

わかくさ

学 校 通 信

青梅市立若草小学校

令和7年9月1日

第846号

そのままを受け止める

学校長 松井 優子

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。子供たちはこの日をどのような気持ちで迎えたでしょうか。「よし、2学期もがんばろう」と意欲をもってスタートを切った子もいれば、「まだ夏休み気分が抜けない」「学校に行くのが少し憂うつだ」と感じている子もいるでしょう。あるいは、漠然とした不安を抱いたり、自信をなくしたり、無気力になったりしている子もいるかもしれません。そんな子供たちにとって大切なのは、まず、子供の心としっかりと向き合うこと、そして、そのままを受け止めることでないでしょうか。

この夏、(株)サンリオエンターテイメント代表取締役社長であり、サンリオピューロランド館長の小巻亜矢さんから、「本当の自分」について考えるヒントを伺いました。小巻さんは「自分を一台のバスに例えると、その中にはさまざまな自分が乗っている」と話されました。がんばり屋の自分、人に優しい自分、気配りのできる自分もいれば、怠け者の自分、落ち込みやすい自分、少し意地悪な自分もいます。人に見せたくない部分も含め、すべてが「本当の自分」なのです。だからこそ、負の自分だけを取り上げて「どうして自分はこうなんだろう」と責めるのではなく、バスには他にもたくさんの自分が乗っているのだと、客観的に自分を見ることが大切なのです。

また小巻さんは、「感情は思うようにコントロールできないが、思考は柔軟に変更できる」ともおっしゃいました。悲しみや不安、怒りといった感情は自然に湧き上がるものです。しかし、その後「どう考えるか」は自分の選択に委ねられています。例えば、嫌な出来事を「自分にとっての学び」「人生からのギフト」と捉え直すことは、少しずつ習慣にできるそうです。感情に振り回されず、自分の心を前向きに整えることが大事だと感じました。

さらに夏の研修では、本校を巡回している吉田心理士から「レジリエンス（困難や逆境に直面したとき、それを乗り越えて立ち直る力、または適応する力）」について学びました。人は誰しも困難に出会いますが、それを成長のきっかけにすることができます。そのために欠かせないのは、一人で抱え込まず「助けを求め」ること。周囲に「助けて」と言える人は、レジリエンスが高いと言われます。子供たちにも、不安や悩みを自分の中に閉じ込めず、周りに伝えられる力を育んでほしいと思います。

本校では、長期休業明けの1週間を「命の週間」「エールウィーク」と位置付け、子供たちの心と体のケアを大切にしています。この期間、子供たち一人一人の様子を丁寧に見守り、それぞれのよさを認め、温かい声かけを心がけていきます。不安や落ち込みが見られるときは、どうぞ無理をせず、担任・養護教諭・管理職・スクールカウンセラーにご相談ください。必要に応じて外部機関とも連携しながら、一人一人を大切に支えてまいります。

9月の行事予定 生活目標：時間を守って行動しよう ★スクールカウンセラー来校日

1	月	始業式 エール週間始 命の週間始 午前授業	
2	火	専科授業始 身体計測期間 午前授業	★
3	水	委員会活動 給食始	
4	木	まちづくり出前授業（5年）安全指導	
5	金	道徳授業地区公開講座 CAP おとなのワークショップ 命の週間・エール週間終 安全指導日	
6	土		
7	日		
8	月	避難訓練 全校昼会 クラブ活動	
9	火	宿泊前検診（5年）	ステップアップ教室（5年） ★
10	水		（夕やけランド）
11	木	たてわり班遊び	ステップアップ教室（4年）
12	金		ステップアップ教室（6年）
13	土		
14	日		
15	月	敬老の日	
16	火	音楽集会	ステップアップ教室（5年） ★
17	水		（夕やけランド）
18	木	御岳移動教室（5年）	ステップアップ教室（4年）
19	金	御岳移動教室（5年）	ステップアップ教室（6年）
20	土		
21	日		
22	月	全校昼会 クラブ活動	
23	火	秋分の日	
24	水	TOKYO GLOBAL GATEWAY GREEN SPRINGS 体験（6年）	
25	木	若草小体育館にてオーケストラ鑑賞教室（1～6年）	ステップアップ教室（4年）
26	金	歯科検診（3、4、5年）	ステップアップ教室（6年）
27	土		
28	日		
29	月	全校昼会 委員会活動（10月）運動会練習始	
30	火		ステップアップ教室（5年） ★

「道徳授業地区公開及びCAP おとなのワークショップ」

令和7年9月5日（金）

◇9時25分～10時10分（2校時 全学級 道徳授業公開 場所：各教室）

◇10時20分～11時20分（「CAP おとなのワークショップ」 場所：視聴覚室）

*詳細は先日配布したお便りをご覧ください。

「ご来校時のお願い」

防犯上の安全のため、2学期から校舎への入場は原則として午後5時までとさせていただきます。午後5時以降は、忘れ物の受け取りなども含め、校舎内にお入りいただけませんので、あらかじめご了承ください。（PTA活動は除く）また、ご来校の際には事前に学校にご連絡いただきますようお願いいたします。限られた職員体制の中で、安全でスムーズな対応を行うため、ご理解とご協力をお願い申し上げます。なお、学校公開日や行事などはこの限りではありませんので、どうぞ安心してご来校ください。今後も子どもたちが安心して学べる学校づくりに努めてまいりますので、よろしく申し上げます。

「担当教員の変更について（お知らせ）」

2学期より3～6年生の図画工作を担当している 教諭が出産のため、産前・産後休暇をいただくこととなりました。産休中の図画工作の授業につきましては、 教諭が代わりに担当し、児童の学びに支障が出ないよう、これまでの指導内容を引き継いで授業を進めてまいります。ご理解ご協力よろしく申し上げます。