



## 小林市立永久津小学校 校長通信

令和7年5月8日 第63号 (文責 校長 吉井秀一)

TEL: (0984) 23-3515 E-mail:nagakutukko@miyazaki-c.ed.jp

4月の参観日には、多くの

保護者の方に来ていただき、皆さんの学校への関心の高さや協力体制の強さを改めて感じました。そして何より、お子さんへの愛情の深さも…。子どもたちが授業中におうちの方を探して、目が合うとにっこりする様子を見て、私も幸せな気分にならせていただきました。

「心理的安全性」という言葉を最近よく耳にします。これは、集団の中で安心して自分の意見や気持ちを表現できる状態を表します。この「心理的安全性」が高い集団ほど、その能力を高レベルで発揮できるとされています。

永久津小の親子の関係は何も心配いらないようです。その中に教員や学校も加えていただいて、子どもたちが安心して学び、力を発揮できる環境と一緒に作りあげていきたいと思っています。

## あなたの思考のクセは？

子どもたちのSNSのトラブルに「返信の遅れ」が取り上げられることがあります。一対一の場合はまだ救われますが、これがグループチャットになると、しばらく目を離すと自分への批判で盛り上がりつつあるなど思わぬことも…。だから、みんな四六時中スマホが手放せないらしいのです。

では皆さんは、送った相手の返信がなかなか来ないとき、どんな気持ちになりますか。

- ① こっちは返事を待っているのに何してんだっ！
- ② もしかして嫌われている？ 私、何かした？
- ③ きっと忙しいんだな。

相手や場合にもよりますが、私などは①に近いことが多いかもしれません。普段はこれといったやりとりをしていないのに、返事が欲しい時に返信が来ないと、イライラ気味に何度もスマホを確認めます。

先日目にした冊子によると、人は目の前に起こることを受け止めたり、次の行動を起こしたりするときに、自分のフィルターを通して判断するそうです。このフィルターが一人一人違うというわけです。単純にいうと「ネガティブ」か「ポジティブ」かの二つ。

先の例でいうと①や②はネガティブ、③は、ポジティブに分類され、当然ですが、次に起こす行動にも違いが現れます。

- ① だと、何かトラブルが起きそうだと想像できますね。
- ② は、待っている本人が心配です。場合によっては体調が悪くなるかもしれません。
- ③ は次の行動も必要ありません。何も起こらないでしょう。

実際にはいろいろな条件が重なりますので、このように単純ではありませんが、自分がどのタイプに近いかわかっておくことは大切です。

フィルターのタイプは、それまでのその人の経験やその時の心の状態によって変わるといわれます。

「すぐに返信するのが常識」(こうあるべきという考えを曲げない・許さない)

「あの人はどうして自分だけ相手にしないのだろう」(根拠のない悲観的な考えに陥る)「あの人はいつもこうだ」(一回の経験で一般化する)：私自身、心に覚えのあることばかりです。

このようなこだわりや決めつけ、批判的な行動は、良い結果を生んだ経験がありません。少しだけ時間をおき、冷静になれば、何でもないことに自分自身が苦しめられていたことに気が付きます。

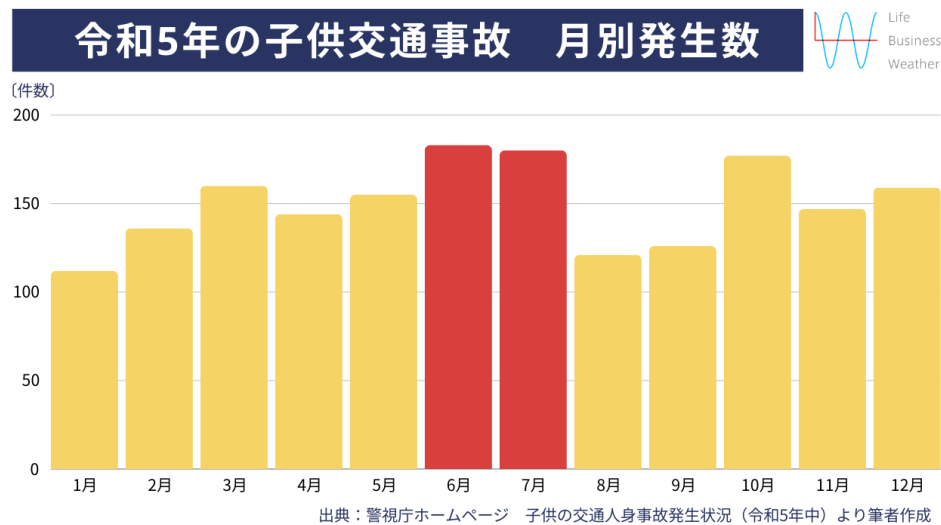
時々少し立ち止まって、マイナスの考えが浮かんだら思い返してみる…。根拠のない情報に惑わされないためにも、自分の思考のタイプを見つめなおしてみましよう。

## 子育ての相談もどうぞ

安心メールでもお知らせしましたが、学校には子育ての悩みなどの相談を受けるスクールカウンセラーが来る日があります。小さなことでもお気軽にご相談ください。次回は5月30日(金)午前中です。教頭先生までご連絡ください。

# 「情報スナップ」

## 子どもの交通事故の特徴



一年のうちで6・7月が一番事故発生が多い！

### 【原因】

- ・1年生が登下校になれる
- ・あたたかくなって、行動範囲が広がる

※この事故のうち7割は自転車に乗っているときです。

**命を守るためにも**

**自転車に乗るお子さんには**

**ヘルメットの購入をご検討ください。**

### ※ お願い

永久津小学校と「時計台」の関係？

御存じの方がおられましたら校長までご連絡ください。

学校 0984-23-3515