



## 願いを叶えるために必要なこととは

こころ P

みなさんの目標は何ですか。楽しみながら、その目標や夢を叶えようとしていますか。

多くの人は何らかの目標や夢をもち、その目標や夢を叶えたいと思っています。しかし、叶えるまでの道のは遠く、辛いことや大変なことを伴うかもしれません。途中で諦めてしまうこともあるでしょう。

大きな試合のときに、「今日は楽しみたいと思います。」「楽しかったです。」とインタビューに答えるスポーツ選手がいます。大事な試合を前に緊張しないのか、負けているのにどうして落胆している様子がないのか、不思議に感じたことがあります。目標に向かう過程にわくわくする人とそうでない人の違いは何なのでしょう。

先日、メンタルコーチという肩書の方の話を伺う機会を得ました。

脳科学的に、物事がうまくいくようにするために必要なことがあるそうです。

それは、2つ。

1. ポジティブな表情と動作に変えること。

これらを繰り返すことによって、「できる」「やれる」という記憶を強化していく。大変な状況においても、表情と動作は前向きに。表情と動作で「やれる!」「できる!」と、脳をコントロールする。

2. 思いよりも言葉を変えること。

言葉で心をコントロールしていく。「私の夢は〇〇です!」「絶対うまくいく!」と言葉にする。

さらに、人が伸びる3つの条件は、わくわくする願望をもつこと/もたせること、夢を語る場/雰囲気づくり、自分のためではなく誰かのための目標にすることだそうです。誰かのための夢や目標は、限界を超える力になるともおっしゃっていました。

そして、大人は、願いを叶えようとがんばる子供たちのメンタルをコーチングしていくことが何より大切です。

2023年は、~~あと1か月しかありません。~~ まだ1か月もあります。自分の願いが叶うよう、周りの人の願いが叶うよう、表情、動作、言葉をポジティブに変えていきませんか。

こころ P

### みんなで考える「約束事」

学校には、いろいろな約束事があります。それは、学習に必要なことであったり、集団で生活する上で必要なことであったり。しかし、本当にそれは必要なのか、逆に約束事を加えたほうがよいのではと考えることがあるかもしれません。

基本的には、約束事は自分たちで考え、自分たちで守り、必要に応じて見直していくのが最良なのですが、小学生という発達段階を考慮し、児童だけでなく、保護者、教職員にも意見を求めていこうということになりました。

今後は、三者から得られた意見をもとに、学校改善プロジェクトチーム等において見直しに向けた協議を行ってまいります。

みなさんの声をお待ちしております。

#### <来週までの主な予定>

- 12/6 持久走大会
- 12/11 英語テスト ※県内6年生実施
- 12/14 小川南中説明会 ※6年生対象

学校・教職員P

### みんなで取り組む「授業改善」

まなび P

学校だよりや学校ホームページでも周知のとおり、今年度の研修テーマは、ICT機器を活用した表現力の向上です。本校児童の課題である表現力に関する授業を担当全員が公開し、授業について協議を重ね、授業改善を図る取組をしています。

理由や根拠をもとにして、自分の考えを説明したり、自分たちの考えを共有したりすることはできるか。

この力は、これまで以上に様々な考えや背景をもつ人たちとかかわっていくであろう子供たちにとって、予測困難な未来を生き抜くであろう子供たちにとって必要不可欠となる力です。



子供たちのノートやタブレット端末を開き、子供たちの学びの軌跡を辿っていただけますと幸いです。

#### <記念写真購入申込み中(12/8まで)>

先月撮影した航空写真と児童写真のインターネット申込みが始まっています。URLやID、アクセスコード等につきましては配布済文書にてご確認ください。

同期間内、児童昇降口にも掲示してありますので、ご覧ください。

