



「ありがとう」の効果とは

校長 船迫 光一

ありがとう
ございます

今回は、「ありがとう」についてです。ありがとうの語源は、以前、学校だよりも載せましたが、形容詞「有り難し」です。「有り難し」は、「有ること」が「難しい(かたい)」という意味で、「滅多にない」や「珍しくて貴重だ」という意味を表しています。そのことが起こってくれたことに感謝することから、「ありがとう」という言葉になったそうです。

それでは、「ありがとう」の反対語は何だと思いますか？

「滅多にない」の反対なので、「当たり前」となるそうです。当たり前には2つの意味があり、(①わかりきった言うまでもないこと。②何の変わったこともないこと)です。日常生活でそう捉えがちなのが、親しい友達や家族との関係ではないでしょうか。いつも一緒にいることがあまりにも「当たり前」で、「ありがとう」という言葉を一番言わない相手かもしれません。言わなくても分かっているからと。(自分自身を反省です。)しかし、ただ一言「ありがとう」と言葉にすることで、その人との関係が感謝に満ち溢れ助け合っている絆を認識しあうことができます。こう考えると、感謝には人間関係を円滑にしたり気持ちをポジティブにしたりするメリットがあるこのことは想像が付きやすいと思いますが、実は科学的にも感謝のメリットは実証されています。

長年ストレスについて研究してきた医師、高橋徳氏によると、人に感謝することで「オキシトシン」という脳内物質がどんどん出るのだそうで、俗に「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンには、次のような効果があると言います。

- ①自律神経を整える ②免疫力を高める ③ストレスをなくす ④脳の疲れをとる



そして、オキシトシンにはこうした心身の健康面だけでなく、記憶力にも深い関わりがあることがわかっています。脳科学者の中野信子氏によると、オキシトシンの分泌が活発になっている状態では、「新しいことを覚える力=記憶力」が向上することが、動物実験で明らかになっているそうです。つまり、感謝を口頭や手紙にして伝える行為は、心身のバランスを整え、日々の仕事のパフォーマンスや学習効率をアップさせるのにも役立つようです。「ありがとう」と感謝の気持ちで溢れる一湊小学校の子供たちであってほしいと思います。

1学期ありがとうございました。

千葉県八街市での小学生の列にトラックが突っ込み、2名の尊い命が奪われた交通事故や静岡県熱海市で起きた大規模な土石流等のニュースを見るたびに、一湊小学校の子供たちのことを考えます。30名が大きな事故や怪我に遭うことなく成長してほしいと願うばかりです。

学校では、1学期の生活や学習をまとめる大切な時期となりました。それへ備えて、先ずは健康(特に、寝苦しい夜もありますから、睡眠時間の確保を)に気を付けさせて欲しいと思います。また、暑さに負けずに踏ん張れるように食事(特に朝食を)への配慮をお願いします。

全員が健康に夏休みを迎え、元気に楽しく夏休みを過ごしてほしいと思います。

1学期間、子供たちの健康や安全を支えてくださりありがとうございました。



宿泊学習

コロナウイルス感染拡大の影響を受けることなく充実した宿泊学習を実施することができました。今年度から永田小との合同実施となり、交流を深めることができましたようです。



交流を深める子供たち

中学校進学に向けて他にも交流できたらと考えています。



記念撮影

不審者対応訓練

6月1日(火)に不審者対応訓練を実施しました。不審者役の警察官の人に声をかけられた児童は、近寄られるとすぐに防犯ブザーを鳴らし逃げることができました。その後も、緊張はしていたものの不審者の特徴を上手に伝えることができました。一湊小校区は、現在、こども110番の家がありません。ご家庭で、人がいつもいるお店や郵便局などに逃げ込むことや普段から近所の方とも連携しておくことが大切です。

不審者に声をかけられ
たう...



落ち着いて特徴を話そう



バケツ稲

歴史民俗資料館の黒飛さんにもち米と普通米の苗をいただきました。全学年で、早速バケツに植えました。毎朝、観察にくる子や雨の様子を見にくる子など情操教育につながっています。子供たちは、たくさんの稲穂を想像しているところですが現実とのずれを知ることも大切な学びになりそうです。



大きく育ってね

ブルーライトによる健康被害

今年度も、6月8日(火)にNPO法人ネットポリス鹿児島戸高成人さんに「ブルーライトがもたらす健康被害」について5・6年生に授業していただきました。今回は、コロナウイルス感染拡大防止のためオンラインでの授業となりました。健康被害についてその兆候や症状の話の際には、子供たちの中で「え、当てはまる。」と心配そうにつぶやいている子もいました。自分のことを守るためにも、自分からルールを作り、しっかりと実行してもらいたいと思います。

オンライン授業



もうすぐ夏休み

7月21日から夏休みに入ります。昨年、屋久島町で痛ましい事故が起きています。家庭でも子どもたちと安全について話し合い、けがや事故等のないよう安全に過ごしてほしいと思います。校区内の危険箇所などについて何かお気づきの点がありましたら学校へご連絡ください。



(一湊小学校 TEL44-2130)

7・8月の主な行事予定

- 【7月】
 - 10日(土) 土曜授業日, 着衣水泳
 - 16日(金) 校内水泳記録会(5・6年)
 - 20日(火) 1学期終業式
- 【8月】
 - 2日(月) 出校日
 - 19日(木) 町人権教育研修会(家庭教育学級)
 - 20日(金) 出校日 PTA理事会(19:00~)
 - 29日(日) PTA奉仕作業