



学校だより

初代校長 佐藤 亮 先生書

6月号

No.512

〒187-0011 小平市鈴木町 1-450 Tel 042(324)3661 Fax 042(324)3662
HP <http://www.kodaira.ed.jp/18kodaira/> E-mail gakkou@18.kodaira.ed.jp

「いつでも応援しています！」

校長 井 口 修

3ヶ月もの長くて大変な状況の中、自宅学習等へのご協力をありがとうございました。待ちに待った学校再開。子どもの声が聞こえてきたとき、「子どもたちがいるから私たちはがんばれるのだ。」と思いました。同時に、「子どもたちがそれぞれの3ヶ月を背負って登校している。」と感じました。まずはすべてを受けとめることから始めます。その後、「◎こころ」「○学習」「○体力」のケアをしていきます。

さて、緊急事態宣言の中を過ごしてきた皆様に、学校だよりで何ができるのか悩みました……。今回は学校の職員から子どもたちに「エール」を届けることにしました。お子さんに読んでいただくと幸いです。

児童の皆さん、私たち学校の職員は全員、「辛くてたまらない」「どうしてよいかわからない」「職場が変わり、何だか心配でこわい」と思ったことが何度もあります。その時、どうやってその気持ちと付き合ってきたか、紹介しますね。この中の1つでも、皆さんが生きていくヒントになったらうれしいです。

- ・私は、つらいくて悲しい時ほど、家族や仲の良い友達、信頼している人に心の中を全部話して聞いてもらいます。そうすると、安心します。一人で悩まず、話せる人に話します。
- ・私は思い切り泣きます。涙がなくなるまで泣きます。するとすっきりします。
- ・たくさん寝ます。ひたすら寝て過ごします。すると元気が出てきますよ。
- ・私は、おいしい物、大好きな物をたくさん食べます。ケーキが大好きです。おいしいお菓子も。
- ・あれこれ考えずに、自分の好きなことをめいっぱいやります。すると、悩んでいたことがちっぽけに思えてきます。
- ・つらいことがあったから、自分はレベルアップしていることに気付けた、なんだかお得！と考えます。
- ・私は、自分の引き出しが増えている、心の器が大きくなっている、と考えます。
- ・「人生に本当に無駄な時間はない」と思っています。そして、当たり前のことが当たり前でないことに「ありがとう」の気持ちを込めます。
- ・私は、誰かのために何かをして、誰かが少しでも喜んでくれると、やりがいや元気が出てきます。
- ・周りの人に「ありがとう」という気持ちを伝えます。すると自分も元気になります。
- ・心や体で感じていることは、すべてポーンと誰かに投げて（話して）いいんだと思います。
- ・「みんなもそうだったんだ。」と分かれると気持ちが楽になります。似た思いを抱いている人は、います。
- ・誰かにきちんと向き合ってもらえると乗り越えられます。だから私も皆さんと向き合って言葉を聞きます！
- ・私は、できないことより、今できることを考えるようにしています。
- ・私は、こんな楽しいことがこの先待っている、と楽しいことを考えると前向きになれる。
- ・夜明けの直前ほど闇が濃くなるといいます。「明けぬ夜はない！」と自分に言い聞かせます。
- ・顔を空に向けるようにします。広い空を見ていると気持ちが落ち着きます。
- ・私は、ひっそりと力強く生きている雑草が好きなので、ただただのんびり雑草を眺めながら過ごします。すると元気がもらえ、そんなにがんばらなくてもいいかな、と思い直せます。
- ・私は、自分の力、可能性を信じて、よい方向に物事を考えて、まずは実行してみます。

- 自分の気持ちを好きな曲で替え歌にして歌います。すると、自分の気持ちに正直になれます。
- 「辛いことはずっとは続かない」と自分に言い聞かせて、ちょっと先にある楽しみを励みに頑張ります。
- 一人で悩まなくていいんだ、似た思いを抱いている人は必ずいる、と思うようにしています。
- 忙しくしたり1つのことに集中したりして、落ち込んだり不安になる隙間をつくらないようにします。
- 私は、そもそも自分が弱い人間だと思っているので、愚痴や不平不満が次から次へと出てしまいます。途中でそんなダメな自分に気付いて、スパッと切り替える、というパターンです。参考になるかなあ？
- つらい時には、とにかく運動をします！体を動かします！スキッとしますよ。
- 私は、「辛いことは時間が解決してくれる」としか言えません。つらい渦の中にいる時はそう言われてもピンと来ないかもしれませんが・・・。
- 辛くて大変な時ほど笑います。たくさん笑います。
- 絶対に負けない！絶対に勝つ！最後には勝つ！と自分に強く言い聞かせます。
- 昨日の自分より1歩でも、1ミリでも前に進もうとします。
- とにかく情報収集します。他の人の解決方法や乗り越え方を参考にして、自分がどう動くか決めます。
- 気が済むまでとことん落ち込みます。悔しがります。そのあと切り替えます。
- 私は、何もしません。3か月くらい待ってみます。3か月くらいすると大抵のことは自然と解決します。
- 小さなことでもいいので、何か目標を立て、それに全力で突き進みます。
- 私は、自分が生きているだけで花丸！えらい！今日もがんばっている！と自分を褒めます。
- 最近話題になっている歌を改めて聞きました。今の状況の中、心に響きました。いつかみなさんに聞かせたい歌です。
- 私は、もうこれ以上悪いことはないと思ったとき、あとはよいことしか起こらない、と考えます。嫌なことは続きません。
- 乗り越えられる試練しかやってこない、自分のために与えていただいた試練だ、と思って立ち向かいます。
- 映画を見たり、本を読んだりします。そこからのメッセージに励ましてもらいます。
- 私は、尊敬する大好きな先生に会いに行きます。会うとエネルギーがわいてきます。
- 私は「今が底ならあとは上がるだけ」という言葉を励みにしています。
- 一人きりになります。そして自然のある所を歩き、自分と向き合います。
- 「きっと大丈夫・・・。」と何回も言います。そのうちだいたい何とかなってきます。
- 自分が困っている時こそ、近くの人に温かく接していきます。家族や連絡がつく友達へ「いつもありがとう！」「一緒にがんばろう！」という声かけをします。

児童のみなさん、少しずつでよいので、学校での生活を取り戻していきましょう。私たち大人は全員、皆さんのことをいつでも応援しています！