

御船町立御船中学校 学校便り 令和4年 8月号

校自創友

感謝の心を

校長 作田潤一

御船中学校で大切にしている2つの言葉があ ります。「凡事徹底」と「利他の心」です。

「利他の心」とは、関わるすべての人を思い やって行動することです。

その「利他の心」の第一歩として、"一日に1 0回以上のありがとう"を呼び掛けています。

カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教 授は「感謝の心をもっていると、妬み、憤り、 後悔や落ち込みなどの、幸福から遠ざける有害 な感情を抱かなくなる」と言っています。

感謝の心は生涯にわたってポジティブで幸せ に生きられる強みになります。

筑波大学の社会心理学者、相川充教授らの研 究では、子どもに感謝のスキルを教えると、感 謝の心が後から育ってくることがわかっていま す。「(学校や家庭では) 目に見えない感謝の心 を教えることが推奨されるが、目に見える感謝 のスキルを教えるほうがいい」と勧めています。

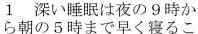
子どもに感謝のスキルを教え、感謝の心を育 てるには、近くにいる大人が手本になるのが最 も効果的です。著名な心理学者であるアルフレ ッド・アドラーは「『よくできたね』と褒めるの ではなく、『ありがとう、助かったよ』と感謝を 伝えることが大切」とも言っています。

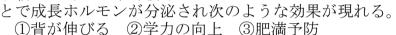
校内の様子を見ますと、自然に「ありがとう」 と言葉にできる生徒が増えています。定期的に 実施しているアンケート調査でも「毎日10回 以上の『ありがとう』を実践している」と回答 する生徒の割合が年々増加しています。

家庭、地域、学校が継続して、子どもの手本 となる「ありがとう」を実践したいと考えます。

睡眠を制する者が人生を制する

7月14日に久留米大学 学長の内村尚久さんの講演 会を開催しました。内村さ んは日本睡眠学会の会長と して、科学的な見地から次 のことを話されました。





④感情のコントロールができる ⑤美容によい 2 夜型を朝型へ

夜の光を浴びれば夜型になる。夜の光とはスマホのブ ルーライトのことで、20歳まではブルーライトによる 悪影響が特に出やすく、夜型の人は実力の半分も出せな い。朝型にするには朝の光を浴びる、つまり早起きが重 要である。早起きすると成績が上がり、集中力や免疫力 が高まる。「早起き早寝」が人生を変える。

- 3 子どもがよりよい睡眠をとるための10か条
- ①朝はきまった時刻に起きる
- ②朝食を規則正しくとる
- ③朝に光を浴びる
- ④仮眠をとるなら昼食後に10分程度
- ⑤夕方に運動などを行う
- ⑥夕食は規則正しく入床2~3時間前には済ませる
- ⑦入床の2時間前に入浴
- ⑧20時以降は明るい場所への外出を控え、入床30 分前からはスマホは使用しない
- ⑨入床は規則正しく遅くとも23時までには入床
- ⑩中学生は7時間以上の睡眠を確保
- 4 受験に成功するコツ

きると実力が発揮できる。

講演の最後には「教育現場や地域社会における睡眠教 育が重要である。また、皆さんが大人になったら子供た ちに睡眠の大切さを伝え、よりよい睡眠を実行させてほ|| しい。みなさんが日本を変えていくことができる。」と 述べられました。生徒からは「睡眠の大切さがよくわか」 りました。夏休みは早起き早寝を心掛けます。」という 感想が聞かれました。

県外から視察に来られました

6月30日に山口県平生 ||町、7月13日、14日に ||は岡山県真庭市の先生方が| ||教育活動の視察に来られま|| した。「SMARTな授業」 の視点で授業を見られまし



|た。「SMARTな授業」とは御船町の小中学校で取り |組んでいる9年間を見越した授業実践です。視察に来ら れた先生方は2年2組の社会の研究授業(古庄教諭)と |授業研究会に参加されました。授業研究会には2年2組 の生徒も参加し、インタビュアーからの質問に丁寧に答 **│**えていました。その様子を見られた岡山県の先生からは 「授業研究会への生徒の参加に大変興味がありましたが、 実際に見させていただき、本当に驚いたとともに、ここ まで生徒を育てられている先生方の取組に大変興味を持 |ちました。|「生徒に質問している先生方の様子から、先 |生方の『生徒から学ぶ』姿勢にも感動しました。」とい う感想が聞かれました。

「絵本読み聞かせ隊」スタートしました!

7月4日から、「絵本読み聞かせ隊」の活動がスター トしました。これは、絵本の読み聞かせを通して、物語 の世界を楽しみ読書の世界を広げようという活動です。 職員に参加を募ったところ、現在7名のメンバーが集ま り、交代で教室にお話を届けにおじゃましています。 |第1回目は「ともだち」「3びきのかわいいオオカミ」「1 1か月前には朝型に切り替える。本番の3時間前に起┃2の贈り物|「りんごかもしれない」「千の風 1000 のチ┃ エロ」「図書館ライオン」などが読まれました。生徒た



ちは、落ち着いた態度で 聞いていて、読み終わっ た後は穏やかで温かい雰 囲気に包まれました。次 回はどんなお話と出会う のでしょうか。