



# からす山

烏山小学校学校便り  
1月号  
温知学舎 世田谷区立烏山小学校  
校長 廣石 雄司  
令和7年1月8日



烏山小ホームページ

## 「ご機嫌でいると福来る」

校長 廣石 雄司

「笑う門には福来る」ということわざがあります。このことわざの意味は「いつも笑い声が満ち、和気あいあいとした家には、自然と幸福が巡ってくるものである」です。このことわざでは「門＝家、家族」としていますが、これを自分に置き換えると、「いつも笑っている人には自然と幸福が巡ってくる」となります。「笑顔のときはいいけれど、しかめっ面だと何もかもうまくいかない」というような経験は誰にでもあるでしょう。生きる上でのパフォーマンスを向上させるスポーツドクターの辻秀一さんは、「ご機嫌」の効用について次のように語っています。

行動の質を高めるためには心を「ご機嫌」な状態にしたいわけですが、多くの方はそれを外的な要因で達成しようとします。ストレスが溜まったら温泉に行ったり、好きな食べ物を食べたりといった具合です。そうではなく、「自分で自分のご機嫌を取っていく」ために効果的な方法の一つが、「表情・態度・言葉を選択すること」です。外の状況は選べませんが、「表情・態度・言葉」を選ぶことはできます。これは、失敗したときでも無理に笑顔を作ってごまかそうという態度ではありません。たとえ失敗しても、自分のご機嫌を取り直してパフォーマンスを上げていくことです。

それでは、「ご機嫌でいる価値」にはどんなものがあるのでしょうか。機嫌がよいときに得られて、悪いときに失うものの例を挙げてみましょう。

### 「機嫌がよいときに得られて、悪いときに失うものの例」

- |        |      |         |        |       |         |
|--------|------|---------|--------|-------|---------|
| ・集中力   | ・信頼  | ・おいしい食事 | ・心理的安全 | ・柔軟性  | ・内観する力  |
| ・快適な睡眠 | ・判断力 | ・傾聴力    | ・健康    | ・素直さ  | ・発信する力  |
| ・やさしさ  | ・余裕  | ・実行力    | ・視野の広さ | ・記憶力  | ・切り替える力 |
| ・ていねいさ | ・想像力 | ・寛容性    | ・自分らしさ | ・感じる力 | ・気付く力   |

ご機嫌でいる価値が認識できれば、ご機嫌を手放さずにキープしようと思っていただけではないでしょうか。でも、嫌なことがあった時にそれをポジティブに考え直そうとする方法もあります。この方法ですと、無理にこのように思い込もうとするとやはり疲れてきてしまいます。すると心は不機嫌に傾いてパフォーマンスが落ちてきますね。そこで、「自分は機嫌が悪くなっているな」と気が付けば、「ご機嫌でいたほうが自分はずっと集中できる」と、自分の心にアクセスしてご機嫌でいる価値を再認識していくといいです。

次に子どもたちへの大人の接し方の例を挙げます。親や教師などの周囲の声かけで、子どもは自分の内面に目を向ける大切さを学びます。「今日は何したの?」と聞くだけでなく、「その時に何を感じたの?」「機嫌よく過ごせたかな?」と感情について問いかけていきたいものです。ネガティブな言葉が出てきても、それを否定せず、受け止めていきましょう。例えば、「宿題やるのが嫌なんだ」と言われたとしても、「嫌だ」という感情自体は、いけないものではありませんし、感情は自由です。むしろ自由な感情から個性が生まれます。けれど、行動としては、宿題はやったほうがいいです。だから大人は、子どもに感情をもつ自由は確保したうえで、「でも宿題はやった方がいいと思うよ」と行動を示してあげるのです。感情を受け止めてもらいながら育った子どもは、自分の内面に目を向ける大切さを学びます。辻秀一さんは、心を整えるスキル「非認知能力」は、子どものうちから九九と同じくらい重要としています。

