



学校だより

# いなほ 猪穂

学校教育目標

夢をもち、たくましく生きる  
子どもの育成

市川市立平田小学校

No.21

R 7年2月26日

～共に学ぶ 共に育つ 共に感動する 共に未来を創る～

校長 蜂須賀 久幸



## パフォーマンスの質は、心の状態で決まる

小堺一機さんが司会で、25年もの間続いた昼のトークバラエティー番組『ライオンのごきげんよう』を覚えている人もいるでしょう。この「ごきげんよう（御機嫌好う）」は、「ご機嫌よくお過ごですか」と、人と出会った時や別れる時に、相手の健康を祈り気遣って交わす挨拶ですが、最近は耳にも口にもしなくなりました。しかし、学習院女子や跡見学園、聖心女子大ほか、一部の私立学校では日常的な挨拶として用いられているといい、お互いが穏やかな気持ちになりそうです。英語の“*How do you do ?*”もフォーマルな表現ですが、比べてみると日本語の美しさが際立つように感じます。

ある講演会で、講師の方が「ご機嫌力」について触っていましたが、社会や学校、家庭生活において、自分の仕事や勉強、趣味などの質を高めて、ご機嫌な気持ちでいたいと誰もが望みます。この場合、「何を、どんな心の状態で行うか」がポイントになります。

スポーツドクターの辻秀一氏は、“行動の質を高めるために、心をご機嫌な状態にしたい。例えば、ストレスが溜まれば、温泉に入る・美味しいものを食べる・コーヒーを飲むなど、外的要因で達成しようと多くの人はする。しかし、自分で自分の機嫌をとるために、内面に向かって心を整えるスキル「非認知能力」を身につけることが大事。効果的な方法の一つが、どういう表情・態度・言葉だと自分の機嫌がよくなるかを選択すればよい。”と言います。

さらに、「ご機嫌でいることの価値」に気づくことが、選択の原動力になります。つまり、ご機嫌な時あるいは不機嫌だった時、どんな結果が表れたか思い出してみることから始めます。「集中できた」「人に優しく接することができた」「話を聞く余裕が生まれた」「食事をおいしく感じた」「よい考えが出た」など認識できたなら、ご機嫌な状態をキープしたいと思うはずです。不機嫌な心に気づいたならば、力を発揮できるご機嫌状態へ自分を転換しようと心を整えるでしょう。内面に目を向けて、自分の機嫌をコントロールできるようになれば、外的要因や環境に惑わされずにパフォーマンスが発揮できそうです。こう考えると、ハラスメントの多くは不機嫌の方に価値が傾いている場合に思えてきます。

そのためにも、辻氏の唱える自分の表情や態度、言葉を大切にしたいと思うのです。私たちは、「今日も上機嫌」を目指します。

《参考・引用：倫風 No. 884》





# 全国青少年読書感想文コンクール(市川)最優秀賞作品紹介

5年生 Kさんの作品『優しいうそ』をここに紹介します。自分自身を見つめ直したり、新たなことに気づかせてくれたりする本との出会いは貴重です。

ぼくは、家族や友達に対しよくうそをついてしまう。ついついやつてはいけないことをしてしまい、それを隠そうとしたり、ごまかそうとしたりするからだ。ほとんどの場合、うそはばれてしまい、その度に叱られるということを繰り返している。

そんなぼくにとつて、『ぼくはうそをついた』という本の題名は目につくものだつた。背景に描かれている男の子がうそをついたのだろうか。勝手に親近感を抱いてしまつた。

本の帯には「原爆で亡くなつた息子のふりをした」と書かれていた。これがこの本に出てくるうその内容だとしたら、ぼくの口から出るうそとは重みがちがう。そんなうそを一體だれのために、そして何のためについたのか気になり、本を手に取つた。

この物語は、主人公のリョウタが原爆や戦争について理解を深めていく話だ。リョウタは、おじいちゃんのお兄さんが原爆で亡くなつたと聞いたことをきっかけに原爆ドームや平和記念館を訪れ、原爆の恐ろしさを学び、被爆した人や亡くなつた人のことを思つた。

ぼくの周りには原爆を経験した人やくわしい人がおらず、原爆についての話を実際に聞いたことはほとんどない。以前、学校の図書室で原爆についての本を借りて読んだことがある。たつた一発の爆弾で町が焼け野原になつたことが描かれており、その悲惨さを初めて知つた。原爆は、人々に深い傷を負わせる、絶対にあつてはならないものだと思った。

原爆による心の傷は、何十年経つても残つてしまつ。夏になると河川敷に現れるタヅおばあさんも心に傷が残つてしまつてゐる一人だ。おばあさんは、原爆で亡くなつた息子を今でも探しており、周りからは変な人だと思われてゐる。

ある日、リョウタはタヅおばあさんから、「シヨウタか」と声をかけられ、自分の名前を呼ばれたと思い返事をしてしまつ。リョウタは、すぐに間違ひに気付いたが、あえて本当のことを言わず、シヨウタのふりをした。

どうしてリョウタは、本当のことを言わなかつたのか。それはきっと、原爆の恐ろしさや戦争による影響を知つてゐるリョウタだから、本当のことを言うとおばあさんを苦しませると考へたのだろう。つまりリョウタのうそは、タヅおばあさんのことを傷つけず、そして気持ちをくんどうそなのだ。原爆や戦争に対して理解を深めたりョウタだからこそ、その人を救うための方便なのだとぼくは感じた。

ぼくは、うそをつくことは良くないことだと思つてゐるし、うそをつく自分を直したい。しかし、この物語を通して、相手のことを思いやり、救うことのできる優しいうそもあるということを知つた。これから、正直に言つたほうが良いのか、逆に言うべきではないのか悩む場面があると思う。そんな時でも困らないように、相手の気持ちを一番に考えて行動できる優しさをぼくは持つていてたい。

## 3月の予定



1	土		11	火		21	金	短縮4校時(12:00 下校)
2	日		12	水	委員会活動	22	土	
3	月	全校4校時(13:30 下校)	13	木	卒業式予行(5年参加)	23	日	
4	火	1~5年4校時(〃)	14	金		24	月	短縮4校時(12:00 下校)
5	水		15	土		25	火	修了式・離任式(11:25 下校)
6	木	SC相談日	16	日	千葉県知事選挙	26	水	学年末・学年始め休業
7	金	↓	17	月	給食最終日 前日準備	27	木	
8	土	PTA資源回収	18	火	卒業式 ※1~5年休業日	28	金	
9	日		19	水	短縮4校時(12:00 下校)	29	土	
10	月		20	木	春分の日	30	日	↓

17日(月)→4年生 14:10、5年生 14:30 下校、それ以外の学年 13:30 下校

25日(火)→5年生のみ 12:10 下校