



# 時 同 呼 吸

<http://hachioji-school.ed.jp/sande/>

八王子市立  
散田小学校  
令和7年度  
1月号

## 今月の目標

生活 気持ちの良い言葉づかいをしよう  
給食 給食について考えよう  
保健 かぜやインフルエンザを防ごう

学校経営方針3つの柱

「心」を育てる 「言葉」をつむぐ 「体」をつくる

どうして心がこんなに苦しいのか

校長 島田 学

令和8年（2026年）、午年（うまどし）のスタートです。馬は「前進」「飛躍」「行動力」などの象徴とされています。赤穂浪士討ち入り、本能寺の変など歴史的に見ても大きな出来事が多いという見解もあり、「行動で運を動かす」年とも言われています。馬だけにウマくいってほしいと願うまでです。

行動を起こせば、心も動きます。ただ、願いとは裏腹に心が痛み、苦しくなることの方が多いのが現実です。それが人間相手のことなら尚のことでしょう。このことについて「脳科学者の母が、認知症になる」で話題となった恩蔵絢子さんは「人の人間理解の根本は共感にある」からだと述べています。

人間は相手に違和感をもつと、まず感情が動き、それから理由付けをします。視覚にしても聴覚にしても、情報を受け取るのは体の器官なので、逆はありません。

不快な感情はそれだけで痛みを伴いますし、その感情を理解しようとすることにも痛みが伴います。つまり、人を理解すること自体が痛みを伴うということです。ですが、感情から理由を切り離していくステップを繰り返すことによって、その痛みは和らいでいきます。

一方で、相手との関係において、痛みを回避するためには快だけを求める始ると、今度は相手への依存状態を生み出します。これまでの研究によれば、人が依存状態や支配関係にある場合、前頭葉の働きが低下している、つまり思考力が落ちていることが観察されると言います。こうなると、先に述べた「理由を切り離す」ことは難しくなるでしょう。

相手も人である以上、相手が自分の欲求を常に満たしてくれるというのはあり得ないことです。ただ、人が社

会というもっと不確実な状況でもやっていけるのは、その人にとって大切な人との愛着形成ができておらず、人間一般に対する信頼感というか、踏み出す土台があるからだと思います。



社会で生きる上で、こういった痛みを完全に避けたり、消したりすることはできません。しかし、和らげる方法はあります。恩蔵さんによると、まずは自分の感情に気付くこと、その時の身体の状態に気付くこと、そして「無意識の一部」を捉えることだと思います。

本人が訴えている「理由」を一つ一つ取り除いていっても、問題が解決しないことはよくあります。意識上に現れた「理由」は感情の「後付け」であり、その人の本当の思いや願いとは異なることがままあるからです。

この話を敷衍して、学校では、困難に直面している子どもたちに何ができるのでしょうか。とても難しい話です。ですが、その痛みが生きていることの証であるなら、その痛みをこれから生きる糧にすることができるようにしたいです。

痛みを他人が「肩代わり」することはできません。しかし、先生たちは、子どもたちが困難に直面する状況に共に痛みを感じています。ですから、共に悩み続けることはできます。その中で、少しでも希望を見出しができればよいなと思っております。

今年もよろしくお願い申し上げます。

**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々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。

- 対象 市内在住で小・中学生の保護者
- 日時 令和8年2月24日（火）午後2時から午後4時30分
- 会場 八王子市教育センター 大会議室
- 内容 講演「不登校の子どもたちへの対応のヒント」 講師 八王子市心理相談員
- 定員 60名（先着順） <https://logoform.jp/form/iapr/1380174>
- 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。
- 問合せ 高尾山学園内 教育指導課登校支援担当電話：663-3216





日	曜日	☆☆☆1月行事予定☆☆☆	放課後	SC	最終校時(クラブ・委員会含む)					
					1年	2年	3年	4年	5年	6年
6	火	オンラインミーティング		x						
7	水	冬季休業日終		x						
8	木	特別時程 始業式 4校時授業(全)		x	4	4	4	4	4	4
9	金	給食始 4時間授業(全) 計測(4) 席書会(5・6) 交通安全教室(5) 安全指導		○ ○	4	4	4	4	4	4
10	土									
11	日									
12	月	成人の日								
13	火	席書会(3・4) 計測(5)		○	5	5	6	6	6	6
14	水	特別時程 高尾幼稚園との交流(2) 計測(3)		○	5	5	5	5	5	5
15	木	なわとび集会 計測(1) おおるり展始 学校運営協議会		○	4	5	6	6	6	6
16	金	書写展始 計測(6) 計測(め)		○ ○	5	5	5	5	5	5
17	土									
18	日									
19	月	全校朝会 計測(2) 委員会⑨ おおるり展終		○	5	5	5	5	6	6
20	火			○	5	5	6	6	6	6
21	水	特別時程 4時間授業(全)		x	4	4	4	4	4	4
22	木	給食集会 笑顔プロジェクト(5) 3~4h		○	4	5	6	6	6	6
23	金	たてわり班遊び		○ ○	5	5	5	5	5	5
24	土									
25	日									
26	月	クラブ⑪ クラブ見学(3) 短縄始		○	5	5	6	6	6	6
27	火			○	5	5	6	6	6	6
28	水	特別時程		○	5	5	5	5	5	5
29	木			○	4	5	6	6	6	6
30	金	ロング昼休み 書写展終		○	5	5	5	5	5	5
31	土									
2/1	日									
2	月	全校朝会 委員会⑩		○	5	5	5	5	6	6
3	火	安全指導		○	5	5	6	6	6	6

※今月も避難訓練を予告なしで実施いたします。  
予定は変更になることがあります。ご承知おきください。

## 欠席等の連絡についてのお願い

Home & School での欠席等の連絡へのご協力を頂き、ありがとうございます。児童が登校を済ませる午前8時15分までに欠席、遅刻等のご連絡をお願いしているところです。午前8時15分を過ぎての Home & School によるご連絡は、児童対応中であり何度も確認を繰り返すことはできないのが現状です。午前8時15分を過ぎてのご連絡については、お電話でのご連絡をお願いいたします。学校は、連絡がなく登校していない児童の安否を心配しております。全く連絡が取れない場合には、所在の確認のため警察と連携して、対応をさせていただくことがあります。

欠席等のご連絡は必ずお願いいたします。

## 転出、転入情報がありましたら

### お早めにお知らせください

転居し、他の学校への転出の予定がある方は、お早めに学校にご連絡ください。4月からの学級数、教員数に関わってきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。また、近隣で転入(新1年生も含む)予定の情報をご存知の方は、担任または副校长までご連絡をお願いいたします。

## 校内書写展を開催いたします

【期間】令和8年1月16日(金)から1月30日(金)まで

【時間】午後3時30分から午後4時30分まで

○保護者用の名札を着用してください。

○体調が優れない場合は参観を控えてください。

## 「おおるり展」の開催について

【期間】令和8年1月15日(木)から1月19日(月)まで

【時間】午前10時から午後7時まで

※最終日19日(月)は最終入場が午後2時30分です。午後3時で終了します。

【場所】エスフォルタアリーナ八王子 1階多目的室及び会議室

(八王子市総合体育館 京王高尾線 狹間駅から徒歩1分)

※駐車場の数に限りがありますので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。