



# なつのかも



本校ホームページ新  
QRコードです。スマホ  
などからも閲覧できま  
す。ご活用ください。

第189号 (R7. 2. 28)

練馬区立光が丘夏の雲小学校

## 最高のプラス言葉「ありがとう」

校長 宮林 伸之

日ごとに陽光にも暖かさが増し、春の訪れを感じるようになりました。

今年度も残り1か月、まとめの時であるとともに、新しい学年に向けての準備をする時でもあります。6年生の心の中では、小学校生活の思い出と中学校への期待が入り混じっていることと思います。また、5年生以下の子供たちは、進級することに胸を膨らませていることでしょう。

さて、2月21日(金)「感謝を伝える会」が行われました。この会は、6年生の皆さんが、教職員・保護者そして、友達に対して感謝の気持ちを伝える貴重な場となりました。2月28日(金)は「6年生を送る会」。下学年の子供たちが6年生に対して感謝の気持ちを伝える場となりました。どちらも心がぼっと温かくなりとても幸せな気持ちになりました。それはなぜなのでしょう。

どちらの会も共通していることは…感謝を表す言葉「ありがとう」が多く発せられていること…また、子供たちだけでなく私自身も、6年生に対して「ありがとう」という感謝の気持ちを抱いたこと…ではないかと考えます。

関西テレビ元アナウンサーの片山三喜子さんは次のようなことを話されたことを思い出しました。

私たちの脳は、言葉とともに、関連した出来事を感情を伴って記憶していきます。例えば「できない」という言葉は過去に何かをしようとして、かなわなかった思い出やそのときの悲しさ、つらさといったマイナスの感情を瞬時に呼び起こします。このようなマイナスな言葉を私たちは何げなく使ってしまうのです。私たちが一番多く会話している相手は、自分自身です。その自分への言葉がけからプラスの感情を引き出せれば、自然に周囲にもプラスの感情を与えることができます。日頃使う言葉なんて容易には変わらない、と思うかもしれませんが、そんな場合は、まず「ありがとう」から始めてはいかがでしょう。「ありがとう」は、最高のプラスの言葉です。脳の仕組みとしても、複数の「幸せホルモン」を分泌されることが分かっています。

あなたは誰かに何かしてもらった時、「すみません」と言っていないか。それは謝るときに使う言葉。できるだけ、「ありがとう」と言い換えてみましょう。自分の世界は自分が使う言葉によって、形成されています。自分や相手の心を前向きにさせる言葉がけこそ幸せの土台。

私が担任だった頃の思い出を話します。

私は、4年間一緒に過ごした子供たちがいます。その子供たちが、巣立つ日の出来事です。

卒業式を終え、学級で最後の別れをしていたときです。子供たちが一斉に立ち、全員で声を合わせて「先生、ありがとうございました」と…今でも一つ一つのシーンが名画のごとくよみがえり私の胸を温かくします。

1年生の教室には、子供一人一人が成長したことを記した「パワーアップの木」とパワーアップの秘密を集めた「ありがとうの木」があり、とても多くの葉をつけています。子供たちは、これらの木を見て、1年間でいろいろなことができるようになり成長したこと、そして、この成長には多くの人々の支えがあったこと、を感じとりました。そして、1年生は、「学校では、6年生のお兄さん・お姉さんにお世話になった。お礼がしたい」と気持ちが高まり「ありがとうの会」を企画し、6年生を招きました。1年生の懸命にもてなす姿と6年生の優しさあふれる笑顔が今でも忘れられません。

最高のプラス言葉「ありがとう」の力を感じた瞬間でした。また、これからも、最高のプラス言葉「ありがとう」が溢れ響きあう学校を創りたいと強く感じました。

結びになりますが、この1年間、本校の教育活動に厚いご支援・ご協力をいただき、子供たちを励まし応援してくださいました保護者の皆様、地域の皆様をはじめ、本校に関わる全ての皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。