ことばとこ

裾野東小
ことばの教室
須藤　和葉

7月号

東小学校：裾野市茶畑399 Tel:992-0049 Tel:993-4463(直) Fax:992-1300

令和3年6月21日発行

関東地方もやっと梅雨入りしました。けれど、雨の合間の青空は、もくもくと湧き上がる真っ白い雲が存在感をアピールしており、すっかり夏の風景です。昨年は実施できなかったプールも、今年は各学校で様々な工夫をしながら行われていると聞きました。今までの学校から考えるとイレギュラーな事柄も、もしかすると今後はこれらが新たな常識となっていくかもしれないですね。

夏休みは通級もお休みになります。それまで元気に東小に来てください。

7月の予定

月	火	水	木	金	土・日
			1	2	3 本読んDAY
					4 本読んDAY
5 特別日課 全学年４時間	6	7 	8	9 クラブ	10
					11
12 ことばの教室 最終日	13	14	15 ４年 社会科見学	16 給食最終日	17
					18
19 特別日課３ （昼前下校）	20 特別日課３ （昼前下校）	21 １学期終業式 特別日課３ （昼前下校）	22 海の日	23 スポーツの日	24
			夏休み　7月22日から8月23日まで		
23 夏休み最終日	24 ２学期始業式	25	26 午後 会議のため お休み	27 ことばの教室 再開	28
					29
30	31	1 	2	3	4 本読んDAY
					5 本読んDAY

※夏休み明けは予定が変わる可能性もあります。

さあ夏休み、規則正しい生活を

パソコン、スマフォなどのＩＣＴ機器は、生活に欠かせないものとなっています。これらは大変便利なものですが、その使い方には、十分気を付けていきましょう。子どもたちにとって、自分の能力を十分に発揮するためには、毎日最低１時間は身体を動かし、９～１１時間は眠り、ＩＣＴ機器の使用は一日最長２時間までだそうです。アップル社の創業者スティーブ・ジョブズ氏も、「うちでは、子どもたちがデジタル機器を使う時間を制限している。」と述べています。

さて、７月２２日（木）から８月２３日（月）までの３３日間、夏休みになります。ゲームのやり過ぎなどに気を付け、規則正しい生活を心掛けましょう。これまで通りに早寝早起きができると、ゆとりの時間がたくさん生まれます。その時間を、自分のための学習や運動、家族のためのお手伝いなどに使っていきましょう。

（参考資料：「スマフォ脳」、アンデシュ・ハンセン著、新潮社）

気持ちを受け止めてもらえると心がスッキリ

友だちの気持ちを受け止めることについて、子どもたちに向けた次のようなコラムを紹介します。

ちっちゃい子が公園で転んじゃって「えーん、えーん。」って泣いている。すごく痛かったかな？　ぜんぜん泣きやまない。そんなとき、お母さんがとんできて、その子にこんなふうに話しかけたんだ。

「どうしたの？　ころんじゃったの？」

その子は泣きながらうなずいている。

「そう。痛かったね。」「びっくりしたね。」

するとその子は、お母さんの顔を見て「うん、びっくりしたの。痛くてね、びっくりしたの。」っていう気もちをお母さんにやさしく受け止めてもらえて、それだけで心が安心して、スッキリしたんだね。

わたしたちも同じだ。いやな気もち（ネガティブ感情）を聞いてもらうと、それだけでふしぎといやな気もちが減っていく。いい気もち（ポジティブ感情）を聞いてもらうと、それだけでふしぎといい気持ちが増えちゃうんだ。きみもだれかに気もちの話を聞いてもらうと、心がスッキリしてしあわせな気もちが増えていくよ！

だから、友だちの気もちもじっくり聞いてほしい。「そうかー、そんな気もちだったんだ」ってしっかり受け止めてあげると、それだけで友だちのいやな気もちも小さくなるし、いい気もちは大きくなる。きっと、その友だちともっともっとなかよくなれるよ！

（出典：「子どものためのポジティブ心理学」、日本ポジティブ心理学協会[監修]）

私たちも、子どもたちの気持ちを受け止めることについて、大いに参考にしていきたいですね。