さあ、「ご機嫌でいると福来る」でこの一年、よいスタートを切りませんか。

## 〇●〇●5年 わら細工体験●〇●〇

第5学年担任

12月16日(月)17日(火)に5年生は各学級でわら細工体験を行いました。講師として地域にお住まいの北島さんをお招きして、わらをなうお手本を見せていただきました。見事な手さばきでわらがなわれていく様子を興味深く見学して、実際に体験に移りました。簡単そうにできると思ってしまうのですが、実際にしてみるとこれがなかなか難しく、足でわらをpushさしたり、友達にわらを持ってもらったりしながらの体験になりました。また、わら細工の飾りとして紙垂(しで)の作り方も教えていただき、素敵な作品が出来上がりました。子どもたちにとって、日本の伝統文化に触れる貴重な体験となりました。

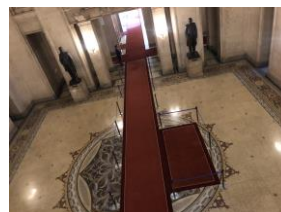


## 〇●〇●6年 社会科見学●〇●〇

第6学年担任

12月10日(火)、6年生は社会科見学に出かけました。青空が広がるよく晴れた日で、寒さもあまり感じない見学日和となりました。最初に国会議事堂を見学しました。議事堂内に敷かれた長さ4kmに及ぶ赤い絨毯の上を歩き、議場や中央広間、御休所などの見学をしました。歴史の重みを感じる重厚な洋風建築を目の当たりにした子どもたちはいつになく緊張していました。

午後は皇居外苑でお弁当を食べた後、国立科学博物館を見学しました。グループごとに「日本館」や「地球館」を見学して科学の世界を楽しみました。また、上野公園内では2016年に世界文化遺産に登録された国立西洋美術館本館を見ることができ、思い出深いものとなりました。



## 〇●〇2年 まちたんけん〇●〇

第2学年担任

12月13日(金)、生活科「もっともっとまちたんけん」の学習で、2年生は町探検に行きました。仙川駅、世田谷スポーツプラザ、池亀畳店、祖師谷保育園分園、山田動物病院、穴戸コンクリート、ファミリーマート、給田保育園に行きました。班編成は3クラス混ぜてのグループで行きました。知りたいことを事前に話し合い、質問する練習をしました。当日は、保護者の方に付き添っていただきながら、交通ルールを守り、行動できました。大きな声でハキハキと質問し、聞いたことをメモを取りながら、実りのある学びになりました。



# ○●○●3年 社会科見学●○●○

第3学年担任

3年生は、次大夫堀公園、砧公園、九品仏浄真寺に区内めぐりに行きました。次大夫堀公園では、昔の家や道具、当時の暮らしについてお話をしていただきました。わらでできたものを教えてもらい、草履や布団、建物にもわらが使われていることに驚いていました。その後、砧公園に行き、お弁当を食べました。九品仏浄真寺では仏様を見学しました。阿弥陀様が九体もいること、それぞれ手の形が違うことなど普段聞くことのできない話をたくさんしていただきました。

今回、初めてバスに乗って校外学習を行いました。バスの中からも社会科で学習した世田谷区の様子を実際に見ることができ、子どもたちにとって貴重な学びの1日となりました。

社会科見学から学んだことや心に残ったこと、今までの学習で学んだことを使ってオリジナルの世田谷郷土カルタを作りました。1月末まで職員室前に掲示しています。来校する際には、ぜひご覧ください。



## ●○●重点目標についての取り組み～つくし学級～●○●

今月は、つくし学級の具体的な取り組みについてお知らせします。

### 主体的に探究する子どもの育成

児童一人一人の実態に応じて「めあて学習」に取り組んでいます。高学年児童を中心としたグループでは、前時までの学習を踏まえて本時のめあてを設定し、自分なりに学習のサイクルを形成しながら課題に取り組めるようにしています。

その一方で、めあてを自分で立てることがまだ難しい低学年児童を中心としたグループでは、教師の設定しためあてを全員で読み上げ、授業の最後にめあての達成に向けて自分なりに頑張ることができたかを自己評価する形で振り返りを行っています。

