

自己肯定感を高めるために

子どもたちが再登校し始めて、3週間がたちました。最初は元気のなかった朝の挨拶も、次第に元気にできるようになってきました。天気の良い日が続いたので、外で元気よく遊ぶ姿が見られました。学習でも自分の意見をしっかり言って、意欲的に取り組んでいます。子どもたちは、学校で友だちと遊んだり、学習したりすることを待ち望んでいたのだということが、よく伝わってきました。子どもたちの期待にこたえられるように、笑顔で過ごせる学校づくりを進めていきたいなと改めて思いました。

全校朝会で自己肯定感について子どもたちに次のような話をしました。

自己肯定感って何でしょう？自己肯定感とは、自分が自分であることに満足し、価値ある存在として受け入れられることです。「自分ってけっこうイケてる！」「自分OK！」「自分に○！」という感じです。

自己肯定感が低いとどうなるのでしょうか？「どうせ失敗するから」と思うと「やめとこう」という気持ちになりますね。行動できなくなってしまうです。でも、何かをできるようになろうと思ったら、やってみないとできませんね。失敗を恐れていたなら成長できません。だから、少しずつ自己肯定感を高めていくことが大事なんですね。

自己肯定感を高めるためには、いろいろな方法があります。今日は、簡単に今すぐできる方法をお伝えします。

1つ目は、「ヤッター！」ポーズです。朝起きたらまず窓を開けて、外の空気を取り入れましょう。そして、グーッと伸びをした後、顔を上向きにして両こぶしを上突き上げ、「ヤッター！」のポーズをとりましょう。声が出せるときは声を出して、声が出せない時は心の中で言ってください。さあ、みんなでやってみますよ。「ヤッター！」

2つ目は、「鏡の中の自分にポジティブな声をかける」です。毎朝鏡の中の自分に「今日もいい感じ」「髪型も似合ってる」「私ってイケてる！」「うん、今日もがんばれそう！」というふうに気持ちよくなるような声をかけてあげてください。夜だったら「今日もがんばったね」「大丈夫、全部うまくいっている！」というふうに声をかけてあげてください。

3つ目は、セルフハグです。自分で自分をギュッと抱きしめます。そして、自分で自分をほめてあげてください。「ありがとう、私」「がんばってるぞ、俺」「どんどん良くなっているよ、私」「毎日えらいぞ、俺」そんな感じで、自分をほめてあげましょう。

3つの方法をお伝えしました。何だかイライラするとか、失敗して落ち込んだりした時には、ぜひやってみてください。毎日続けていれば、知らない間に自己肯定感が高まっていきます。

ようやくできた！1年生を迎える会

本来なら4月に予定していた1年生を迎える会を6月18日（木）に行いました。6年生を中心に、「3蜜」を避けながら、工夫して楽しい会を計画してくれました。

各学年のユニークな自己紹介、1年生への質問コーナー、ジェスチャーでの伝達ゲーム、先生の3択クイズなど、お互いのことをよく知り合える内容でした。

6年生はこのような会を企画・運営していくことで、最上級生としての自覚を深めていきます。校章入りの王冠をプレゼントしてもらった1年生は本当にうれしそうでした。このような主体的な活動を通して「笑顔が1番奈佐小学校」を実現していきたいなと思いました。



7月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
2	木	全校朝会	19	土	P T A 廃品回収
3	金	生き物調査【予備日】(3年)	22	水	代表委員会
6	月	委員会活動	23	木	海の日
10	金	心電図検査(9:50~10:00)	24	金	スポーツの日
15	水	夏の交通事故防止運動(～24日)、安SC授業(北中)6年	30	木	児童集会、学校評議員会