



結小だより

- ★自分で学ぶ子
- ★仲よく助け合う子
- ★自分でできたえる子



ゴキゲンで過ごすことの力

校長 中野 由美

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、学校と家庭、地域が力を合わせて歩んでいければと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



さて、学校では卒業・進級まで残り52日となりました。はじまりの会で、私は児童に、「残りの日々を、学習と仲間、伝統を大切に、笑顔で過ごしてほしい」と話しました。そしてそのためには、「ゴキゲンで過ごすことが大切」だと伝えました。

心理学や教育学の研究から、ゴキゲンで過ごすことが、心と体の健康、学びの質、人間関係に大きな影響を与えることが分かっています。例えば、米国ペンシルベニア大学のポジティブ心理学研究では、前向きな気持ちをもつ人はストレス耐性が高まり、困難を乗り越える力（レジリエンス）が強くなることが示されています。また、ハーバード大学の研究によると、ポジティブな感情をもつ子どもは集中力が約12%向上し、学習効果も高まると報告されています。さらに、笑顔や感謝の言葉は、脳内で「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやオキシトシンを分泌し、安心感や信頼関係を育むことが科学的に証明されています。



児童に難しい研究の話はしていませんが、ゴキゲンで過ごすとなんないいことが起きるか？ ゴキゲンは誰かに与えられるものなのか？ ゴキゲンを自分から手に入れるにはどうしたらよいのか？について、生活場面にそって具体例を挙げながら話しました。

私たち大人も、ゴキゲンで過ごすことを心掛けたいと思います。大人が笑顔でいると、子どもは安心し、自己肯定感が高まります。逆に、不機嫌な空気は子どもの不安や緊張につながります。もちろん、毎日ゴキゲンでいるのは簡単ではありません。それでも、「ありがとう」と声に出したり、深呼吸をしたり、「おいしいね」と言いながらご飯を食べたり…ちょっとした工夫で気持ちを切り替えることができます。こうした習慣は、心理学でいう「ポジティブな感情の連鎖」を生み出します。家や地域での笑顔は、子どもの安心感と学びの意欲につながります。

この一年、学校と家庭と地域と一緒に「ゴキゲン」を意識し、子どもたちが笑顔で過ごせる環境をつくっていきましょう。



結ぶ手と手が輪になって ～結小学校の輝き～

表彰

■善行章 全国表彰 結見守り隊



結見守り隊が、永年児童の登下校を見守り、交通事故防止に尽力されたことが、全国でも認められ善行章を受賞されました。10月の学校だよりでお知らせした功労ボランティア表彰に続く、2つめの全国表彰となりました。

結見守り隊交流会

12月18日（木）の午前8時から、見守り隊と地区委員の皆様にお越しいただき、結見守り隊交流会を行いました。全体会では、

- ・過去から現在までの、多くの方々の思いと行動が2つの全国表彰となって花開いた。
 - ・見守り隊の皆様への感謝
 - ・コミュニティとしての力を今後も大切に、子どもたちを温かく育てていきたい。
- という話がありました。

全体会の後は、登校班に分かれて児童の分団児童会に参加していただきました。

- ・気持ちのよいあいさつができる。・以前よりも列が整うようになった。
- ・班長が左右確認などをしっかり行っている。

など、よい面を認め

ていただいたり

- ・道路に広がって歩く。・あいさつをしても返事がない。・下を向いて歩き、周りを見ていない。

など、さらに改善すべきことを教えていただいたりしました。班によって内容は違いますが、皆様から直接お話をいただいたことで、児童の自覚が高まりました。

