



学校だより



小川小学校 ○ 考える子 ○ 優しい子 ○ 元気な子

令和2年12月11日 No.32

《不安は良いこと？悪いこと？「不安感情」について》

私たちが日常生活を送る上で、不安を感じる場面はたくさんあると思います。子供たちも、こんな風に思うことがあるのではないのでしょうか？

「〇〇の習い事に行きたくないなあ」「テストがある。嫌だな」

「明日から〇〇が始まる。できるかな」「練習で失敗しちゃったけど、本番はできるかな」

「宿題がいっぱいある。終わるかな」など。

普段生活する中で、「どうしよう。」「いやだな。」と不安に感じたり、緊張したりする場面はたくさんあると思います。そのような時、私たちの感情はどのように対処しているのでしょうか？

「きっとできる。大丈夫」「きっとなんとかなるさ。きっと。」と思う人

「どうしよう。だめだ。」「できない。やめたい。」と思う人

あなたは、どちらでしょうか？

「どうしよう。だめだ。」「できない。」と思う人は、これから起こる出来事に対しての不安や緊張で頭が一杯になってしまうかもしれません。不安や緊張が起こる場面などなくなってしまえばいいと考えたくなります。では「不安な感情」は「悪いこと？」でしょうか？このことについて研修する機会がありました。「不安感情」について学んだことを紹介したいと思います。

「不安は良いこと？悪いこと？」ですが、答えは「不安は良い悪いというものではない」ということです。なぜなら、不安な気持ち（不安感情）は誰にでも起こりうるからです。ですから、「快、不快の感情はどちらも起こることが当然」といえます。「不安を感じる事が少ないと、そのうち命の危険すら感じられなくなる。実は命を守るとても大事な感情です。」と聞きました。

大切なことは、感情を良い、悪いなどと判断するのではなく、「いろいろな感情が起こることを当然と受け止めること」や「感情をどのように処理するのか経験すること」だそうです。

では、不安感情の処理をどのようにすればよいのかは、不安感情を抱えたまま、安心（信頼）できる場で、感情を爆発させずに、自分で納める経験をする事。つまり、見守られる中で、気持ちが切り替わる経験をするということだそうです。「自分で納める」とは、「感情を言語化すること」と話されてました。不安感情を受け止めてもらう経験の中で、できるようになっていくのだと思います。では、不安感情を表すことばをいくつあげられますか？



めんどくさい。むかつく。いらいらする。なさけない。あせる。緊張する。泣きたい。気がかり。残念。嫌な予感がする。つらい。そわそわする。ショック。やりたくない。落ち込む。くよくよする。立ち直れない。話したくない。泣きたくなる。一人になりたい。もやもやする。あきれる。悲しい。切ない。寂しい。かわいそう。戸惑う。気分が晴れない。苦しい。など

まだまだあるかもしれません。日頃からお子様が、これらの言葉が多く聞かれたら、不安感情を抱えている状態であるのではないかと。（裏面に続きます）

そして、「不安遺伝子」と呼ばれる遺伝子があり、「不安を感じやすい」「中間」「不安を感じにくい」という三つのタイプがあるそうです。日本人は、「不安を感じやすい遺伝子」の保持者が世界一多いそうです。また、「不安を感じにくい遺伝子」の保持者は世界最下位だそうです。

子供の不安や困り感に寄り添う時、関わる周りの大人の不安感情も大きく関係すると思います。なかなか気持ちが切り替わらない子供の様子を見てみると、つい「声を荒げる」「どなる」「もう知らない、と見捨てたりする」など、感情的になったり、不適切な関わりをしてしまったりすることは、誰しもあるかもしれません。

周囲の人的環境が安定していることは、適切な対応につながり、大事なことだと感じました。しかし、そうはいつても校長先生…と後に続く言葉をお持ちの方もおられると思います。これからの未来を背負っていく子供たちのためにもこのような場面があった時、思い出していただくとありがたいです。

《今年度の「おがわ学」授業研究が終了しました》



【教師の範読を目と心で聞く児童】



【実現できない人間の弱い部分を伝えている教師】



【自分の生き方について考え文章に表現する児童】

「おがわ学」に伴う校内での授業研究会が、12月2日（水）に行われ、教科は道徳科で実践しました。下里地区「金子美登」さんの生き方を教材にして3年1組で授業を実施しました。今回の授業を通して児童らが目標に向かって、勇気をもって困難や失敗を乗り越え、努力することができるようになってほしいと思います。

《3・4年生対象の非行防止教室が開催されました》

12月1日（火）に埼玉県警非行防止指導班「あおぞら」の方を講師に迎えて、非行防止教室が開催されました。その講話では「やってはいけないこと4点」と「悪いことにさそわれたらどうしたらよいか」を3・4年生の児童に伝えました。

- 1 ルールやきまりを守ろう（家・学校・社会のルールを守ること）
 - ・ やってはいけないこと①：友達のものをとる、家族のもの（お金）をとる
お店のものをとる
 - ・ やってはいけないこと②：友達へ体への暴力、悪口などの心への暴力
物をこわす暴力
 - ・ やってはいけないこと③：たばこやお酒
 - ・ やってはいけないこと④：夜遅くまで外で遊ぶこと
- 2 悪いことにさそわれたらどうしたらよいか
 - ・ はっきり断る、逃げる・離れる、大人に話す

児童には、ルールやきまりを守ることの大切さが伝わったと思います。

（非行防止指導班「あおぞら」啓発資料より）

《保護者の皆様へ 使わなくなったバスタオルがありましたら学校へ届けてください》

もし、ご家庭で使わないバスタオル（できれば新品）がありましたら、教室や特別教室の加湿に使いたいと思います。お子様を通じて担任または養護教諭へ届けていただくとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。