



北っ子

子どもたちを笑顔で迎え 笑顔にさせ
家庭・地域に帰します！

◇教育目標：夢に向かって輝く子 ☆あきらか ☆きよらか ☆すこやか ☆
◇重点目標：かしこく よりよく たくましく 学ぶ北っ子の育成

自己肯定感を高める「ありがとうございます」

校長 大野 昌 広

あたらし とし はじ はつはる きよう ふ ゆき し よごと
新しき年の初めの初春の今日降る雪のいや重け吉事(大伴 家持「万葉集」巻二十 4516)
《意味：新年を迎え、初春も迎えた今日、降る雪のように良い事もたくさん積もれよ》

令和7年がスタートしました。保護者・地域の皆様はどのような新年をお迎えになられたでしょうか。本校は、1月15日(水)に第3学期がスタートしました。始業式に集まった元気な子どもたちの姿を目にし、事故・怪我・病気などに遭うことなく迎えられたことを喜ばしく感じました。登校してきた子どもは、皆、さわやかな挨拶をしてくれます。本年も保護者・地域の皆様のご理解とご支援をお願いします。

□日本の教育課題であり、本校の課題～自己肯定感の低さ

自己肯定感というのは、「自分を肯定的にとらえる意識や感情」のことをいいます。日本の子どもたちは、諸外国から比べると自己肯定感が低いと久しく言われています。今年度の全国学力・学習状況調査においても「自分には、よいところがあると思いますか」という質問に対し、「当てはまる」と回答した小学校6年生が全国43.4%、中学校3年生が40.4%と低い数値。本校が昨年9月に実施した児童アンケートでは、全体で50.7%でした。これは、想定していた数値目標を下回るものでした。では、自己肯定感が低いとどのような問題があるのでしょうか。少し古いデータになりますが、東京大学社会科学研究所とベネッセ教育総合研究所が行ったアンケート「子どもの生活と学びに関する親子調査」によると、「自分の良いところが何か言うことできる」という質問に対して、性別や学年を問わず、肯定的に回答した児童生徒は、「勉強が好きであり、学習時間が長い」という傾向がみられました。自分を肯定的に捉えられないと、学習意欲が高まらず、自ら学習に向かうのが難しくなると言えます。学校においては、勉強がわからない、授業がつまらない等、学習上のつまずきや悩みがある場合は、当然、自己肯定感が低くなります。したがって、わかりやすい授業、誰にも出番のある授業が、子どもたちの自己肯定感を高めます。

□「ありがとうございます」……感謝の気持ちが自己肯定感を高める

本屋には自己肯定感に関する書物が山積みされています。ネット上でも自己肯定感を高める方法やセミナーの案内などを散見することができます。いろいろな方法で自己肯定感を高めることができます。感謝の気持ちをもつということもそのひとつ。世界の最新科学研究によれば、感謝の気持ちをもつことによって、身体の様々な炎症が少なくなったり、良質な睡眠ができたり、疲労が軽減されたり、様々な体内システムのバランスが取れるなどということがわかってきたそうです。また、心の面でも、うつ病や不安症のリスクを下げ、幸福感やポジティブな気持ちを向上させる効果があります。イリノイ大学の研究では、感謝したりポジティブな感情が多く幸福感をもっている人はそうでない人に比べ、およそ9.4年長生きするそうです。脳科学的には感謝することにより、ドーパミン、セロトニン、オキシトシン、エンドルフィンなど、脳と身体にいい作用を与える4つの脳内物質が分泌されます。ドーパミンはよく「幸せホルモン」と言われる通り、多幸福感をもたらす物質、セロトニンは分泌を促すと抑うつ状態に効果的としても知られている癒やしの物質です。そして、感謝の気持ちをもつことは、自己肯定感のアップにつながることもわかってきました。他の人を感謝するということは、その相手が何かをしてくれたから抱く感情であり、相手が見いだしてくれるであろう自分の価値を認識することにつながります。感謝の気持ちを培う方法としては、たとえば、感謝日記をつける、これは、その日に起きたことで感謝の気持ちを想起させたことを書き留めるというもの。健康増進に有効だそうです。

