



錦江町立大原小学校 学校だより 令和2年 11月号

おおはら

学校のホームページには、右のQRコードからお入りください。コンテンツメニューの右の+をクリックしてください。



創立134周年（明治20年創立）

合言葉「にこにこ」「ぐんぐん」「ぽかぽか」

メンタルが強い人になるには

校長 上原一宏

私はメンタルが強い方ではなく、人前で話をするときは、頭の中が真っ白になって焦り、あらぬ方向に話が飛んだり、無言になったりします。教頭時代には、開会のことば（ただ今から、平成〇年度、〇学校、第〇学期の始業式を始めます）程度の短い文章も言えなくなるもありました。そのあとは、決まって「何でこんなこともできないのか・・・」と落ち込んでしまいます。だから、よっぽどのことがない限り原稿を用意します。原稿を見ずに堂々と話ができる人をうらやましく思います。

さて、私が毎月読んでいる「致知（ちち）」という月刊誌から、メンタルが強い人の習慣について抜粋して紹介します。令和2年12月号から

メンタルが強い人＝ストレスに強い人で、原因探しをしたり、対象を憎んだりせずに、淡々と対処ができる人がいいのです。ストレス要因を外に求める人は先に進めません。

一つめは「好きなことをする」です。好きなことをしているときは、人はだれでも集中します。それが気分転換になりほどよい疲れが出るため睡眠にも好影響が出ます。楽しい時間を自ら作っていきましょう。二つめは「構える」です。人は想定外の出来事に強いストレスを感じます。日頃から最悪のシナリオを描いて、不測の事態に構えておくことが重要です。三つめは「区切る」です。ストレスが続けば続くほど心がすり減ります。それを防ぐために「時間を区切る」「空間を区切る」「五感を区切る」の三つが大切です。五感を区切るとは、アロマを焚く、音楽を聴くなどのことをしてリラックスすることです。四つめは「体を使う」です。心が緊張していると、筋肉は収縮し体は硬くなります。ジョギングやエアロビクスなどの有酸素運動を行うと幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌されます。最後に「書く・話す・読む」です。ここで皆さんご存じの、宮沢賢治の「雨にも負けず」を贈ります。今一度読んだり書いたりしてみてください。落ち着きますよ。

雨にも負けず	風にも負けず
雪にも夏の暑さにも負けぬ	丈夫な身体を持ち
欲はなく決して怒らず	いつも静かに笑っている
一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べ	あらゆることを自分を勘定に入れずに
よく見聞きし分かりそして忘れず	野原の松の林の蔭の
小さな萱葺きの小屋にいて	東に病気の子供あれば
行つて看病してやり	西に疲れた母あれば
行つてその稲の束を負い	南に死にそうなる人あれば
行つて怖がらなくてもいいと言ひ	北に喧嘩や訴訟があれば
つまらないからやめろと言ひ	日照りのときは涙を流し
寒さの夏はおろおろ歩き	皆にでくのぼうと呼ばれ
ほめられもせず 苦にもされず	そういうものに
私はなりたひ	

わかりやすいように、現代の表現（書き方）にしました。



12月の行事

- 1日（火）校内人権週間（～7日）
- 4日（金）持久走大会，学級PTA
給食試食会
- 11日（金）家庭教育学級
- 12日（土）PTA 門松づくり
- 19日（土）青少年育成の日
町子ども創作活動大会
- 24日（木）終業式



コスモスがきれ
いですね！そろそ
ろ冬支度・・・。

県民週間！ありがとうございました！



今年も地域が育む「かごしまの教育」県民週間にお越しいただき、ありがとうございました！今年はおータムフェスティバル中止ということで、もち米の販売も兼ねて行いましたところ、例年にない来校者数のうえ、もち米も見事に完売いたしました。

子供たちの学ぶ姿は、いかがだったでしょうか？保護者、地域の皆さまに優しいまなざしと温かい声をかけていただき、これからの励みとなったことでしょう。いつも大原の子供たちを見守っていただいていることに感謝します。来年度は、笑顔弾けるオータムでお会いできますように・・・。



よろしくお祈いします！

写真でのご挨拶が大変遅くなりました。大原小に仲間入りした職員です！



後列左：上原一宏校長
右：野添研太教諭
前列左：有島りさ教諭
（錦江中学校在籍）
中：瀬下治代教諭
右：大久保恵美教諭

【撮影】4年野口新太