



ピロウ通信

令和7年度2月号

十島村立悪石島学園

御機嫌に・みんなで気分よく・幸せに

校長 ○○ ○○

今年度、ある方のお話を伺う機会が2回ありました。その方は、今とても大変な状況にあり、業務も多忙を極めていらっしゃると思われ、「日々悩みや苦勞が絶えないはず。」と仰っていました。「きっと深刻で厳しい話になるだろうな。」と身構えておりました。ところが予想に反し、2回とも穏やかな口調で、ユーモアを交えながら、明るく前向きなお話ばかりでした。驚くとともに、むしろ元気や勇気をいただきました。

そして、2回とも共通して、話の結びとして熱を込めて語られたのが、「いろいろと大変なことや辛いことが毎日あると思いますが、それでも御機嫌に毎日を過ごしましょう。みんな気分よくやるのが一番大事ですよ。そして、御機嫌は自分でつくるものですよ。」ということでした。

大変な状況にいらっしゃる方がこのように話されたので、深く印象に残り、感銘を受けました。

「御機嫌は自分でつくるもの。」は、朝のラジオ番組で、俳優の別所哲也さんという方が頻りに言われているフレーズなのだそうです。

最近よく耳にする「ウェルビーイング（心身ともに満たされた状態）」という言葉も、分かりやすく言えば、この「御機嫌」とか「気分よく」ということにたどり着くのではないのかと思っています。また別な方のお話で、「教育ってのは、要するに人を幸せにする作用である。」という言葉も聞いたことがあります。

さて、子供たちは毎日、御機嫌に、気分よく、幸せそうに過ごしているのでしょうか。

晴れの日ばかりではありませんし、いろいろあると思いますから、不機嫌なときも、気分がよくないときも、不幸せそうなときもあると思いますが、できる限り、御機嫌に、気分よく、幸せな気持ちで下校できるよう努めてまいります。

大人の皆様はいかがでしょうか。以前、テレビで子育てアドバイザーのような方が、育児に翻弄される親御さんへ、「少々いい加減でもいいから、ニコニコと上機嫌でやっていることが大事よ。」と語られていたことが、心に残っています。

そうは言っても、なかなか難しいですね。何度言っても改善されなかったり、思うようにならないとイライラもするし、厳しい指導も時には必要なこともあります。自分の御機嫌をつくるコツも、探っていきたいと思います。

春の訪れを感じる気持ちのよい日が増えてまいりました。

いよいよ別れの月、3月を迎えます。寂しい気持ちが募りますが、皆様で、笑顔でよい締めくくりができたらと願っております。どうぞ、よろしく願いいたします。

【薬物乱用防止教室】2/3(火)

フェリー欠航による2回の延期を経て、ようやく学校薬剤師の〇〇先生にお越しいただきました。1・2年生、3～6年生、7～9年生ごとに、正しい薬の使い方や薬物乱用の恐ろしさなど、発達段階に合わせた授業をしていただきました。

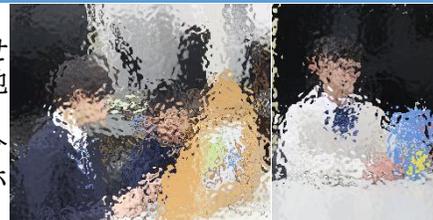
また、放課後の社会教育学級では、最近社会問題になっている「ゾンビたばこ」や、糖尿病治療薬「マンジャロ」のダイエット目的使用による副作用の恐ろしさなどについても、専門的な立場から詳しくお話しいただきました。



【紙芝居・ブックトーク】2/6(金)

紙芝居担当の〇〇さんと〇〇さんは、「てぶくろ」の読み聞かせをしてくださいました。〇〇さんはリーダーシップを発揮しながら地の文を担当し、〇〇さんは表現力豊かにセリフを読みました。

ブックトーク担当の〇〇さんは、「星のきほん」という本を紹介しました。今見えている星の光は過去の光であることやブラックホールのことなど、宇宙の不思議やロマンを紹介してくれました。



【全島避難訓練】2/13(金)

地震・津波想定全島避難訓練に参加しました。子供たちは島内放送直後にヘルメットを着用して机の下に隠れ、その後、速やかに校庭へ避難。夏の経験が生かされて真剣そのもの。スムーズに避難することができました。「懐かしい!」という声も聞かれましたが、記憶が薄れてしまわないよう、定期的に訓練をして、日頃から万に備えておくことの大切さを、改めて感じました。



【子どもたちの男女共同参画学びの広場】2/17(火)

「ちがいを」受け入れて尊重し合うことの大切さや「Iメッセージ」の大切さなどについて、体験を通して学ぶことができました。子供たちからは、これまでの自分を振り返り、今後にかかしていきたいという感想がたくさん寄せられました。

教職員向けセミナーや社会教育学級でも一層詳しい話をさせていただき、人権について深く考える一日となりました。



【すこやかタイム】2/20(金)

〇〇先生から「マインドフルネス」について教えてもらいました。呼吸や体の感覚に意識を集中し、価値判断や評価をせずに瞑想することで、不安や緊張を和らげ、ストレスの軽減や心身のリラックスを促し、集中力や注意力を高める効果があります。実際に体験した子供たちからは「気持ち良かった。」等の感想が聞かれました。心を整える方法の一つとして、取り組んでみてください。



【授業参観】2/20(金)

前期課程は1～6年生合同で「学習発表会」を実施。生活科や総合的な学習の時間の成果をそれぞれ発表した後、9人合同で一輪車団体演技を披露しました。7年生は理科、8年生は英語、9年生は国語の授業を、それぞれ御参観いただきました。

今年度最後の授業参観に、多数お越しいただきまして、ありがとうございました。



【3月の行事予定】

- 3/3 寮連絡会 ■3/5 学校納金日、卒業式準備 ■3/6 卒業式予行
- 3/7 卒業式、卒業式片付け ■3/8 見送り式(〇〇〇〇) ■3/9 振替週休日
- 3/13 紙芝居・ブックトーク、あおぞら活動 ■3/14 卒業証書授与式(〇〇〇〇)
- 3/15 見送り式(〇〇〇〇) ■3/16 生活集会(1・2年生) ■3/18 学校評議員会
- 3/19 代表委員会 ■3/23 読み声放送 ■3/25 修了式、離任式、大掃除、送別会
- 3/26～4/7 春休み ■3/27 見送り式(転出教職員) ■4/4 出迎え式(転入教職員)