



# 上向台小だより

5月号  
西東京市立上向台小学校  
平成31年4月26日

<http://www.nishitokyo.ed.jp/e-kamimukoudai>



## レジリエンス（心の筋肉）を育てるために

校長 町田 元彦

先日、日米の28年間で4367本の安打を積み重ね、「天才打者」と呼ばれた大リーグ・マリナーズのイチロー選手が、現役生活に終止符を打ちました。

偉大な記録を次々と作ってきたイチロー選手ですが、日米通算4257安打を放ち、ピート・ローズの大リーグ記録を抜いた時の記者会見では、「常に人に笑われてきた、悔しい歴史が僕の中にある。」と言っています。「あいつプロ野球選手にでもなるのか」と笑われた少年時代。アメリカ大リーグに挑戦するときも、「首位打者になってみたい」と言って、多くのアメリカ人に笑われたそうです。

また、引退会見でも「（アメリカに来て外国人になったことで）孤独を感じて苦しんだことは多々ありましたが、その体験は未来の自分にとって大きな支えになると、今は思います。」と話しました。

イチロー選手のように、困難に打ち勝ったり、困難から立ち上がったたりする力を「レジリエンス」というそうです。折れない「強い心」というよりは、つらい経験をしてへこんだり、落ち込んだりしても気持ちを立て直せる「しなやかな心」で「心の回復力」あるいは「立ち直る力」として注目されています。これから生きていく中で、様々な逆境や困難が立ちはだかり、それを乗り越えていかなければならない子供たちにとって、必要になってくる力です。

他の誰かに心ない言葉を投げかけられても傷つかず、トラブルに臨機応変に対応できるような生きのびる力で、心の筋肉のようなものです。誰もが本来もっているものであり、トレーニングによって高めていくことができるそうです。

東京学芸大学の藤野教授は著書「レジリエンスを育てる本」の中で、レジリエンスを育て、高める、4つのステップを次のように述べています。

### 【ステップ1】生活習慣を整える

子供が栄養と睡眠を十分とれるようにする。生活が安定し、生活習慣が身に付きやすくなる。そして気持ちも安定する。

### 【ステップ2】人を頼って成功する

子供が様々な課題に取り組むとき、一人では難しいことは、家族など周りの人が手助けをする。子供が「できないことでも、人に相談すればうまくいく」という体験を積めるようにする。

### 【ステップ3】興味をいかす、役割をもつ

子供が自分の得意なことと苦手なことを理解できてきたら、その子の長所や興味がいきるような役割を設定し、子供に選んでもらう。本人の選択を尊重し、その役割を果たせるように手助けをする。

### 【ステップ4】サポートを受け気持ちを切り替える

子供は成功体験や役割を果たす経験を通じて成長していくが、それでもうまくいかないこともある。周りの人にサポートしてもらうことで、そういうときにも気持ちを切り替えられるようになり、ひどく落ち込まなくなる。

現代はストレスの多い社会です。ストレスを避けて心を守ることより、ストレスに負けない力を付けさせることが本人のためになるはずです。こうした力を育てることも、重点目標「自分につよさ」につながると考えます。学校や家庭が一体となり、レジリエンスの高い子供たちを育てていきましょう。

# 行事予定

日	曜	行事予定
7	火	委員会活動 安全指導 視力・聴力検査（3年）
8	水	なかよし集会 集団下校
10	金	視力・聴力検査（1年）
11	土	土曜公開（運動会練習公開） 引き渡し訓練
13	月	視力・聴力検査（2年）
14	火	B6時程 緑のカーテン準備（4年）
15	水	体育朝会
16	木	体育朝会（音楽）
17	金	B6時程 運動会係活動（5，6年） 尿検査予備日
20	月	全体練習
21	火	全体練習
22	水	全体練習
23	木	全体練習予備日
24	金	運動会前日準備（5，6年）
25	土	運動会
27	月	運動会振替休業日
28	火	クラブ活動 歯科検診（6年）
29	水	フレンド班長集会 内科健診（3年，6年半分）
30	木	眼科検診（3，4，6年）
31	金	C5時程 個人面談①

## \*運動会について\* 運動部

○日 時：5月25日（土）8：40～15：10

今年度は、上小の40周年に引き続き、令和の元年として記念になるような運動会にできるよう盛り上げていきたいと考えています。子どもたちはこれから本番に向けて、友達との関わり合いを深めながら練習に取り組んでいきます。子どもたちが元気いっぱい活躍する姿を、ぜひ見に来てください。そして、大きなご声援、拍手をお願いします。

また、会場使用（共用シートの使い方や脚立の使用禁止等）や来校者証の発行、自転車使用について、別途プリントを配布します。よくお読みいただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

## \*5月の生活目標\*

生活指導部

「ろうかは右側を静かに歩こう」

・教室からろうかに飛びださないようにしましょう

新しい学年が始まり、1か月がたちました。生活にもだんだんと慣れてきて、気持ちの緩みが出てくる頃です。もう一度、学校のルールを見直し、安全に過ごせるようにしましょう。

## \*土曜公開日のお知らせ\*

教務

日時：5月11日（土）

1～3校時授業公開（4校時 引き渡し訓練）

今年度は、土曜公開を7回行います。授業を参観していただくことで、保護者の方に普段の子どもたちの様子をよりよく知ってもらい、家庭と学校との連携をさらに深めたいと考えています。

引き渡し訓練、運動会の学年練習の公開（5月）、音楽朝会（7・1月）、道徳地区公開講座（10月）、セーフティー教室（7月）上小まつり（2月）など、様々な内容を盛り込みながら行っていきます。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細については、公開日前に配布されるプリントをご覧ください。

## \*引き渡し訓練について\*

生活指導部

5/11（土）に引き渡し訓練を行います。昨年度は晴天時の引き渡し訓練を行ったため、今年度は、**雨天時**の訓練を行います。従って、**教室前**にて引き渡し訓練を行います。実際に災害が起きた場合は、どちらの場合も対応できるようにしておきたいと思うので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくは後日配布されるお知らせをご覧ください。

## \*集団下校について\*

生活指導部

5/8日（水）に PTA の地区委員の方々にもご協力いただきながら、集団下校の訓練を行います。本校では、地域に事件が発生した場合等を想定して毎年実施しています。地区班ごとに1～6年生までが集団下校ルートを通り、一斉に下校します。

集団下校の日は、集団下校ルートを通して、自宅か学童へ下校することになっております。**やむを得ない事情で別の場所へ下校する場合は、連絡帳等で必ず担任までご連絡をお願いします。**

なお、**学童に通っている児童で、当日学童をお休みする場合には、連絡帳等で必ず担任までご連絡をお願いします。**地区ごとの人数確認に必要です。ご協力よろしくお願いいたします。

## \*個人面談について\*

教務

5月31日（金）から6月14日（金）までの間で個人面談を実施します。保護者の皆様一人一人から、ゆっくりお話を伺ったり、担任から児童の普段の様子などを話したりなど、情報交換をする大切な時間だと考えています。限られた時間ですが、有意義な時間にしたいと考えていますので、日程調整にご協力、ご理解の程、どうぞよろしくお願いいたします。