



潟小だより

上越市立大潟町小学校

E-mail ohgata-e@jorne.or.jp

令和5年7月20日

もうすぐ夏休み ～社会に飛び出す&読書の夏に！～

あと1回登校すると、子どもたちが“待ちわびた”夏休み。夏休み期間中は、せっかく学校が35日間も休みなのですから、社会（町内、校区内、上越市、佐渡を含めた新潟県、県外、海外）に飛び出してほしいと思います。また、たっぷり読書に浸ってほしいと思います。

そこで、1学期最終の「潟小だより」では、当校にピッタリの本の紹介をします。

「99%の小学生は気付いていない!? ウェルビーイングの魔法」

～幸せは自分でつくれる!～

～10年後のキミが変わる～

～未来がひろがる新教養～

～幸せの呪文 アリアリナンヤッ!～

監修：前野隆司、著：中島晴美・山田将由・岸名祐治

Z-KAI



○幸せは自分で作り出せるものも多い。自分で作る幸せは、お金や物のようになってしまふ可能性のあるものではない。そういった幸せは、人生を楽しくするし、永遠になくならないものなのだ。

○幸せになる4つの心を習得せよ!

1 ありがとうの心

これは、「周りの人が自分を大切に思ってくれている。人生で感謝することがたくさんあるなあ。私も誰かの喜ぶ顔が見たいなあ。誰かに親切にしたいなあ」と思うことで育っていきます。

「ありがとうの心」があると、今までは当たり前だと思っていたことも、自分は誰かの優しさや親切、努力の結果だったと見えてきます。すると、自分がとても大切な存在に思えるし、相手もありがたい存在になり、幸せな気持ちが増します。太陽が輝いていてありがたいし、雨が降っても植物が喜ぶからありがたい。

【この心を強める問い】夏休み中に家族や友達と話し合ってみよう!

- ・自分に対して「ありがとう」と言いたいことは?
- ・「大切にされている」と感じるのはどんな時?
- ・あなたを応援してくれている人は誰?



大潟町小学校 HP

2 ありのままに！

人の言うことを気にしていると、次第に自分の頭や心で決めることをさぼってしまって、周りの人に言われたまま物事を決めたくなるかもしれない。でも、それだとせっかくのきみの素晴らしい「自分らしさ」が見えなくなってしまう。自分らしく「ありのまま」でいればいい！

きみはきみ。周りの人ができることが自分にできなくても、比べなくていい。きみに何かできないことがあっても、それは誰のせいでもないし、きみの価値は変わらない。すてきな「ありのまま」のきみとして、きみらしく生きることが、幸せになる一つの要素だよ。



【この心を強める問い】夏休み中に家族や友達と話し合ってみよう！

- ・自信をもって取り組んでいることは？
- ・本気でやっていることは？
- ・自分のいいところを伸ばすための方法は？

3 なんとかかなる心

これは、「きっと大丈夫！」と信じる心や、気持ちを切り替えて失敗や不安な感情を引きずらない心、他の人と温かい関係や、自分はいろいろなことをやってきたと自分を受け入れる心があると育っていくよ。

ただし、夏休みの宿題を最終日までやらないで「なんとかかなる！」と思うような、何もがんばっていない状態でこの心を使うのは危険だ。あくまでも、やるべきことはやって、そのうえで「きっと（だから）大丈夫」と大きく構えることが「なんとかかなるの心」では大事だよ。あなたは、がんばっているんだから。

【この心を強める問い】夏休み中に家族や友達と話し合ってみよう！

- ・身体が元気になるためにしていることは？
- ・リラックスする方法は？
- ・どんな時にエネルギーが湧いてくる？

大丈夫！

4 やってみようの心

これは、「自分にはいいところがある。そして、そのいいところを伸ばすために、自分はこんな学びや成長をしてきた、だから今の自分のことが好きだ。そんな自分をみんなも好きでいてくれる」と思えることで生まれてくるよ。

