



令和5年1月10日
北区立東十条小学校
校長 齊藤 浩雄



陽転思考

校長 齊藤 浩雄

明けましておめでとうございます。昨年12月に行われた学芸会には、保護者、ご来賓の皆様にご鑑賞いただき、子供たちは練習の成果を発揮し、思いを込めて演技することができました。ご来賓の皆様からもたくさんのお褒めの言葉をいただき、心より感謝申し上げます。本年も、本校の教育活動にご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

「ため息つかない。幸せにげちゃうよ。」少し前のことですが、小さな女の子が、ため息をついているサラリーマン風の男性に呼びかけているテレビCMを目にしました。30数年前、教師としてかけ出しの頃、今でも恩師と慕っている方から同じ言葉をかけられたことを思い出しました。当時、子供同士のトラブルが毎日のように起こり、ご家庭に連絡しなければならぬことも度々あり、また、時間をかけて準備した授業も上手くいかず、そんな中で、研究授業の日も近づいてきて自然に深いため息が出ていました。そんな私をみかねた恩師が前述の言葉をかけてくれました。たくさんのお褒めも聞いていただいた後、明るく考えている人には明るいことや幸せが引き寄せられ、暗く考えている人には、暗いことや悪いことが引き寄せられるそんな話をされました。そんな話を聞いたからといって劇的に学級が変わったわけではありませんが、「がんばっている子供もたくさんいる。」「応援してくれる保護者もたくさんいる。」「失敗は成功のもとだ。」などそんな風に考えることができ、明らかに気持ちが楽になりました。

今から思うとこれが「陽転思考」といわれる考え方だったかもしれません。似たようなものに「ポジティブシンキング」という考え方があります。ポジティブシンキングは、すべてを肯定して、プラスのことだけ、よいことだけを考える考え方です。ただ、ほんとうに落ち込んだときはなかなかポジティブに考えることはできないかもしれません。

陽転思考は、事実を受け入れ、いやな感情も受け止めながらよかったことを探し、徐々に考え方の方向を「よかった」に変えていく考え方だそうです。例えば、建物の7階に行くのにエレベータが故障して止まっていたとすると、「なんてついてない。これは大変だ。」と思うのが普通です。でも、階段を使ったおかげで、よい運動になった。体力がついてよかったと明るく考えるといやな気持ちは少しずつ消えていきます。悪いことが起きたときには、「事実の一つでも、考え方は2つある」と考えることが大事とのことです。陽転思考は周りにも大きな影響があります。なんて明るく前向きな人なのだろうと感じる方のそばにただで不思議に明るい気持ちになることがあります。

自分でも日常生活を送る上で意識していることがあります。何か悪いことがあっても「よかった」を探すことや相手に伝えたいことは「プラス」に言葉を入れ替えて伝えるようにしています。自分の気分がよければ、きっとそれが周りにも伝わっていくので、その逆にならないよう陽転思考を心がけているところです。

新しい年がスタートしました。2023年も教職員一同、明るく肯定的なまなざしをもって東小の子供たちを保護者、地域の皆様と共に育てていければと思っています。

日	曜	校庭開放	1月の行事等
10	火		水曜時程 全校朝会 給食始 校門挨拶(3年) 生活振り返り週間始
11	水		水曜時程 席書会(5・6年)
12	木		短縮時程 席書会(3・4年)
13	金		短縮時程 生活振り返り週間終
14	土		
15	日	○	
16	月		持久走週間始 発育測定(1年) 委員会⑨
17	火		学校ファミリーの日 授業クラス5時間授業 それ以外4時間授業
18	水		水曜時程 発育測定(2年)
19	木		発育測定(3年)
20	金		安全指導 児童集会(集会委) 発育測定(4年)
21	土		
22	日	○	
23	月		全校朝会 発育測定(5年) なかよし班⑤ クラブ⑨(3年見学)
24	火		水曜時程 発育測定(6年) 全校学校給食週間 星見会
25	水		水曜時程 長縄チャレンジ(1・3・5年)
26	木		長縄チャレンジ(2・4・6年) 星見会(予備日)
27	金		音楽朝会
28	土		
29	日	○	
30	月		短縮時程
31	火		パレ鑑賞(4・5年)

※予告なしの避難訓練があります。

今月の生活目標 「礼儀正しくしよう」

お知らせ

1月から、金澤 利代子教諭が産休に入るため、音楽専科が
上條 貴志 教諭に代わります。