



# 相田小だより

八王子市立相田小学校長 平田 英一郎  
(ホームページ) <https://hachioji-school.ed.jp/kngde/>

## あけましておめでとうございます

保護者・地域の皆様には、穏やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。今年も、皆様にとって、希望あふれる平和な年となりますよう、心からお祈り申し上げます。(学校運営協議会委員一同・教職員一同)

### 「ストレス」は悪い面ばかりですか?

校長 平田 英一郎



年末年始を皆様いかがお過ごしましたか?

子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。学校が一気に明るくなり、子どもたちも先生方も「よし!今年も頑張るぞ!!」そんな気持ちになりました。

お正月というと、元旦のニューイヤー駅伝。そして、2日と3日の箱根駅伝と言うイメージが定着しています。今年は青山学院大学が3連覇で優勝を果たしました。「優勝して当たり前」そんなイメージの青学の選手たちの箱根にかける意気込みとプレッシャーは私たち凡人には想像もできません。大きな「ストレス」がかかり、眠れない日もあったのではないか?そんな中、往路復路とも制しての優勝はさすがとしか言いようがありません。ちなみに、その青学の9区を区間記録で走った佐藤有一選手は相田小学校出身です!身近な人の頑張りに大いに勇気をもらいました。

さて、プレッシャーやストレスと聞くと皆さんはどういうイメージでしょうか?

何かと悪者あつかいされがちなストレスですが、宿題、テスト、あるいは習い事の試合や発表会、そろばんや水泳などの進級試験へのチャレンジなど、“適度な”ストレスは日常にハリとやる気を与えてくれます。

子どもたちが乗り越えられないような過度なストレスは、まわりの大人たちが軽減してあげることが必要です。でも、すべて取り除いてしまっては成長の機会を奪ってしまうことになる場合もあります。

ストレス状態への強さ、つまり“ストレス耐性”は人によって異なり、同じ出来事でもハリと感じるかプレッシャーを感じるかは人それぞれと言えるでしょう。でも、どちらであっても、努力して乗り越えられた時の達成感は、人を大きく成長させてくれます。

ストレスとか障害物と言ってしまうと負担になるかも知れませんが、目標をもたないで日々を漫然と過ごすのもったいないです。自分を伸ばすチャンスとして具体的な目標をもって今年も様々なことにチャレンジして欲しいと思います。「漢字テストで100点を取りたい!」そのために何をしたら良いか、「チームのレギュラーになりたい!」のために何が必要か、そんなことを考え、実行し、やり切れる人になって欲しいと思います。目標をクリアしたときの「やり切れた。」「(目標を)達成できた。」「(障害・困難を)乗り越えられた。」から「やればできる。」を実感し、次へ挑戦するパワーとしていると思います。そして、達成できた自分や、目標を達成できなかったとしても頑張った「今の自分が好き!」と思えるよう今年も「一步踏み出して」頑張ってもらいたいと思います。

令和8年も教職員一同力を合わせ、子どもたちの無限の「可能性」を応援して、自己肯定感よりいっそう高めていきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 不登校をテーマとした保護者サロン

教育委員会では不登校の子どもたちを支援するために、保護者対象の講演会を実施しています。

講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みを語り合う時間も予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対 象 市内在住で小・中学生の保護者
2. 日 時 令和8年2月24日（火） 午後2時から午後4時30分
3. 会 場 ハ王子市教育センター 大会議室
4. 内 容 講演 「不登校の子どもたちへの対応のヒント」  
講師 ハ王子市心理相談員
5. 定 員 60名(先着順)
6. 受付開始日 令和8年 2月1日（日）  
こちらの2次元コードからお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/iapr/1380174>



### 7. 問合せ

高尾山学園内 教育指導課登校支援担当電話：663-3216

# 1月行事予定

日	曜	行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年	SC	放	備考
1/1	木										
2	金										
3	土										
4	日										
5	月										
6	火										
7	水	冬季休業日終 オンライン活動									
8	木	始業式 給食始 午前授業	4	4	4	4	4	4	○	○	
9	金	避難訓練 安全指導 午前授業	4	4	4	4	4	4		○	
10	土										
11	日										
12	月	成人の日									
13	火	計測(2)	5	5	5	6	6	6		○	
14	水	計測・保健指導(4) ミシン出前授業 (5)	4	4	5	5	5	5		○	
15	木	計測(6) 補習 ミシン出前授業 (5)	5	5	5	5	5	5	○	○	おおるり展 (19日まで)
16	金	計測(3) 環境教育 (6)	5	5	5	5	6	6		○	放:雨天時中止
17	土	サタデースクールもちつき体験									
18	日										
19	月	委員会⑨ 計測・保健指導(5)	5	5	5	5	6	6		○	委員会後の下校時刻 15:25
20	火		5	5	5	6	6	6		○	
21	水	特別時程 午前授業 計測・保健指導(1)	4	4	4	4	4	4		○	
22	木	補習	5	5	5	5	5	5	○	○	
23	金	なかよしまつり	5	5	5	5	6	6		○	
24	土	八王子ピートトレインズハチッ子マッチデー									
25	日										
26	月	クラブ⑨ クラブ見学 (3)	5	5	6	6	6	6		○	クラブ後の下校時刻 15:25 放:雨天時中止
27	火	お話会 (4)	5	5	5	6	6	6		○	
28	水	校内研② 特別時程 午前授業	4	4	4	4	4	4		○	
29	木	午前授業	4	4	4	4	4	4	○	○	
30	金	お話会 (1)	5	5	5	5	6	6		○	
31	土	学校公開 道徳授業地区公開講座 特別時程 午前授業 落語出前授業 (4)	4	4	4	4	4	4			