



# みどりの風

<http://sumiyoshi.shibata.ed.jp/>

TEL0254-24-1148

## 心は何からつくられる？

教頭 白井 政之

私たちの身体は何からつくられるのでしょうか。言うまでもなく、私たちの口から入る食べ物や飲み物からつくられます。栄養バランスの整った食事を続けていれば、丈夫で健康な身体がつくられます。逆に、偏った食事をしていれば、生活習慣病になったり病気にかかりやすくなったりします。口から何を取り込むかが、健康を大きく左右するのです。

では、私たちの「心」は何からつくられるのでしょうか。「開運！なんでも鑑定団」でおなじみのおもちゃコレクター、北原照久さんは、次のように言っています。

**心は聞いた言葉でつくられる。未来は話した言葉でつくられる。**

耳から入る言葉がポジティブな言葉であれば、心はプラスの感情で満たされ、「何だか幸せ」という気持ちになります。このとき、脳内では「オキシトシン」などの幸福ホルモンがあふれています。言霊（ことだま）という言葉があります。「ありがとう」「いいね」「うれしい」といったポジティブな言葉を聞けば良いことが起き、ネガティブな言葉を聞けば悪いことが起きると昔から言われています。（実際に、ネガティブな言葉が多い人ほどケガや病気が治りにくいというデータがあるそうです。こわいですね。）ところで、耳から入る言葉で最も多いのは誰が言った言葉でしょう。間違いなく自分が発する言葉ですよ。ですから、普段から意識してポジティブな言葉を使うことで幸福度が上がると言えます。言葉を味方にするのも、敵にするのも自分の心がけ次第ということになります。

住吉小学校でも、それぞれの学級で、ポジティブな言葉（ふわふわ言葉）を増やし、ネガティブな言葉（ちくちく言葉）を減らす取組がされています。2学期に全学級で取り組んだ活動「ハートの木」では、子どもたち同士で、次のようなメッセージを送り合いました。

「いつも一緒に帰ってくれてありがとう。帰るときに話しているとすごく楽しいです。」

「私が一人にいるときに誘ってくれたり、話しかけたりしてくれてありがとう。」

ポジティブな言葉であふれる学級は、安心感とやる気に満ちた「幸せな学級」になります。

さて、北原さん自身も、無意識のうちに愚痴をこぼしてしまうことがあるそうです。そんなときは、すぐに愚痴を否定してポジティブな言葉につなげるように心がけているそうです。ネガティブな言葉は言わないにこしたことはありません。もし、言ってしまったら、ポジティブな言葉で打ち消すことで、マイナスの感情に支配されないようにしているそうです。

先日、この話に似たことがありました。あるクラスで授業をしているとき、子どもたちのおしゃべりが止まらなくなってしまいました。（私の授業力不足が何よりの原因です。反省。）当然、このことをよく思わない正義感の強い子どもたちは、我慢の限界です。

「静かにして！こんなにうるさいと、ほかのクラスに迷惑だよ。」

気まずい空気が流れ、教室がシーンと静まりました。そのときある子がボソッと言いました。

「うるさいけど、〇年〇組は楽しいクラス！」

この一言で、教室に温かい雰囲気に戻ったのでした。「それ、今言うことか！」と怒りたくもなりますが、私はこの言葉で「何だか幸せ」な気持ちになったのでした。

## 各種表彰について

絵画作品展で展示された作品の中から多数入賞した作品がありました。また、新潟県統計グラフコンクール (<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/tokei/r3-gurakon-nyusyuu.html>) や読書感想文のコンクールでも入賞した作品がありました。多くの住吉小学校の児童が活躍しています。

第51回 新潟県ジュニア美術展覧会					
優秀賞	6年				
奨励賞	1年		奨励賞	1年	
奨励賞	1年		奨励賞	2年	
奨励賞	3年		奨励賞	3年	
奨励賞	4年		奨励賞	5年	
奨励賞	5年		奨励賞	5年	
第17回 新潟教育アート展					
優秀賞	3年		優秀賞	4年	
奨励賞	1年		奨励賞	1年	
奨励賞	1年		奨励賞	1年	
奨励賞	1年		奨励賞	2年	
奨励賞	2年		奨励賞	2年	
奨励賞	3年		奨励賞	5年	
奨励賞	5年		奨励賞	6年	
奨励賞	6年		奨励賞	6年	
新潟県統計グラフコンクール					
奨励賞	5年				
第50回新潟県読書感想文コンクール					
優秀賞	2年				



2月

1日 (火)	あいさつ運動 チャットタイム (午前特別時程 ~ 3日)	10日 (木)	1年生学習参観・学年懇談会 スクールカウンセラー来校日
4日 (金)	5学年授業参観・学年懇談会	11日 (金)	建国記念の日
7日 (月)	4年生学習参観・学年懇談会 6年3組授業参観 家庭学習強調週間 (~ 11日)	14日 (月)	委員会活動 6年生 6時間授業
8日 (火)	3年生学習参観・学年懇談会 6年2組授業参観	17日 (木)	スクールカウンセラー来校日
9日 (水)	スキー教室 (4・5年生) 猿中出前授業 (1限) 2年生学習参観・学年懇談会 6年1組授業参観	18日 (金)	新1年生保護者説明会
		21日 (月)	スキー教室 (3・6年生) 4~5年生 6時間授業
		23日 (水)	天皇誕生日
		25日 (金)	6年生を送る会
		28日 (月)	4~6年生 6時間授業 学習室面談 (~ 2/11)