沖縄カトリック小学校　学校だより

しらゆり

９月号

2023 年９月１日発行

https://oces.catholic-okinawa.ed.jp

ストレスとうまく付き合う

校長　二俣隆則

夏休みが終わり元気いっぱいの子どもたちの声が戻ってきました。真っ黒に日焼けし、たくましくなった姿からは、成長の跡が見られます。

夏休みに入る前の児童集会で、今年度の学校の重点目標を再度話しました。「自ら学び、ともに学び合う子」。夏休みは、自分が疑問に思ったことや、好きなことや、もっと深めたいことなど、自分で問題を探して、自分なりの学習方法で、学習できるとてもいい期間であり、自分の力で学ぶようチャレンジして欲しいことも伝えました。お子様はどのような夏休みを過ごしたのでしょうか。

この８月は暑さもさることながら、台風の影響を大きく受けた８月でした。暴風や大雨による農作物の被害も大きかったようですが、停電や断水といったライフラインの乱れには、多くの県民が悩まされたことでしょう。日ごろの備えの大切さを痛感させられました。これからも台風シーズンは続きますので、各ご家庭でも早めの対策を心がけていただきたいと思います。

私達、カトリック沖縄学園の教職員は、毎年夏休みに研修会を行っています。2 日間行われた初日には、 琉球大学教育学部地域共創研究科の宮城雅也先生をお招きし、「ヘルスプロモーションの視点とメンタルヘルス」と題し、子どもたち（大人にも言えることです）が抱え、直面する様々な心身の健康問題に適切に対処するための解決法を学びました。以下にその内容の一部をご紹介します。

解決のためには、単に個人の課題としてとらえるだけでなく、学校、家庭、地域の連携のもと、組織的に支援することが大きな意味を持つことをご教示いただきました。

また、講演の中では、ストレスに関することも学びました。ストレスへの対処法であるリラクゼーション技法には腹式呼吸、漸進的筋弛緩法、セルフマッサージ、音楽とメディテーション、自律訓練法、有酸素運動などがあります。特に有酸素運動は、幸せホルモン（セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン）の作用により、とても効果的であることを科学的根拠のもと、知ることができました。

更にストレスの見方には、ストレスがあると健康や活力が損なわれたり、パフォーマンスや生産性の低下や学習や成長の妨げになるなど、悪影響を及ぼす面がクローズアップされがちですが、ストレスを役立てるという考え方も同時に学ぶことができました。

ストレスは人間の進化の中で供えられた適応のメカニズムの一つであり、これによって発揮される活動は本来有利なものであるとされています。もう少し具体的に言いますと、様々な困難に出会うことは普段温存している潜在的な能力を発揮するチャンスでもあるというとらえ方です。ポジティブな側面としては、希望、勇気、寛容さ、忍耐、楽観性、ユーモア、英知、熱意、好奇心、勤勉、見通し、社会的知能などの心理的資源を有効に活用することとされています。言うまでもなく、個人個人によって、得意とする強みは異なるわけで、必ずしも特定の強みを使うだけではなく、自由に選択して良いし、経験や学習することで自分の成長も実感できるとのことでした。

満足感が高い人生を送るためにも、ストレスとうまく付き合うことが大切であることを改めて感じられた研修会でした。

長い夏休みが終わり、子ども達の生活環境が変わります。保護者にとっても生活のリズムが変わるため同じことが言えるのではないでしょうか。ストレスを感じる時には、是非ポジティブにとらえて、うまく乗り越えてください。

「持ち物を確認しよう」

意欲的に学習に取り組むには、持ち物がしっかりとそろっていることも大切です。当日の朝に準備をすると、どうしてもあわただしくなってしまったり、持ち物が見つからなかったりするときに、探す時間がないということもあります。そこで、「準備は前日のうちにしておく。」などを決めておくことも忘れ物を予防する方法の一つです。

また、物の場所がわからなくなると忘れ物にもつながるので、片づける場所を色で分かるようにしたり、目立つ文字で書いたりするなど、視覚的にわかりやすくすると自発的に準備・片づけをすることにつながります。さらに、タイミングも「学校から帰宅したら、まず片づける。」「物を使い終わったら、片づけてから別の物を取る。」などルールを決めておくと、忘れ物を少なくすることにつながりますので、子どもたちの生活にあった習慣を身に付けることができるといいですね。

最後に、持ち物への記名をお願いします。毎年、たくさんの落し物が届けられています。記名がないために、落とし主へ届けることができていません。持ち物を大切に使用するためにも定期的に家庭での記名チェックをお願いします。

学校生活部

9月・10月の行事予定

9月　1日(金)　児童集会（給食あり）
　　授業は通常通り行います。　スクールバスあり
　4日(月)　～15日(金)　夏休み作品展
　　※7月号に記載のものと異なっています。
　　保護者証明カードを携帯の上ご参観ください。
　　昨年のように学年ごとの指定はありません。
　　期間内でいつでもお越しください。
　6日(水)　小学校説明会（外部幼稚園・保育園保護者向け）
　　英検校内申し込み締め切り　※日時厳守でお願いします。
　　※お支払い方法により期日が異なりますのでご注意ください。
　13日(水)　～15日(金)　6年生修学旅行（長崎）
　27日(水)　小3・中2交流会（通常授業内）
　29日(金)　前期終業式・児童会役員選挙　※スクールバス利用児は弁当持参
　　スクールバスあり
　30日(土)　第2回英検

10月　2日(月)　後期授業開始・遠足（1～4年生）
　　※遠足（持ち物、行き先等は学年便りに掲載）
　　5・6年生は通常授業・給食あり
　7日(土)　6年生受験説明会
　10日(火)　月曜日の授業の振替（月曜日の時間割になります。
　18日(水)　後期学級委員・児童会役員任命式
　21日(土)　内部進学面接（児童は家庭学習日）
　24日(火)　運動会予行準備
　25日(水)　運動会予行
※運動会予行準備・予行について下校時間などの詳細は後日お知らせいたします。
　26日(木)　短縮授業（九州地区研修会事前検討会のため）
　27日(金)　日本私立小学校連合会・九州地区教員研修会（児童は家庭学習日）

県内の新型感染症の状況により変更の際は、じんじんメールでご連絡いたしますので、必ずご確認下さい。
欠席連絡は、メールシステムをご利用ください。