第3学期の始業式で子どもたちに感謝の大切さをお話ししました。日々、感謝の気持ちをもって生活してほしいということ。そして、感謝の気持ちをきちんと表現すること。感謝の気持ちを表現する言葉として、最も簡単で伝わりやすいのが「ありがとう」という言葉です。家族に、友達に、先輩・上級生に、先生方に、「ありがとう」「ありがとうございます」って言葉を伝えてほしいと思います。……こんなことをお話ししました。

ある書物を読んでいると、感謝する心をもつことが大切な理由が示されていました。

- 感謝する心をもっていると、ちょっとした幸せに気づかせてくれる
- 感謝する心をもっていると、人に優しくなれる
- 感謝する心をもっていると、自分自身や周りの人を大切にできる
- 感謝する心をもっていると、自分自身が成長できる
- 感謝する心をもっていると、ポジティブに物事を考えることができる

感謝の心を胸に刻み暮らすことは、人生を明るくし豊かなものにしてくれるに違いありません。

感謝の気持ちをもつことの大切さを説きながら、子どもたちひとりひとりの自己肯定感を高める3学期を目指します。

第2回学校運営協議会を開催

末広北小学校 校長室において、12月17日（火）に第2回学校運営協議会を開催しました。今回の協議会では、①2学期までの学校運営について ②いじめの状況について ③体力向上プランについての3点を学校から説明いたしました。その後、熟議（十分によく議論すること）が行われました。

学校運営協議会でのご意見を真摯に受け止め、今後の学校運営に生かしていきたいと考えております。保護者の皆様方におかれましても、引き続き、本校の教育へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

5年生 私の未来プロジェクト～命の尊さ～

1月21日（火）の3校時にかたらい教室で、助産師の方をお招きして、「命の尊さ」についての授業を行いました。

子どもたちにとっても貴重な機会となりました。



2月の行事予定

4日(火)	全校集会	17日(月)	スキー学習(4・5・6年生)
5日(木)	総合的な学習 剣道体験(5年生)		学校諸費引落日
	中学校に向けての講話①(6年生)	18日(火)	参観日(2・4年生)
7日(金)	中学校に向けての講話②(6年生)		中学校に向けての講話③(6年生)
10日(月)	スキー学習(2・3年生 あきらか学級)	19日(水)	参観日(3・5年生)
11日(火)	建国記念の日	20日(木)	参観日(1・6年生)
12日(水)	交通安全街頭指導	21日(金)	委員会⑧
	総合的な学習 茶道体験(5年生)	23日(日)	天皇誕生日
	令和7年度新1年生書類提出日	24日(月)	振替休日
13日(木)	広陵中学校新入学説明会(6年生)	25日(火)	評価業務
14日(金)	クラブ⑥		4時間授業(～27日まで)
		28日(金)	クラブ⑦
			図書貸出最終日

令和7年度 学校プール管理人の募集について(お願い)

前号でもお願いしておりました「学校プール管理人」を引き受けてくれる1名の方が見つかりました。本当にありがとうございます。年間の運営を考えますと、あと1名の方のご協力があればと思っております。皆様方の知り合いで、令和7年度の6月～9月にかけて、引き受けていただける方などがいらっしゃいましたら、末広北小 教頭 松田まで連絡をお願いします。また給与・勤務時間等についてのお問い合わせもご遠慮なくお問い合わせ下さい。(令和6年度までは、1時間980円で、240時間が上限となっていました。勤務時間については、学校のプール授業があるときは、8:00～15:00、学校のプール授業がない平日と土日・祝日は、朝1時間と夕方1時間の計2時間が原則となります。また仕事内容としては、①朝の塩素濃度、気温、室温、水温などの測定、②ろ過機の操作、③授業で使用するビート板等の準備及び消毒作業、④プール日誌の記入などです)ご協力のほどお願い致します。

末広北小学校 教頭 松田 【電話番号】57-6635