

学校だより

つばき

令和4年度11月号
南砺市立南砺つばき学舎

心と身体の健康

教頭 石崎 恵嗣

先日、森 理世氏の講演「演題：自分らしいメンタルのつくりかた」を拝聴しました。

森氏は 2007 年ミス・ユニバース日本代表選考会で優勝され、日本代表としてメキシコで行われた「MISS UNIVERS 世界大会」に出場し、満場一致の得票で優勝し、日本人としては 48 年ぶりに「世界一」の栄冠に輝いた方です。

森氏は、高校時代、自分で決めてカナダに留学したり、ニューヨークのブロードウェイダンサーを目指し、「ロケッツ・サマーインテンシブ・プログラム」にアジア人として初の合格者となったりするなど、どんなにつらくても、それを楽しみながら頑張ることができ、自分のメンタルの強さには自信をもっておられたそうです。

しかし、ミス・ユニバースで世界一になった後、SNS上の顔が見えない相手からの否定的なコメントに悩み、人前に立つときには不安感に襲われてパニックになったり、コロナ禍での妊娠中や出産直後は感情のコントロールがうまくいかず、夕日を見るとなぜか悲しくなり涙するなど産後うつ状態になったりしたそうです。

そんなとき、アメリカの産科病院には精神科の先生もおられることを知り、リモートで相談にのってもらい、怒りや悲しみのコントロールの方法などをアドバイスしていただいたことで、とても救われたそうです。また、セラピストからはリラックスするための呼吸法等を教えてもらい、とても参考になったそうです。

森氏は、「心の不調は誰にでも起こる。」「心の健康に自信がある人も注意が必要である。」「学校でも、他人から心が傷つく言葉をかけられたときの、対処の仕方を教える必要があると思う。」と話されました。

講演会の最後には、森氏からメンタルを整えるための呼吸法や、首や肩を動かすエクササイズを教えていただき、参加者全員で体験しました。

今回の講演を通して、どれほどメンタルが強いと自信をもっている人であっても、わずかな環境の変化によって、心のバランスはいとも簡単に崩れる場合があり、コロナ禍等で大きな不安を抱えている子供やその保護者、そして教職員にとって、自分のメンタルの状態を知り、整えるようにしていくことはとても大切なことだと思いました。

南砺つばき学舎では、スクールカウンセラー・臨床心理士の柏原先生が、子供たちや保護者を対象に教育相談を行っています。また、スクールソーシャルワーカーの吉田先生は、子供たちに寄り添いながら、生活における様々な課題を解決するための働きかけを行っています。お困りのことについて一緒に考え、不安感が軽減されるようお手伝いいたします。どうぞお気軽にお問い合わせください。



12月の行事予定

1日(木) 期末考査(7~9年)	15日(木) アルミ缶回収
2日(金) 椿学習(1年)	16日(金) 子供会役員認証式・誕生会食 委員会
8日(木) 歯科検診	17日(土) 砺波地区中学生美術展(~18日)
9日(金) 読み聞かせ・クラブ 集金振替日	22日(木) 保護者会・制服採寸(6年生)
10日(土) B&G市オープンバドミントン大会 (~11日)	23日(金) 終業式・給食終了
12日(月) 地区子供会・全校集団下校	24日(土) 冬季休業(~1月9日)
14日(水) 前期子供会役員選挙立会演説会 及び投票・漢字読み検定	26日(月) 新校舎引っ越し作業(7~9年生)

新型コロナウイルス感染状況等により、
変更する場合があります。

	第81回富山県科学展覧会	入選・研究努力賞	4年生
		入選	8年生
	子どもの目、自然不思議発見写真展		4年生
	梅野尾杯第30回上市ジュニアオープン	中学2年生以上男子	優勝 9年生
	第33回伊藤園おーいお茶新俳句大賞	都道府県賞	8年生
		佳作特別賞	8年生
		佳作	9年生
		佳作	8年生
	おおしま国際手づくり絵本コンクール2022	ジュニアの部 入選	アート部英語コース
	井口生涯学習フェスタあんどんコンクール	入賞	18名

先の見通しをもって、行動するために(6年生)

6年生は、4月から朝の会ので「クラス会議」を行っています。「クラス会議」とは、当番が一日の予定の中から議題を選び、どのような行動をしていけばいいのか全員で意見を出し合う活動です。これまでに「劇の練習で気を付けること」や「ハワイとの交流に向けて頑張りたいこと」などの議題について話し合ってきました。



学校の子供たちは、一日の中で様々な活動をしています。授業はもちろん、部活動や委員会活動、行事の準備、給食の配膳、清掃活動等、短期的なものから一か月以上かかる長期的なものもあります。また、一度にたくさんの物事を同時に進めていかななくてはいけないことも多く、「今何をすればいいのか」と、迷ってしまうこともあります。

そこで、一人一人が自分から行動していくためには、先を見通して自分の行動を考える時間が必要になります。一人では思い浮かばないことも、みんなの意見をもち寄ることで光明が見えることもものです。これからも「クラス会議」での話し合いを通して、先の見通しをもつ力を高め、自信をもって行動できるようにしていけたらと思います。

学習発表会 子白発表会

10月23日(日)に、学習発表会を開催しました。「皆華～一人一人の想いを込めた華を咲かせよう」というテーマの通り、作品制作やステージ練習、係活動など、事前に取り組んできたことを十分に発揮し、一人一人の想いを込めて一生懸命表現しました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。

1 オープニングセレモニー



2 音楽劇「フレーマンの音楽隊」



緊張したけれど、笑顔で大きな声でせりふを言えました。練習では、音楽の演奏が速くなったり遅くなったりする時があったけれど、本番はうまくできました。これまでいっぱい練習したからできたんだと思います。(1年)

劇で自分の出番まで、他の人の演技を静かに見ることができました。自分の出番がきたら、大きな声を出して全力で演技をすることができました。自分の出番が終わってからも静かに待つことができました。劇が成功して本当にうれしかったです。(3年)

6年生の前でも進んで意見を出すことができました。今までは考えるのに長く時間がかかっていたけれど、劇のせりふを考えると短い時間の中でも考える力が付き、考えるのが早くなりました。劇もよさこいも最後まで笑顔で楽しくできてよかったです。(5年)

放送係の責任者として初めて進行をしました。初めは緊張してうまくいかないこともあり不安でしたが、9年生から学んだり、周りに支えられたりして、やりとげることができました。この経験は自分の成長につながったと思います。(7年)

係活動では、常に周りのことを考え、進んで行動することができました。みんなで分担し、協力して「皆華宣言」を完成させたときは、とても達成感がありました。最後の学習発表会をよい思い出にすることができました。(9年)

3 南砺活性化プロジェクト ver.2 (7・9年)



4 劇「黒豆レンジャー」～黒豆の秘密教えてください～ (3・4年)



5 チャレンジステージ



6 手作り絵本「Secret Letter」(アート部英語コース)



7 「14歳の挑戦」発表(8年)



8 劇「樫村の未来を変えろ！井口っ子」(5・6年)



9 みんなで踊ろう！「よさこい」



10 エンディングセレモニー



子供会企画展示「89人の皆華宣言」