「やってみようの心」があると、ちょっと難しそうなことにも自分らしく向き合う方法を考えることができるし、何よりも「失敗しても大丈夫。とにかくやってみよう」と思えるようになるんだよ！



【この心を強める問い】夏休み中に家族や友達と話し合ってみよう！

- ・今までがんばったことは？
- ・すっごくやってみたいことは？
- ・迷ったときはどうやって決める？
- ・こつこつ続けていることは？

○ 4つの心を使いこなせ！

1 感謝日記

感謝したことを見つけたら、書いておくといいわよ。その日の中で一番強く「ありがとう」って思ったことを書くの。後から読み返すと、全部「ありがとう」だけになって幸せな気持ちになるからおススメよ。

2 ポジティブに考える

ポジティブというのは物事をいい方向にとらえるということ。「弱み」だと思っただことも見方を変えると「強み」になるのさ。

例えば・・・、次のように悪い面よりもいい面を見るようにすること。

- ・「時間がかかる」「なんでも遅い」⇒「ていねいにやっている」
- ・「時間がない」⇒「短い時間しかないから集中できる」
- ・「失敗ばかり」⇒「何度もチャレンジできる」

3 ハピネス・ブースター(ハッピーにしてくれるものや行動)

うまくいかないこともあります。そんな時は、ハピネス・ブースターをしましょう。(例えば右)

4 すべての言葉には力がある

今、近くの子を助けてあげようとしていたでしよう。すてきな心がけよ。でも、言い方はどうかしら。励まそうと思っても、『心配しているだけではだめ』『弱虫!』『かっこつけすぎ!』『せっかく・・・』という言葉はどう? すべての言葉には、力があるのよ。その力のことを昔から『言霊(ことだま)』と言ったりするの。ごきげんな言葉はよい力を出し、人も自分も優しくする。でも、ふきげんな言葉は悪い力を出し、人も自分も傷つけてしまう。人に言う言葉だけじゃないわ。つい言ってしまう『つらい』『つかれた』というふきげんな言葉や、『ありがとう』『うれしい』『大丈夫』みたいなごきげんな言葉にも力があるの。だから、なるべくごきげんな言葉で話してみないと!



「安心して言葉は、『落ち着いて』かな。あと
は『だいたい』って言われるとほっとする」
シンの前の字は言いました。
「場所か……。『よく考える』かな。考えすぎだ
とも言われるけど、自分の好きなどころなんだ」



4人のアドバイスで、友だちもどんな言葉を考えて
あげばいいかわかったようです。

→ さみも考えてみようよ
→ ごきげんになる言葉を使おう!



「99%の小学生は気付いていない!？」シリーズは、
全10巻

119

夏季休業中の図書館は開室しません

「いつもより時間に余裕がある夏休みは、今まで以上に本に親しんでほしい!」と願っています。そこで、大湊町小学校では、以下のように図書館を開室していました。

- 一昨年度まで：お盆の時期を除く土日以外の毎日9：00～11：00
- 昨年度：8月前半の5日間とお盆明け5日間、計10日間9：00～10：00

しかし、以下の理由で、今年度から開室をしないことにしました。

- 夏休みの趣旨（家庭・地域に子どもを返す）
- 公共施設（上越市立図書館や区公民館の図書館）の利用促進
- 働き方改革



高田図書館と頸城分館は月曜日、直江津図書館は水曜日が基本的にお休みですが、日も時間も学校の図書館の開室よりも余裕があります。夏休みは、いつもとは違う環境で、普段目にする事のない本をたくさん読んでほしいと思います。

なお、公共の図書館や図書館の利用には、専用の貸し出しカードが必要になります。お子さんの名前登録して、本を借りてみてはいかがでしょうか。

1学期、ありがとうございました

1学期、保護者や地域の皆様にはご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございました。無事に1学期が終えられそうです。

子どもたちはもちろん、皆様も健康&楽しい&思い出に残る、幸せな夏休みをお過ごしください。そして、また2学期も学校の教育活動へのご理解とご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

