



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10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のがわかっています。「(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良い」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。



1 深い睡眠は夜の9時から朝の5時まで早く寝ることによって成長ホルモンが分泌され次のような効果が現れる。

- ①背が伸びる ②学力の向上 ③肥満予防
- 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
1か月前には朝型に切り替える。本番の3時間前に起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。



生徒が参加する授業研究会

「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」「12の贈り物」「りんごかもしれない」「千の風 1000のチェロ」「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なりました。次回はどうなお話と出会うのでしょうか。



