



# さきばる

さいごまで さいあいをいれて ねほりづよく がんばる子ども の育成

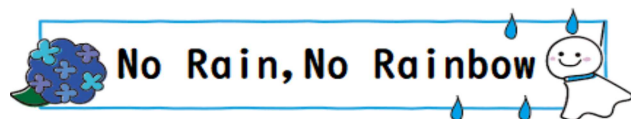
「自尊感情」と「自己有用感」

崎原小中学校 校長 鑑 謙治

子どもたちが成長していく中で、重要なことの中に「自尊感情」と「自己有用感」というものがあります。どちらも似たような意味で使われていて、同じだと思われる方もいるでしょうが、実は、ちょっと違います。「自尊感情」とは、「自分に対する自己評価が中心」で、自分のこんなところは自慢できる。とか、自分の良さを理解できていることが重要です。それに対して「自己有用感」とは、「自分に対する他者からの評価が中心」です。誰かの役に立っているとか、人から認められていると感じることが重要なので、がんばったことを褒めてもらったり、「生まれてきてくれてありがとう」と無償の愛に満たされていたりすると、この「自己有用感」は高まります。この二つの感情ですが、実はどちらかが低くても、どちらかが高すぎても心のバランスを崩します。では、この二つの感情を高める方法はどちらがよいのでしょうか。「自己有用感」は、褒めて欲しいところを周りが褒めることが大切です。褒めて欲しくないところを褒めても逆効果です。ですから、結果を褒めるのではなく、努力の過程を褒めることが重要です。テストで百点を取ったことではなく、毎日遅くまで勉強していたことを褒めることが重要です。

一方、「自尊感情」はそう簡単には高まりません。しかし、近年、googleが社員研修で活用している「マインドフルネス」が有効のようです。私も毎日、コーヒー豆をひきながら、これを実践しています。マインドフルネスとは瞑想のようなものですが、大きく違うのは「今」この瞬間に起きている現実を意識しようというものです。ストレスを感じたときに、自分の心や体の状況がどうなっているかに気づいてあげること。具体的にいうと「イライラしている」「怒ってる」「悲しんでいる」「体がこわばっている」といった自分が今どういう状況にあるかを気づくことです。そして大切なのは、その気づきによい、悪いの判断を加えず、優しく受けとめることが「解放」の鍵となります。「自分はダメだ」「私は悪くない」といった判断を加えずに、「今はそんな感情を持っているんだ。でも大丈夫!」と自分を優しく受けとめるのです。

現代は、スマホやタブレットの普及で周りからの情報過多になってしまっています。では自分自身を見つめる時間はどうでしょうか。自分の本当の時間（周りの情報に左右されない時間）をもっと大切にしていって時代になって欲しいと心から願います。この世に生まれてきた理由は、自分の中にしか見つからないのですから。



## 7月15日(金) 「親子読書の日」 親子で本に親しみ、本を通じて親子が共有する時間を持ちましょう。

## 崎原小中学校児童生徒会 スローガン「楽笑」

6月11日(土)に児童生徒会が行われました。「総務委員会」、「図書・広報委員会」、「保健・給食委員会」の3つの委員会の年間の目標や取組の確認を行ったり、そのことについて質問をしたりしました。また、今年度の学校スローガン「楽笑」の発表がありました。崎原っ子全員が楽しく笑顔で学校生活を過ごしてほしいという願いが込められています。



## 交流学习(小湊小の児童と学びました)

6月3日(金)に3年ぶりに集団学習が崎原校で行われました。小1～小4までの参加でした。コロナ禍ということで小湊小学校のみが来校し、知根小学校が、リモートで一部参加しました。子どもたちは、前日からワクワクしており、当日も楽しく授業を受け、昼休みもいっしょに楽しく過ごしました。



## 宿泊学習 (奄美自然の家にて)

6月1日(水)～2日(木)の2日間、小学生の5・6年生(7人)が小湊小の6年生といっしょに宿泊学習を行いました。様々な活動をみんなで話し合っ協力して行い、友情を深めました。



## ～今年も気持ちよく泳ぎました～

6月7日(月)の5校時にプール開きが行われました。今年も絶好のプール日和となりました。授業ではバタ足をしたり、水中を歩いたり走ったりしました。授業の最後に大・小プールに分かれて碁石拾いのゲームをしました。



## 家庭教育学級開講式 ～健康教室(楽々エアロビクス)～

6月11日(土)の土曜授業の日に、今年度の家庭教育学級の開講式並びに健康教室(楽々エアロビクス)が開催されました。講師に神田麻理子さんを招聘し、参加した児童生徒、保護者、職員は、神田先生の指示に従って、リズムに合わせて楽しく体を動かし、心地よい汗をかきました。今年度も充実した家庭教育学級を目指していきたいといます。今後も、多くの学級生(保護者)の皆さんの御参加をよろしく願いいたします。



## 7月の行事予定

- |      |     |                            |
|------|-----|----------------------------|
| 7/ 1 | (金) | 不審者対応訓練                    |
| 7/ 8 | (金) | 薬物乱用防止教室(小5・6 中学)          |
| 7/ 9 | (土) | 校内水泳発表会<br>学校保健委員会・学級PTA   |
| 7/12 | (火) | 学校評議員会・崎原活性化委員会            |
| 7/14 | (木) | 校内弁論大会                     |
| 7/15 | (土) | 親子読書の日                     |
| 7/16 | (日) | 青少年育成の日                    |
| 7/17 | (火) | 家庭の日市民総ぐるみ清掃活動             |
| 7/20 | (水) | 終業式                        |
| 7/21 | (木) | 水難事故防止運動強調期間(～8/31)        |
| 7/25 | (月) | プール開放(～29)                 |
| 7/26 | (火) | 市親子理科教室[貝採集]               |
| 7/28 | (木) | 公立高等学校生徒募集定員策定に係る<br>地区説明会 |
| 7/29 | (金) | 愛護センター合同愛の声かけ運動            |

