

清水小 校長室だより No.26

2019. 11. 14(木) 文責：筒井

明日は音楽交流会です

秋の深まりを感じます。少し寒くなりました。もう手袋をしてホッカイロを持っている子どももいます。南国土佐清水には、少し早すぎる感もありますが…。



(音楽交流会練習6年 11/13)

明日は音楽交流会です。2学期の大きな行事の締めくくりです。毎日校舎内から子ども達の歌声や合奏の音が聞こえてきます。掃除の時間の放送も音楽交流会でみんなで歌う「ふるさと」の曲が流れています。

昨日、ステージを組み楽器も運びました。今日は、会場で学年毎にリハーサルをしています。

会場は市民文化会館、開始時刻は9時からです。ぜひ子ども達の歌声や合奏を鑑賞に来てください。

プログラムは、先週配布した案内文書に載せてあります。(ホームページにも掲載しています。)

続・怒りをコントロールする力をつけよう

アンガーマネジメント

私は、もう20年以上毎週週刊誌を2誌購読している。週刊朝日と週刊文春だ。ちょうど先日の週刊朝日に『アンガーマネジメント』の記事が掲載されていた。少しだけ紹介する。

『アンガーマネジメント』とは、怒りを自分でコントロールすること。具体的には、どのような行動で怒りをコントロールすればいいのだろうか。

日々生活していると腹の立つことや怒りを感じることは多くある。カッとなったり、腹が立った瞬間はどうすればいいのだろうか。

日本アンガーマネジメント協会の代表者は、「頭にきた時に絶対やってはいけないのが、反射的な行動。怒りに任せて発した言葉で人間関係に傷が入ることや相手も売り言葉に買い言葉で応戦し、互いに怒りがエスカレートしてしまうことがある。」と指摘する。その上で、

「怒りのピークは、怒りを感じてから長くても6秒程度と言われている。その6秒を待つために有効なのが、深呼吸することだ。目の前の怒りからいったん意識をそらし、冷静になるために6秒を使うことが大切だ。」と話す。

先月、教育相談があり、キレる子どもの話をした時に中村特別支援学校の先生も、『とにかく6秒数えてがまんさせる。』と言う話をしていました。がまんできない時、この6秒の深呼吸を実践してはどうだろうか？そして、同時にキレている人から離れる『退却戦略』も有効とのことだ。

本番は一回きり！

今朝、校長室に6年生がたくさんやってきた。

「楽器の運搬や準備有り難うございました。」と、昨日のお礼に来てくれたのだ。



(研究授業 3-2 11/13)

『昨日は、いい合奏や合唱やったね。でも本番は明日一回。最高のパフォーマンスができるように頑張ってください。6年生は毎年大トリの大役だし…』とエールを贈った。

続いて『音楽交流会と言えば、忘れられないことがあってねえ…私が学級担任をしていた30年も前のことやけど、今でもはっきり覚えています。…交流会前日の最後の練習、その演奏が素晴らしかった、それは震えるくらい感動したがよ。

そして本番当日を迎えた…きっと前日に負けない出来映えで…と確信していた。が…まず大太鼓がどんどん速くなって、小太鼓がつかれて、他の楽器も……ついには指揮も…。最高に盛り上がって演奏をしめくくるはずだったフィナーレは、消滅してしまった。

…本番でどれだけ力を発揮できるか、なかなか簡単やないけれど、みんななら大丈夫…』そんな話をした。

本番は明日1回限り、そこで最高のパフォーマンスを発揮することは、なかなか簡単なことではない。明日の本番はどうだろうか。楽しみだ。自分たちの出演の時も、他の学年や学校の歌や演奏の時も最高のパフォーマンスで鑑賞して欲しい。

わいわいガヤガヤ ドングリから芽が出た…

先週金曜日の朝、校長室の窓が「コンコン」。4年生の奏海君だった。「ドングリを拾って持って帰ってもいいですか？」『もちろんいいですよ。』



(ドングリの木わかるかな?)

そこで、はたと気がついた。まだ誰にも見せてなかったけれど、校長室でドングリが芽を出していたのだ。

そのまま奏海君を校長室の中によんで、ドングリから出た5cmほどの小さな芽を見もらった。

低学年の子ども達が校長室に様々な草花などを持ってきてくれるのだが、これは、校庭で拾ったドングリを低学年の子ども達が持ってきてくれたものだ。それを校長室の観葉植物の鉢の中に入れていたのが、芽を出したのだ。

ここでは、大きな木にはならないのでかわいそうなので、さて、どこに植えようか。

発芽したドングリの木を見たい人は、いつでも校長室に来て下さい。