



# さくらづか

第15号

2021. 12. 10

発行



「じぶんがすき」「なかまとともに」「ゆめがいっぱい」

人に言うんだらう……。私は、ただ楽しそうだから見ていただけなのに……。そう思うと心がとても痛くなって、そしてまた重くなりました。



「不安」：最近は少しましになったけど、コロナがすごく感染していた時には、感染したらどうしよう……。とずっとずっと不安でたまりませんでした。毎日毎日、どうしようと思っていると、心が重たくなってきます。

人は、けがをして血を流したり、骨折したりしている姿を見ると、大丈夫だろうかとても心配になります。でも、心の傷は残念ながら見えないので、傷つけても知らん顔している人が多いです。でも、ちょっと考えてみてください。つらい経験により心のリュックサックにペットボトルが1本ずつ入っていくのを想像すると、だんだん重たくなっていつかは立てなくなります。これを「心がしんどい状態」と言います。今の世の中は、コロナ禍により誰もが「不安」や「恐怖」で心が重たくなっている状況です。また、勉強がわからなかったり、友達とうまくいかなかったり、家のことで悩んだり、心のリュックサックがどんどん重くなっている人もいます。そっと、周りを見回してみると、元気がないなあというお友達もいるはずですよ。

新しい年を迎えるにあたり、少しでも心のリュックサックが軽くなるようになればと思います。軽くするためにはたくさんの方がいます。お友達と楽しく遊ぶ、お友達と楽しいおしゃべりをする、大好きなことをする、おいしいものを食べる、どこかにおでかけする……。でも、互いにちょっと意識すると、自分の心に重たいペットボトルを入れなくて済むことがあります。それは……

- ① 人の心が見える人になるということ。自分の発した言葉で、自分の起こした行動で相手が傷ついていないどうか、つまり心のリュックサックが重たくなっていないかどうか考えてほしいと思います。相手が泣いていたり、とても困った顔をしていたら、ちゃんと話し合しましょう。そして、悪いと思ったらその場で謝ることが大事だと思います。友達の心のリュックサックが重たくなるだけでなく、実は自分のリュックサックももっと重たくなっているからです。
- ② 自分の考え方や見方を変えるということ。「おはよう！」とあいさつしたのに、返してくれなかった時、私のことが嫌いなんだ！と思わずに、聞こえなかったのかもしれないなあと思うことも大切です。答えは一つではありません。また、嫌なことがあったら、誰かに話を聞いてもらったり、先生に相談して解決してもらうことも大切です。一人で悩み、我慢していると心がどんどん重たくなります。そして……。こんなことも大事です！
- ③ たくさんたくさん笑うこと。学習発表会で2年生の人が「はれときどきぶた」の劇をして、たくさんの人を笑わせてくれましたが、その絵本を書いた矢玉四郎さんが「はれときどきアハハ」の絵本に次のようなメッセージを書いています。「世の中には、いい人ばかりではありません。だれでもいやな目にあうことがあります。おこったり、悲しんでいては自分が損をします。心をかたくしていたら、けんかになったり、つかれるばかりです。のれんややなぎの葉のようにふわふわとやわらかい心でかわしてしまうのが、昔から頭のいい人のやってきたことです。そういうときに使うとよいのが『ユーモア』です。おこっている人にも、おもしろいことをいってわらわらせてしまえば最高です」

**みんなで、安心して過ごせる桜塚小学校をつくっていきましょう！**



## 心のリュックサックを軽くしよう！

～12月の児童朝会の話～

2021年もあと1か月を切りました。長かった2学期も終わろうとしています。1学期は「自分が好き!」、2学期は「仲間とともに!」をキャッチフレーズに、学級や学年、学校の仲間と力を合わせながら、運動会や学習発表会、遠足、6年生は修学旅行等の行事

を通して、つながることの大切さを学ぶことができました。

また、11月の朝会では、「元気パワーをどんどん増やそう!」というお話をしました。ところが、その元気パワーがなくなるようなことがたくさんありましたので、一度みんなと一緒に考えてみたいと思います。

心は見えません。でも、心はリュックサックのようなもので、何か嫌な経験をするとうペットボトル1本の重さのしんどさを抱えることになります。

朝会では「心」と書いたリュックサックを6年生の児童に背負ってもらいました。とても重たい重たいリュックサックでした。中をみると、たくさんのペットボトルが入っていました。一つ一つのペットボトルには「怒り・腹が立つ」「悲しい」「つらい」「傷ついた」「不安」などの言葉が書いた紙が貼ってありました。その紙を開いて、読んでみました。(すべて実際にあったことです)



「怒り・腹が立つ」：この間、漢字テストがありました。一生懸命勉強してテストを受けたけど、30点しか取れませんでした。頑張ったのに……。でも、次こそ頑張ろう!と思っていた時に、クラスの友達が100点のテストを見せびらかして、私に「30点か～あかんなあ、もっと勉強し!」と言って笑いました。だから、私はとても腹が立って、その友達を殴ってやりたいと思いました。でも、そんなことしたらダメだと思ってぐっこらえました。心がとても重たくなりました。

「悲しい」：運動場でみんなが楽しくバスケットボールをしていたので、私もしたくなって「私も寄せて……」と言いました。でも、みんなは無視してバスケットを続けていました。もう一度勇気を出して「入れて……!」と言いました。すると、「あかん、下手やから入れたれへん! 僕らはバスケット習っているから～」と言って入れてくれませんでした。悲しくて涙が出ました。誰も、自分の味方になってくれませんでした。心がまた重くなりました。

「傷ついた」：教室でみんなが楽しそうにはしゃいでいました。なんで、はしゃいでるのかなあとと思いながらじっと見ていました。すると、その中の一人が「何見てんのよ! きしょいなあ……」と言いました。何もしていないのに、「きしょい」と言われて、とても傷つきました。どうして、「きしょい!」とか「死ね!」とか言われたくない言葉を

