

戸山

新宿区立戸山小学校

習慣と行動

校長 百合野 壽郎

1か月以内には桜の花が咲き始めるとは信じられない厳寒の中、今年も一年のまとめの時期となりました。

保護者・地域の皆様には、教員不足の中、様々なご心配をおかけしたことをまずお詫び申し上げます。

教職員一同全力で、子ども達に対して対応していることをご理解いただければ幸いです。

さて、何事もそうですが、大変だ大変だと口で言っても、状況が好転するわけではありません。ささやかな日常の中で、自分にとって、今の状況が良い状況だなと感じるようにはどうすればよいと思いますか。

アメリカの心理学者ソニア・リュボミアスキーは幸福感を高めるには「良い習慣を身につけること」と述べています。習慣は行動を繰り返すことから生まれます。ある行動を繰り返すたびに、その行動とそれが起きる状況との間に、記憶の中で関連性が育っていくそうです。例えばポジティブな行動（家族と食事を楽しむとか、友達と公園で遊ぶ）をいっぱい行い、その行動を楽しむとか感謝すると、きっかけ（家族との食事や日々の些細な問題や友人とのかかわり）とのつながりを強めることができます。もちろん行動ときっかけには時間がかかります。要するに習慣付は時間も忍耐も必要なのです。急に続けなさいと言っても、そう簡単にできるものではありません。ある実験では、減量に成功した人のほとんどは、実は何度も何度も失敗を繰り返していたそうです。しかし少しずつ成功体験を重ねることで、目標を達成したときには「本当の習慣に」なっていたそうです。

習慣と行動を繰り返すことで、物事の明るい面を見つける、今の状況を楽しむ、相手を許すことを学ぶ、自分の人生の大切な目標に向かって全力を尽くすことなどによって、自分の幸福度が上昇します。そういった行動の積み重ねが習慣なのです。

要するに失敗してもくじけず継続すること。相手や出来事に感謝をすること。人に頼ってばかりでなく自分で努力すること。

幸福になるためには、楽な方法などないということです。戸山小の子ども達には、長い人生、自分のなすべきことは何なのかを考えて、精一杯生きて欲しいと願っています。

一年間ありがとうございました。

書写展

書写展担当

2月5日から17日、書写展がありました。お手本を見ながら、ゆっくり丁寧に書きました。新しい年を迎えて抱負や目標などの思いを込め集中して取り組むよい機会となりました。

書写展の期間、クラスごとに鑑賞日を設定し、同学年、他学年の作品を鑑賞しました。

上級生の書く文字の美しさや均整のとれた配列に感動し、来年もがんばろうと意欲をもつことができました。

SDG s

研修担当

今年度本校では、総合的な学習の時間において、3～6年でSDG sをテーマに学習を進めてきました。2月17日（土）の学校公開では、それぞれのクラスにおいて、学習のまとめをご覧いただけたかと思います。

地球に生きるすべての人々が取り組むべき17のターゲットについて、小学生のうちから少しずつ知っていくことが大切です。今年度学んだことを自分の生活の中に生かそうと、少しでも行動に移せると学習が生きてくるのではないかと思います。ぜひ、ご家庭でもSDG sについてお話いただけますと幸いです。

学年の窓 6年

担任

三学期から卒業までのカウントダウンカレンダーを始めました。残り50日のころはまだ先があるとそれほど気にしていない様子でしたが、残り日数が少なくなるにつれて少しずつ気持ちに変化が見られ始めてきました。学校公開では、小学校生活をテーマにした句会を行い、6年間の思い出を振り返りました。卒業文集の作成、6年生を送る会、卒業を祝う会の準備など卒業に向けての行事が始まるにつれて、少しずつ卒業への空気感や寂しさを感じ取ってきているようです。

3月はいよいよ卒業式の練習が始まります。子ども達にとっては初めての礼法指導になり、緊張する場面を多く体験することになります。これまでお世話になった方々に感謝の気持ちを持ち、6年間の集大成として、全員が胸を張って戸山小学校から中学校に向けて旅立っていくことができるように、担任一同、全力で指導させていただきます。