

校長室から

(R元年度)

ひがしなら通心

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 59

令和元年12月24日(火)発行

怒りのスイッチを切る魔法

12月31日は大晦日で、除夜の鐘がつかれます。これは、人には108の煩惱(ぼんのう)があり、その数だけ鐘をついて、煩惱を追い払うためだと言われています。その煩惱とは、人の心を悩ませたり苦しめたりする心の働きのことで、「怒り」はその中の一つです。

怒りは人間にとって自然な感情の一つです。怒りはどうして起こるのでしょうか。それは、出来事に対して自分がある意味づけをし、それによってスイッチが入ったとき、怒りを感じるのです。たとえば、友だちにあいさつをしたのに返事がなかった、という出来事があったとします。そのとき、「私があいさつをしたのだから、友だちもあいさつをするべき。あいさつをしない相手が悪い」と意味づけをしたとしたら、スイッチが入って怒りを感じるのです。もし「友だちはきっと、気づかなかっただろう。それならしかたがない」と意味づけしたなら、怒りは感じないでしょう。どんな意味づけをするか、つまりどんな考え方、とらえ方をするかによって、怒りのスイッチを入れることも切ることのできるのです。そして、スイッチを切るための魔法の言葉が、「まあいいか」です。他人や出来事を許容できる思考の幅を広げることで、気持ちを穏やかに過ごすことができるようになるのです。

どうしても「まあいいか」と思えないときにとる方法は二つ。一つは、状況を変えることができるなら、それを実現するために自分が何をすればいいか決めて実行すること。もう一つは、状況を変えることができないなら、変えられない事実を受け入れて別のことを考えることです。

新しい年を気持ちよく過ごすことができるよう、ぜひ魔法の言葉を使ってみてください。

<< 暦の話題 >>

*12月のことを「師走(しわす)」という。師走とは、僧がお経をあげるために東西に馳(は)せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったという。

*22日は冬至(とうじ)で、1年のうちで最も昼が短く夜が長い日である。冬至には、寒さが厳しい冬を乗り越えるため、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとよいと言われている。

*大晦日の年越しそばは、そばが細くて長いことから、「健康長寿」や「家運長命」の縁起をかついで食べるようになったとされる。

気をつけて！冬休みの生活

終業式の生活指導で、次のような話もしました。ご家庭でも、学校の話をもまえてご指導をよろしくお願いいたします。

☆早寝・早起き・朝ごはん・お手伝い

冬休みはクリスマスやお正月など楽しいことがたくさんあって、夜遅くまでおきている日もあると思いますが、毎日夜ふかしをしておいてはいけません。

「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守りましょう。また、あわただしい年末です。家の仕事も手伝いましょう。

☆遊び方に気をつけよう

子どもだけで校区外の店やゲームセンターなどに行くのは禁止です。大人の人がいらない友だちの家に上がって遊ぶのはやめましょう。夕方は暗くなるまでに(暗くなるのが早いので5時頃までには)家に帰りましょう。

☆おこづかいの使い方に注意しよう

お年玉をもらったりして、自分で好きな物を買える機会があるかもしれません。お金を上手に使って、大切に使うことを覚えましょう。無駄づかいをしないで貯金をすることも覚えましょう。友だちどうしでお金を持ってお店に行くことは、トラブルになることもあります。また、友だちとのおごり合いはやめましょう。

☆タブレットドリルで学習もがんばろう

冬休みも毎日、決まった時間は学習に取り組みましょう。2学期までの復習を中心に、自分の苦手な教科や分野をゆっくりじっくり勉強してください。その際、タブレットドリル(東京書籍)を使って、楽しく勉強することもできます。学年毎の教材がたくさん用意されていますので、下の学年に戻って苦手な分野の復習もできます。クイズ感覚で楽しんで学ぶことができるので、きっと気に入りますよ。是非、利用してみてください。(パソコンやタブレット、スマートフォンから使用可能です。)

それでは、よい新年をお迎えください。3学期の始業式は、1月8日(水)です。14日間の冬休みを楽しく有意義に過ごしましょう。

みんなのためのルールブック

「あたりまえだけど、とても大切なこと」 ロン・クラーク 草思社

ルール32 だれかとぶつかったら、あやまろう

だれかがぶつかってきたら、自分が悪くなくても「すみません」と言おう。

●ぶつかってしまったら、だれかに迷惑をかけそうになったとき、すぐに「すみません」とか「ごめんなさい」と言うのは、大人になってからも大切な、基本的なマナーだ。