

— 学校で学ぶ ・ 家庭で生きる ・ 地域で創る これが上鷺宮 —



# 上鷺宮

「自然といのちを守る学校」

[http:// nk-kamisagi-e.a.la9.jp/](http://nk-kamisagi-e.a.la9.jp/)

開校 39 年

No.433

平成 29 年度

学校だより 10 月号

中野区立上鷺宮小学校

校長 堀 聡明

TEL 3926-6381

## こころを支える 3 つの柱

校長 堀 聡明

子どもたちは、10月14日の運動会に向けて一生懸命に練習をしています。1・2年生のかわいらしいダンス、3年生のフラッグを使った表現、4年生のエイサー、5年生のソーラン節、そして6年生の組体操の団体演技を中心に、表情豊かにそして粘り強く練習をしています。短距離走も団体競技も、全力で取り組み、子供も教職員も運動会当日を楽しみしています。どうぞ、保護者の皆様、地域の方、本校の子どもたちの活躍にご期待いただき、熱い応援をお願いします。

さて、先日「子どもを育てる」という視点で研修会に行ってきました。講師の先生は、大正大学の玉井 邦夫先生です。その内容の1つに、「こころ」を支えている3つの柱という内容の話がありました。先生の話によると、「心の状態」は、右の図のサインボールと支えのように、3つの支えがあることでバランスの均衡がとれていることがいい状態ということです。もし、1つでも外れてしまうと心の状態がよくない、あるいはうまく育たなくなるそうです。



この3つとは、**感覚・思考・感情**のことです。感覚は体に表れ、思考は言葉で行い、感情は気持ちとして表れます。例えば、感情が思うようにならず、イライラして、おなかが痛くなったり言葉よりも先に手が出てしまったりすることです。これが、一時ならばいいのですが、幼児期からこのようなことを繰り返していると、すぐにバランスが崩れやすい状態になるそうです。

また、このようなバランスがとれないときに、大人が「ゆっくりとやっごらん」と声かけをしたり、3分間黙って自分の中にどんな感情があるか言葉で捜させたりするとバランスが保てるようになるそうです。

これは、研修会の中のほんの一部ですが、教師も保護者の皆様も、子供を育てるといふ視点では同じと思い、ご紹介しました。

10月の生活目標

## 自分の生活を見直そう