

学校便り 11月号

令和3年10月26日発行

和歌山市立岡崎小学校

学校長 塩谷 通功

今が旬、熱い毎日が続いています！

先日、15日（金）の授業参観の際には、お忙しい中、多数ご出席いただきましてありがとうございました。現在、学校にお越しいただく機会が少なくなっておりますが、子供たちの学習の様子を少しでも見ていただきたく、計画をさせていただきました。子供たちの成長の様子を感じていただけたら幸いです。

さて、運動会まで二週間足らずとなりました。運動会の練習も日ごとに熱気を帯びてきています。秋らしい気候のもと、子供たちが練習の成果を発揮し、素敵な運動会となることを今から楽しみにしています。練習による疲れもあると思われますので、お子様の体調管理についてもよろしくお願いします。

校舎増築工事が始まっています。

本校の児童数は年々増加しており、現状の教室数では、来年度の新1年生の受け入れが難しい状況となってきています。そこで、先日より来年3月の完成をめざし、校舎増築工事が始まっています。校内への出入りは従来どおりですが、校地内での往来については、いくらか制限されることになります。ご不便をおかけすることになりますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

少し長めに、丁寧にやってみる

「セルフケア」についてのコメントを読む機会がありましたので、ご紹介します。

心に余裕がなくなってきたとき、あえて自分のために時間をつくってみることが、「セルフケア」になるといいます。「私は毎日テレビやスマホを見たり、SNSをやって、自分の時間を取っています」という方もいるかもしれませんが、テレビやSNSに時間を取られ、疲れたり、心がケバだったりしてしまったら、それは「セルフケア」とは言えませんね。

では、どんなことをすればいいのかというと、毎日何気なくやっている行為を、少し長めに、丁寧にやってみればよいそうです。

例えば、食事。テレビを消し、スマホを置いて、おしゃべりをやめる。目の前の料理に集中して、一口、一口味わいながら、丁寧に食べると、自然に心が満たされてきます。

食事が難しければ、洗顔でもよいでしょう。あわただしくバシャバシャと洗うのではなく、石鹸や洗顔料で丁寧に優しく洗うとか。

要するに、「セルフケア」とは自分を大切に扱ってあげることです。自分を大切にすることは、自分を肯定することにほかなりません。だから、心が満たされるのです。あわただしい毎日ですが、一度、実践してみたいものです。

（PHP 特集 おおらかに生きる より抜粋）