

★ RESPECT ★

【リスペクト】

笑顔の連鎖

「一怒一老（いちど いちろう）」 「一笑一若（いっしょう いちじゃく）」
 中国のことわざです。読んで字のごとく、人は1回怒れば1歳年をとり、1回笑うと、1歳若返るという意味です。「そんなことはない。それは気持ちの問題だろう」と思うかもしれませんが、実は、最近の研究で医学的にも正しいことが分かっています。医学的な説明はこうです。人間の体には、笑った時や気分の良い時に脳内に分泌される物質があるそうです。この物質が優れもので、若さを保ち、さらにはガンにも打ち勝つ、最強の脳内物質なのだそうです。

「一笑一若」は本当だったのです。さらに、笑いは自分の健康に役立つばかりではなく、まわりの人をも、いきいきとさせます。嫌なことやつらいことがあっても、意識的に笑うことに努めてみてください。

反対に、怒りは顔面にはしわをつくります。無駄なエネルギーを使うので、老けることを実感します。まわりの人にも嫌な気分させてしまい、結局は、老けさせてしまいます。まさに、「百害あって一利なし」です。何かと、怒りたいこともあるとは思いますが、「怒りは短く」を意識し、笑顔の時間を増やすことに重点を置けば、いつまでも、元気にいきいきと過ごすことができます。

日本にも、「笑う門には福来たる」ということわざがあります。笑いの絶えない家には、いいこと、幸せがやってくるという訳です。同じことは学校においても、教室においても当てはまります。教室にいつも笑い声がすると、みんないきいきとして、明るく幸せな気持ちになります。

一人一人についてもそうです。物事を前向きに受け止め、ぜひ明るく元気にチャレンジしてみてください。そうすると、心も体も澆刺としてきて、幸せが向こうからやってくるでしょう。

この9か月。どの場面を振り返っても、6年生のみんなの活動ぶりは、感心するばかりでした。計画に苦しんでも、準備が大変でも、練習がきつくて、何かをやり遂げた後の笑顔は、やはりいいものです。これが6年生のよさであり、もち味なんだなあと、いつも感じていました。

一人一人を強い絆で結びつけているもの、それは、やはり、お互いの思いやり、そして、みんなの笑顔でした。それは、ふざけたときのニヤニヤした“笑い”や、その場だけのおかしさを感じた“笑い”とは違う、やり遂げた達成感とつながり合えた喜びでいっぱい清々しい笑顔でした。その素敵な笑顔でどんなことにも取り組み、誰とでもかかわることができると思えます。あいさつをするときも、仕事をするときも、難しいことにチャレンジするときも、みんなで力を合わせるときも…、ぜひ、心からの笑顔を見たいものです。…こんな詩があります。

もしあなたが 誰かに期待したほほえみが得られなかったら
 不愉快になるかわりに あなたの方から ほほえみかけてごらんなさい
 実際 ほほえみを忘れた人ほど あなたからのそれを必要としている人はいないのだから

人は、相手の出方に左右されるものです。しかし、人とのつながりを豊かにしていく為には、相手が自分に対して心を開かず、たとえどのような反応をしたとしても、自分は…、自分からは、相手に心を開いていけば、いつしか、必ず相手の笑顔を見ることができます。自分が求めるものは、相手に与えてこそ自分に返ってくるものです。自分のまわりが暗い時、進んで灯りをともし、自分のまわりに光を与えられる…、そんな人って素敵ですね。不思議と、笑顔は連鎖します。自らがスタートとなり、まわりを笑顔でいっぱいにしてほしいですね。…目に浮かびます。

「よき仲間、よき先生方に囲まれて、素敵な笑顔を見せる、春からのみんなの姿が。」

令和5年12月25日
 新宿区立牛込仲之小学校
 校長 早藤基代 孝
 担任 中田夏椰 樹
 西岡雅樹
 藤塚浩一

6年 冬休み号



冬休みの課題

- 1 読書（自主学習）**
落ち着いた年末年始の時間。1冊は読みたいね。
- 2 1、2学期の復習（自主学習）**
これまでの学習をしっかりと確認し、まとめておこう。自主的に学習しよう。
- 3 書き初め**
書き初め用紙3枚に清書をする。作品1枚を始業式の日提出する。
- 4 なわとびカード（自主学習）**
の～んびり過ごしたいお正月ではありますが…、たまには体を動かしましょう！
- 5 あいさつの習慣**
毎日の家族へのあいさつ、年末年始のあいさつ、近所の方々やお世話になっている方々へのあいさつ…、気持ちよいあいさつをしっかり身につけて、新年、1月9日に会いましょう！ 始業式、友達や学童擁護さん、先生方や主事さん方に、「**明けましておめでとうございます！**」、言えるかな…？

受験関係書類の受け渡しについて

- ◆期日 ① 1月 5日（金） 9時00分～11時30分
- ② 1月 9日（火） 13時30分～14時30分
- ③ 1月10日（水） 15時00分～16時30分

※上記の時間にご都合がつかない場合は、ご連絡ください。

3学期 始業式

- ◆ **1月9日（火）**
・ 8時10分～15分 登校
- ◆ **もちもの**
・ 手さげ うわばき 筆記用具 通知票 冬休みの宿題（書き初め1枚）
ぞうきん（記名） 名札 道具箱（必要な物の点検を！）

★12日（金）に書き初めをします！

習字道具 新聞紙、→ 筆をきれいに整えておきましょう！

新年もよろしくお願いたします。

今年も多方面にわたり、ご協力ありがとうございました。最高学年としてのこの9か月、求められる役割も、責任も増した分、成し遂げた後の達成感も、より大きいものでした。運動会、日光移動教室、学習発表会、日々の学校生活…、どの場面を思い出してみても、“一生懸命”、そして“一致団結”という言葉がまず浮かんできます。ひとつひとつのことに、ひたむきに打ち込む姿には、感動すら覚えました。同時に、ひとつひとつのことが終わっていく度に、何だかさびしい気持ちにもなりました。

3学期、残りわずかではありますが、めいっぱいやって、悔いのない生活をおくらせてあげたいと思っています。やはり、6年間で培ってきたものはすごい力となっています。大いにそれを発揮し（それを信頼し）、お互い、いい年のスタートを切りましょう！