

下柚木小だより



八王子市立下柚木小学校 令和8年 1月30日 №.10
<http://hachioji-school.ed.jp/syuge>

より良いコミュニケーションのために

こう ちょう いわさき けんじ
校 長 岩崎 健治

令和8年が始まり、早くも一ヶ月が過ぎました。新しい一年の生活リズムが整い始めるこの時期は、月日の流れの早さを改めて感じます。

先日、友人から食事に行った時の話を聞きました。友人は、ネットでお店の順番待ちを予約していたところ、自分の順番に少し遅れてしまったのだそうです。順番は予約を入れている人たちの最後尾に回されるそうなのですが、結局、忘れられていて、最後尾に回された後に予約を入れた人たちよりも後ろに回されたそうで、店員さんに訴えてすぐに案内してもらったとのことでしたが、非常に不愉快だったと話していました。

理不尽だと感じる出来事に出会うと、人は怒りを覚えます。しかし心理学では、この怒りは「第二感情」と呼ばれ、その前に必ず「第一感情」があると言われています。不安、驚き、恥ずかしさ、悲しさなど、より繊細な感情が先に生まれ、それが怒りとして表に出てくるのです。怒りの方が強いので、第一感情には自分自身では気付きにくいのだそうです。

これは、家庭でも起ります。子どもが宿題をやっていなかつたり、ルールを守らなかつたりすると、つい大人は怒ってしまいます。でも、その怒りの感情が起つた瞬間に一呼吸おき、自分の第一感情を探ってみてください。「学校で困らないか心配だった」「約束を守ってほしいという願いがあった」など、本当の気持ちに気付けるかもしれません。

たとえば、「帰ったらすぐ宿題をやる」と言っていたのに、1時間後に様子を見に行くと全く進んでいないとしたら怒りが湧くと思います。でも、そこで立ち止まり、「心配だったから」「約束を守ってほしかったから」と自分の第一感情を言葉にして伝えると、子どもも落ち着いて話を聞きやすくなります。

また、子どもが学校で嬉しかったことや、悲しかったことを話してくれたときにも、その理由を丁寧に聞いてあげてください。「○○だから嬉しいんだね」「○○だから悲しいんだね」と言葉にしてあげることで、子どもは自分の感情を理解する力を育てていきます。小学生の段階では感情のコントロールはまだ難しいですが、大人の関わり方次第で、少しずつ自分の気持ちを整理できるようになります。

さらに、子どもは学校での大人同士のやり取りもよく見ています。先生同士の話し方、保護者同士の関わり方など、すべてが学びの材料です。子どもの感情を言葉で整理してあげることも大切ですが、大人自身が良いコミュニケーションを実践して見せることも同じくらい重要です。

私たち大人はそのことを意識し、学校でも家庭でも、周囲との関わりをより良いものにしていきたいものです。

2月の予定

2日	月	朝会 安全指導 委員会 たてわり掃除ウィーク	16日	月	下柚木タイム クラブ 小中一貫家庭学習週間
3日	火	下柚木タイム 道場中高	17日	火	下柚木タイム 道場中高
4日	水	特時 避難訓練 (集団下校)	18日	水	特時
5日	木	下柚木タイム 4年社会科見学	19日	木	下柚木タイム 1~4年5時間 5・6年下柚木拡大道場 (6校時)
6日	金	保幼小連携の日 (入学説明会) 123年午前授業 スクールカウンセラー来校日	20日	金	下柚木タイム スクールカウンセラー来校日
9日	月	たてわり集会 クラブ (3年見学)	23日	月	天皇誕生日
10日	火	下柚木タイム 道場中高	24日	火	下柚木タイム 道場中高
11日	水	建国記念の日	25日	水	特時
12日	木	下柚木タイム たてわり班長会議 学運協14:30~	26日	木	下柚木タイム 小中一貫教育の日 6年宮上中来校 345年クラブ設立説明会
13日	金	下柚木タイム スクールカウンセラー来校日	27日	金	読み聞かせ スクールカウンセラー来校日

2月の生活目標

『寒さに負けず、外で元気よく遊ぼう』

一時的な強い寒気により、厳しい寒さの日もありますが、今年の冬は例年より暖冬傾向です。子どもたちは元気に外で遊んでいます。体育では、なわとびや持久走に取り組む学年があります。この時期だからこそできる運動にすすんで取り組んだり、外遊びをしたりできるように指導していきます。



- ・冷たい温度が皮膚に刺激を与え、寒さに強くなる！
- ・運動すると体力がつき、体を守る力「抵抗力」が高まる！
- ・体幹が鍛えられ、けがをしにくい体づくりができる！
- ・新鮮な空気を取り込むことで頭がすっきりする！



上記のように、寒い冬にも外で遊ぶことはメリットがたくさんあります。引き続き天気の良い日は外に出て、新鮮な空気の中で元気に過ごしてほしいと思います。

～落とし物について～

2・3学期の落とし物に関しては、春休み期間中に処分を予定しています。持ち物については必ず記名をよろしくお願ひいたします。

～転出入の情報提供お願いします～

来年度の学級編成の準備の時期となりました。今後、転出予定のある方は、担任までお知らせください。また、転入等の情報もお寄せいただけたら幸いです。ご協力お願いします。

～3学期保護者会について～

3月上旬に、今年度最後の保護者会を予定しています。詳細につきましては、後日配信するお便りをご覧ください。