



学校だより

新潟市立中之口東小学校 2026. 8. 28
第399号 子ども数104名
ホームページ
<https://www.kiranico.jp/>



プラス思考

校長 小森 康貴

先日、家族でクイズ番組を見ました。子どもたちは、楽しそうにクイズに答えていました。私は、その様子を眺めながら一緒にクイズに答えたり子どもたちにヒントを与えたりしていました。すると、あることに気付きました。そのクイズ番組で出されている問題は、すべて小学校で学習している内容なのです。きっと、ドリルやワークで同じ問題が出たら、これほど楽しそうに回答することはないだろうと思いました。同じ問題でも「練習問題」として出題されるのと「クイズ」として出題されるのでは、子どもの受け取り方が全く違うのです。辛くて面倒な「練習問題」が楽しくてワクワクする「クイズ」に代わるのです。

昨年、ダイエットをしていたときに同様の感覚がありました。

観光旅行である有名な神社に行った際に百段以上ある階段を上りました。最初は平気でしたが、徐々に階段を上るのがつらくなりました。そのとき、「この一步が脂肪を燃焼している」と思ったら休まずに階段を上り切ろうと思えました。また、ご飯の量を減らしていたため、空腹を感じるが多々ありましたが、「空腹のときに脂肪が使われている」と思うと苦痛ではなくなりました。

同じ現象でも自分のとらえ方によってよくも悪くもなるのです。結局は、「楽しい」「苦しい」「つまらない」などの感情は、自分の心が決めていることであり、自分が幸せと思えば幸せなのだと思います。

小学校1年生のときの記憶はほとんどありませんが、1つだけ幸せな記憶があります。それは、小学生になって仲よくなった友達が初めて自宅に遊びに来たときのことです。遊んでいるときの記憶は全くありません。記憶に残っているのは、その友達が遊びに来るのを自宅の玄関の前でワクワクしながら待っている光景です。昔のことなので、なぜ、玄関の前に移動したのか分かりませんが、おそらく、あまりに楽しみで家の中で待っていることができなくなり、玄関の前に移動したのだと思います。今でも、その友達の姿が遠くに見えてうれしかったことや、家の近くにきたときにその友達がわざと転んで笑ったことなどを鮮明に覚えています。「待つ」という本来はつまらないことでも、とらえ方によってはとても幸せな時間になります。

日々の生活は、楽しいことばかりではありません。きっと嫌なこと、辛いこともあると思います。そのようなとき、少しでも見方を変えて、よい方向にとらえることができれば心が軽くなるのではないかと思います。

夏休みが終わり、前期後半が始まりました。この時期は、学校が始まることへのプレッシャーや不安、生活リズムの急激な変化などにより、子どもの意欲が低下します。18歳以下の子どもが自ら命を絶つことが多いのもこの時期です。気分が落ち込むときこそ見方を変えてプラス思考で乗り切っていければと思いますが、なかなか難しいのも事実です。お子さんの様子をよく見ていただき、もし、心配な様子が見られるようでしたら遠慮なく学校に連絡をしてください。家庭と学校で一緒に子どもを支えていきましょう。