「休み明けは行きたくないよね」と、子供のネガティブな感情を否定せずに受け入れます。

#### ・ 大人の本音も共有

「実は先生（お父さん・お母さん）も、仕事に行きたくないなあと思う日があるよ」と伝えることで、子供は安心感を抱きます。

### 【一歩踏み出す「脱力系フレーズ」】

ネガティブな感情を認めた後は、そこから一歩踏み出すための「しなやかな思考」を引き出すことが大切です。ポイントは、肩の力を抜いた「脱力系フレーズ」です。

#### 「〇〇〇だけど □□□してみるか」

・ 「学校は面倒だけど、今日の給食はカレーだし、行ってみるか」

・ 「疲れちゃったけど、帰ってきたら一緒にゲームするのを楽しみにして、今日だけ頑張ってみるか」

小さな楽しみや目標を「だけど」の後につなげることで、子供の「思い」と「行動」を前向きに変えるきっかけになります。本校の教育目標は「心豊かで、生き生きとしなやかに学ぶ子」です。負の感情に蓋をするのではなく、それを受け流し、折り合いをつけて一歩踏み出す。この「しなやかさ」こそが、これからの時代を生きる活力になります。引き続き、ご家庭での温かい言葉かけをよろしくお願いいたします。