

おはせき

大関小学校だよりNo.8

令和6年11月19日

ストレスさんさようなら ～ストレスを上手に解消する方法を身につけよう！～

校長 大竹 正宏

11月の全校朝会で、ついに大竹新劇団が結成されました。うれしいことに6年生の有志4名が劇団に入団してくれたのです。新メンバーを加えた大竹劇場のテーマは「ストレス」。ストレスを上手に解消し、心の健康を保つ方法を伝授しました。実は、子どもたちにこの力を身につけさせることが、いじめ・不登校の未然防止につながるのです。

まず、私がストレスについての基礎知識を説明しました。「ストレスって何だか分かる？」と、子どもたちに問いかけると、ほとんどの子どもたちが頷いていました。何となくストレスの正体は分かっているようでした。

【ストレスについて知っておくべきこと】 『ストレスはスパイスのようなもの。多すぎると体に悪いし、少なすぎると毎日が味気ない』

○「安心してください！」誰にでもストレスはあります。ゼロの人はいないし、ゼロだったら大変。だから、無理にゼロにしようとせずに、上手につき合うことが大切です。

○人によって感じ方は違います。例えば算数のテストで70点をとったとします。全く気にしない人もいれば、とても落ち込んでしまう人もいます。だから、「何でそんなことで落ち込んでるの～？」と、馬鹿にしてはいけません。

○ストレスはためてはいけません。心の健康を保つために心をスッキリさせる術を身に付けることが大切です。

次に、新劇団の登場です。私はインタビューアー、6年生4名の新メンバーは、おなじみの「ドラえもんキャラ」になりきって、とっておきのストレス解消法を紹介しました。

リポーター（大竹）「今日はストレスの解消法についてインタビューしたいと思います。あなたのストレス解消法を教えてください」

（※はリポーターのコメントです。）

のび太の場合「ぼくは、何もかも忘れるためにお昼寝するよ」（※がんばるのをやめるのもいい方法ですね。体や脳を休めるのも大事。でも、休みすぎには注意です。）

ジャイアンの場合「決まっているだろう。のび太をぶっ飛ばしてやるぜ」（※暴力はいけませんね。）「だったら、カラオケに行って思い切り歌うぜ」（※歌うとスッキリしますね。音程が気になりますけど…）

スネ夫の場合「ママとお出かけするよ」（※家族と買い物に行ったり、お弁当をもって公園に行ったりすると気分転換になりますね。）

しずかちゃんの場合「私は、大好きなぬいぐるみにパンチをくらわせてあげるわ」（※パンチはまずいですよ。しずかちゃんでも、そんな気持ちになることがあるんですね。いつもいい子でいるのも大変なのかもしれませんね。）「ごめんなさい。ちょっとむしゃくしゃして。私は、好き嫌いしないでご飯を残さず食べるわ」（※バランスよく食べることが、ストレスに強い体をつくれます。）

ドラえもんの場合「ぼくは、大好きなドラ焼きをたくさん食べるよ」（※好きな物を食べると幸せな気分になれますね。でも、食べ過ぎ注意です。）

最後に「さて、5人のストレス解消法に共通していることは何でしょう？」と、子どもたちに問いかけました。その答えは、すぐに分かったようです。毎月、つまらない話をする校長ではなく、いつも尊敬している、あこがれの6年生が演じてくれたのです。みんなの心に通じないわけがありませんね。「ストレス解消のポイントは、暴力をふるったり物をこわしたりするなど、人の迷惑にならないようにすることです。自分に合ったストレス解消法を見つけて、いつも心も健康でいられるといいですね」という私の言葉で、新大竹劇場は幕を閉じました。





あきらめずにボールを追いかけてました！



11月9日(土)に燕・弥彦PTA連絡協議会主催の親善ソフトバレーボール大会が分水総合体育館で行われました。大関小学校は、「フレンドリー」部門に参加しました。

「大関2024」はチームワークよく、お互いをカバーし合いしながら、全力で白球を追いかけてプレーを楽しんでいました。

大会に参加していただいた保護者の皆様、大変ありがとうございました。来年度も、たくさんの方々の大会への参加をお願いします。ソフトバレーボールに興味のある方は、いつでも連絡(大関小学校 63-2790)をお待ちしています。



ママたち
ファイト!



たくさん子どもたちが応援に駆けつけました！子どもたちの黄色い声が励みになりました！

2日(月) 全校朝会・短縮6限
3日(火) 個別懇談①・4限放課
4日(水) 個別懇談②・4限放課
5日(木) 個別懇談③・4限放課
6日(金) 委員会・読み聞かせ(5年)
9日(月) 短縮6限
11日(水) 放課後学習(3年)
12日(木) 大関まつり・学校運営協議会
16日(月) 短縮6限

17日(火) 町内子ども会・5限放課
18日(水) 4限放課
19日(木) 4限放課・給食最終日
20日(金) 2学期終業式
小池中学校入学説明会
【保護者対象】14:15~(小池中)
21日(月) 冬季休業
27日(金) 学校閉庁日

