



郷小だより

茅ヶ崎市立浜之郷小学校

2025年3月1日

3月号

校長 安倍 武雄

学校教育目標 ～支えあう・聴きあう・学びあう～

子どもたちが自分を再発見し、友だちを再発見し、学ぶことの価値と意味を再発見して「人生最高の6年間」を生み出す学校、そして、その営みを通して教師も親もともに育ちあう学びの共同体としての学校でありたい。

学校評価アンケート集計結果をHP上で公開します。ぜひご覧ください。

一つずつ大きくなるみなさんへ

早いもので令和6（2024）年度も数えるばかりとなりました。最高学年として浜之郷小を引っ張ってきてくれた6年生はいよいよ19日（水）に卒業しそれぞれの中学校へ進学していきます。これまでの6年生の姿は本当に立派でした。あと少しの間みんなといっしょにいて、よりよい姿、あるべき姿を見せてください。

さて、先日学校で「感情の防災訓練」という研修を受けました。興味深い内容が多かったのでその一部をお伝えしたいと思います。講師の深井諭さんは赤羽根でスポーツクラブを運営する傍ら、大学やプロアスリートのメンタルトレーニングもしています。茅ヶ崎出身のアスリートの松田詩野さん（サーフィン）、田中映伍さん（パラスイマー）も指導されたそうです。

[\(https://fukai-style.jp/\)](https://fukai-style.jp/)

深井さんは「そもそもヒトは人格や生い立ちなどとは全く関係なく、間違いや失敗に對峙したとき不安になるようにできている」と言います。死の危険があたりまえの原始の時代であれば必要かもしれない不安ですが、その心配がない現代では不安を自分でコントロールしなくてはと言います。そのためには、「呼吸」「目線」「言葉」の三つを整えるしかないということでした。面白かったのは、「自分で「俺は強い！」と言いながら、周りから「あなたは強い！」と言われながらする運動と、逆の言葉を言いながら、言われながらの運動では力の入り具合が全く変わる」ことでした。実際にやってみると、本当に力が入らず自分では一杯のはずなのに、上から力を加えられると腕がすっと落ちてしまったのです。ほかに、「失敗しても絶対にすぐにリカバリーしようとするのではなく、まず呼吸を整えてから、自分で「大丈夫！」と唱えてから動く」とか、「うまくいったときには「ほら、できた！」と自分を褒める」など、言葉によるエンパワメントを具体的に体験することができました。言葉一つで不安が安心に変わり、それが身体にもプラスの変化として表れてくるのです。「言葉」がもつパワーに改めて驚かされました。

ひるがえって、私たちが日々使う言葉はどうでしょう。ついつい「～しちゃダメ」「～しないと〇〇になるよ！」「どうせ…」になりがちなのです。だって、「ヒト」は常に不安になり行動を抑制することで防御する存在だから。私たち大人自身が、自分を、あるいは周囲をカブつける言葉を日々どれだけかけられているでしょうか。「いつもありがとう」「なかよしだよ」「あなたのことが大切だよ」「家族・友達だからこそ言うけどさ…」こんな誰かを勇気づける言葉が当たり前のように飛び交う家庭や学校でありたいと思います。

保護者の皆様、地域の皆様

まもなく令和6年度も終了します。これまで、本校の教育活動に対しましてたくさんのご理解、ご協力、そしてご支援を賜りまして、心より感謝いたしております。ありがとうございました。

今年度は「学校を開くこと・情報発信」をテーマに学校運営をしてきたつもりです。保護者・地域の皆様にも学校にお越しいただく機会や学校での子どもたちの様子をお知らせする機会を増やしてきたつもりです。「校長とお話会」などでもご意見をいただく機会を充実してまいりました。

令和7年度も保護者、地域の皆様と共に、子どもたちのために尽力してまいりたいと思います。皆様におかれましては、今年度と同様に、浜之郷小学校へのご支援を賜りますようお願い申し上げます。