

心とからだ健康で 何事にも進んで取り組む こどもの育成

上記の学校教育目標は、平成元年に芦野小学校が開校した当時から継続している目標です。子ども達に「健康な心って？」と具体的に聞かれたときにどう説明すればいいか悩んでしまいそうです。人は、自分の経験や価値観でイメージを持つので、他者と同じイメージになるとはなかなかいかないですね。

そこで、具体的に説明したものが「芦野小学校グランドデザイン」です。4月28日付けで、各家庭や地域に配布しています(HPにあり)。今回の呟きは、そのグランドデザインを更に細かく説明します！

～ 心とからだ健康とは？ ～

「健康な心」のポイントとして、『楽観性』と『感謝』をあげています。

『楽観性』とは、うまくいかないことがあっても「まっいいか」と自分や他者を許せる生き方です。生きていけばうまくいかないことがたくさんあります。子どもたちの口癖に簡単に「死にたい」が増えてきている実感があります。答えが一つしかない生き方はしんどいです。楽観性には「かも連鎖」がセットでなくてはなりません。努力もせず、目標を持たずにだらだらと過ごし、うまくいかないことがあっても「まっいいか」と生きることを認めている訳ではありません。「うまくいくかももしれないし、うまくいかないかももしれない、でもやるからには精一杯やりつくす」という最善を尽くすことが前提での「かも連鎖」がセットになって、楽観性と呼べるのです。根拠のない「まっいいか」は楽天的といえます。

「健康な心」は、結果主義ではありません。プロセス主義です。結果に一喜一憂するのではなく、取組に関心を持って最後まで頑張りぬく「やり切り感覚」を持ったものです。

「感謝」とは、「ありがたい」と思える気持ちです。反対にあるのが、「当たり前」です。感謝の気持ちがある人は、「ありがとう」という言葉が湧き出てきます。当たり前の気持ちで過ごしている人は、「～くれない」という不満が湧き出てきます。目の前の出来事を感謝のメガネを通して見ている人は、充足感があり幸せを感じやすいです。幸せを感じるが増えるので健康な心になっていきます。逆に当たり前のメガネで目の前の出来事を見ている人は、感動がなく不満が増えるので心は不健康になっていきます。

「健康なからだ」のポイントは、『睡眠』です。

次号は、「進んで取り組む子ども」を深掘りします。

質の良い睡眠とは、「寝つき(布団に入ってすぐ寝入る)」「熟睡(途中で起きない)」「寝起き(起きても機嫌が良い)」が良好なものです。更に、いびきのない睡眠が質の高さに繋がります。子どもの成長ホルモンは、寝てる時にしか出ません。午後10時～午前2時あたりに多く分泌することから「何時間寝たか？」ではなく「何時に寝たか？」が重要になります。