

学校だより

プラタナス



令和4年1月31日(月)

市川市立市川小学校

No.29 校長 蜂須賀 久幸

<https://ichikawa-school.ed.jp/ichikawa-sho>



目的を意識して、考えて取り組む市川っ子に育て！

最近、子供たちの活動を見的过程中で、自信をもって表現している姿をうれしく思ったり感動したりすることが多々あります。例えば運動会の表現運動、例えば学習成果としてのスピーチ。キラキラした自信ある姿は練習に裏付けられたものに他なりません。それとともに、自分で考えて試行錯誤しながらも目的をもって取り組んでいるからこそだと思っています。

「考えて取り組む」ということに関して、菊池雄星選手(マリナーズ)が大リーグ1年目のシーズンを終えたときの話が、印象に残っています。

マリナーズでは、中4日の先発投手の調整について、練習メニューが決められていないそうです。ピッチャーによってはグラウンドに出ない選手もいますし、ピッチングをしない選手もいるなど選手によって様々なのだと言います。日本ではキャッチボールやランニングなど、コーチに言われたことをやっていたのが、MLBでは自分自身で決める場面が格段に多いのだそうです。もちろん、コーチからのアドバイスなどがありますが、体の状態に合わせてやるかやらないかは自分の判断に委ねられるのです。

興味深いのは、菊池選手が「日本では、考えて投げる練習が足りていなかった」と語っている点です。MLBでは投球練習前に「今日の目的」を明確にすることが義務づけられているのだそうです。例えば、1ボール2ストライクの場面で、三振を取るスライダーの練習をするとか、全球について「ここへ投げる」と宣言して投球するとかいうことです。一般的に、球数を目標にしてしまうことがあります。目標を設定して毎日考えながら投げる練習というのをプロに入ってから意外としていなかったと語っています。つまり、ぶっつけ本番、結果に一喜一憂だったということです。

日本とアメリカの違いは、調整方法の違いというよりも、個人に任されている部分が多いということではないでしょうか。逆に考えれば、個人の責任で試合時に100%の状態に持っていければ何でもよいということにもなります。個人が「自由」と「責任」の両方とで考えながらプレーしているのです。

最後に菊池選手の次のような言葉があります。

「“なぜやるのか” “どういう目的でやるのか” を常に問うことが、結果を出すために必要なことだと思います。そのことにもっと早く気づきたかったと今は思っています」と。

さて、学習や部活動、スポーツ系・文化系の習い事など学校や地域で活動する場がたくさん用意されていますが、その取り組み方を客観的に見直してみてください。言われるがままプレーする操り人形なのか、目的をもって一瞬一瞬で考えながら活動しているのかどちらに近いでしょうか？子供たち自身が、目的を意識して工夫した取り組みができるようになったら素晴らしいですし、それが一人一人の自信になるものと信じています。指示されたことはしっかりできる市川っ子だからこそ、自分で考えて主体的に取り組む力を高めれば、鬼に金棒、間違いなし！

私たち大人は、子供たちの発達段階に応じた支援者となって、意欲と考える力を引き出すことに専念しなければならないのだと今更ながらに感じています。



心と体を休ませる、味方になる



学校生活で、あるいは社会の一員として日常生活を送る上で、少なからず「頑張る」ことが求められます。しかし、プレッシャーに包まれて息抜きもできず、「疲れているなあ」「やる気が湧いてこない」「なんかイライラして落ち着かない」といった心身の不調を感じる人がいるかもしれません。子供も例外ではありません。

周囲の期待や評価、要望を、自分のことより優先させ、無理をしながらも頑張っている状態を、「過剰適応」というそうです。親や友人、社会に負担や迷惑をかけないように気を配って、できる限り完璧に応えようと、自分を追い込んでしまうのです。

「適応」には2つの側面があるといわれます。一つは「外的適応」で、家庭や学校、職場などの要求に応じて、事故の役割を守って行動することです。もう一つは「内的適応」といわれ、自分自身が納得してポジティブな状態のことで、幸福や満足を感じて、良好で安定した心理状態にあることです。

つまり、「適応」とは、自分の内面と外的環境とで調和がとれている場合です。これが「不適応」となると、外的環境への対応がうまくいかないため、内面まで不調をきたす状態に陥っている場合といえます。さらに、「過剰適応」とは、行き過ぎた外的な対応(適応過剰)により、心理面の適応が困難な状態に陥っているケースなのです。

この「過剰適応」は、先に述べたように、自分の内なる欲求を我慢して、周囲からの期待等に応えようと努力することととらえられます。親や先生、友人、同僚などからは、「うまく適応している」「周囲と折り合っている」ように見えるかもしれません。時に、「真面目」「頑張り屋さん」「周囲への気遣いがある人」「他人から頼まれると断れない人」「仕事熱心」「よい子」などと評価される傾向もあります。したがって、周囲から気づかれない場合が多く、本人自身も自覚していないといったケースだってあるので厄介です。周りに合わせようと頑張りすぎて、心身のバランスを損なっている状態かもしれないということ気づいてあげられれば、どれだけ心の支えになれるかと思うのです。そのための身近な存在は大事です。例えば、次のような事例があります。

中学生のAさんは、校内合唱コンクールのピアノ伴奏を引き受けたことから不登校になった。

練習時間が割けないので、最初は断ったのだが、ほかに候補者がいないためやむなく引き受けたのだ。はじめは伴奏が止まってしまう経験もした。これを境に登校前になると頭痛や腹痛を感じ始めた。母親は、これを乗り切れば娘の自信につながると信じて励ました。合唱コンクール当日は、大きなミスもなく無事に弾き終えた。

ところが、翌朝から女子生徒は時間になっても布団から起き上がれなくなった。無理やり学校へ連れて行ったこともあるが、早退し、以降部屋から出られなくなったのである。

大人も子供も、心から休める環境・居場所をつくるのが大事だと専門家は述べています。ひとまず風邪をひいた時の対応と同じように考えて大丈夫。子供(大人)がゆっくり心身を休ませることを認め、味方になってあげられる人の存在は、きっと大きな安心を生み出すと思います。 <参考・引用:ライフハッカー & 石井志昂 氏コラム>

二月の予定									
1日(火)	朝会	2日(水)	委員会活動	3日(木)	四年 LION 衛生教室	4日(金)	新入生保護者説明会	7日(月)	五年校外学習
9日(水)	定例研	15日(火)	六年校外学習	16日(水)	クラブ活動最終日	18日(金)	六年授業参観	22日(火)	ありがとっ六年生集会
23日(水)	天皇誕生日	25日(金)	五年生以下授業参観	三月の予定					
17日(木)	給食最終日	18日(金)	卒業証書授与式	※6年生は感染予防をして卒業式に臨めるよう、十五日から三日間を自宅学習とします					
25日(金)	修了式・離任式	27日(日)	市川市長選挙・市議補選						



おめでとう

第17回しなみ子供短歌コンクール 入選 2年 M. Aさん

「まわったよ できたよできた さかあがり てのひらのまめ わらってみて」