6年間を通して、スモールステップで子どもたちなりの「めあて学習」を身に付けてほしいと思っています。

### 多様性を認め合える子どもの育成

当学級では、様々な交流活動に取り組んでいます。「河口湖連合移動教室」では、他校の特別支援学級の友だちと一緒に2泊3日の宿泊学習に取り組み、生活やレクリエーションを共に行うことで他者理解を深めたり共同生活の楽しさを感じたりしています。「ブロック交流会」や「連合展覧会」といった行事も合わせて、年間を通じて積極的に交流に取り組んでいます。校内においては、学年遠足や運動会などの諸行事に児童の実態に応じて参加しています。様々な実態の友だちとの関わりを楽しみながら、将来の社会参画に向けて、社会性を育てていけるよう支援しています。

### 心と体の健康な子どもの育成

体育の時間では、5分間走や鬼ごっこに取り組み、運動の楽しさを感じながら、リズムカルな体の動かし方を覚えたり持久力を高めたりしています。また、体づくり運動では、動物歩きやサーキット運動に挑戦し、体の使い方を工夫したり場や課題に合わせて動きを調整したりする学習に取り組んでいます。

一方、音楽の授業やクラス遊びの時間などでは、音楽やリズムに合わせてリズムよく体を動かす「リトミック」「ダンス」といった活動を取り入れ、児童が楽しみながら運動に取り組めるようにしています。

日常生活の様々な場面で体の動かし方を学ぶ機会を設けられるよう、工夫しています。

# 1月行事予定 生活目標「感謝の気持ちをあらわそう」 人格の完成テーマ「感謝」

日	曜	行事・会議等	授業時数					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水							
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月							
7	火	冬季休業日終						
8	水	7:45 朝遊びプロジェクト 始業式 【土曜時程4時間】 発育測定(5・6・つ・せ)	4	4	4	4	4	4
9	木	朝読書 給食始 発育測定(3・4) 6校時委員会活動 避難訓練	5	5	5	5	6	6
10	金	児童集会(集会) 発育測定(1・2) 安全指導日	5	5	5	6	6	6
11	土							
12	日							
13	月	成人の日						
14	火	朝読書 小中合同あいさつ週間・烏山地域あいさつキャンペーン始 縄跳び旬間始 クラブ活動(3年クラブ見学①)	5	5	6	6	6	6
15	水	7:45 朝遊びプロジェクト 【特別時程4時間】	4	4	4	4	4	4
16	木	児童集会(保健) 縦割り班遊び 美術鑑賞教室出前授業(4) 学校関係者評価委員会⑤	5	5	6	6	6	6
17	金	朝読書 小中合同あいさつ週間・烏山地域あいさつキャンペーン終	5	5	5	6	6	6
18	土	7:45 朝遊びプロジェクト 【土曜時程3時間※授業公開あり】 学校公開期間始 道徳授業地区公開講座 書き初め展始	3	3	3	3	3	3
19	日							
20	月	全校朝会 クラブ活動(3年クラブ見学②) 上祖師谷中交流(つ)	4	5	6	6	6	6
21	火	朝読書 学校公開期間終 17:00 学校運営委員会⑨	5	5	6	6	6	6
22	水	7:45 朝遊びプロジェクト 研究授業(すまいるルーム)	4	4	4	4	4	4
23	木	音楽朝会 14:30 新1年生保護者説明会 美術鑑賞教室(4)	4	4	6	6	6	6
24	金	児童集会(縄跳び) 縄跳び旬間終	5	5	5	6	6	6
25	土							
26	日							
27	月	全校朝会 4時間授業(全)	4	4	4	4	4	4
28	火	朝読書 【特別時程】	5	5	6	6	6	6
29	水	7:45 朝遊びプロジェクト 4時間授業(全)	4	4	4	4	4	4
30	木	児童集会(集会) 学校関係者評価委員会⑥	5	5	6	6	6	6
31	金	朝読書 書き初め展終 5時間授業(全) 15:10 漢字検定	5	5	5	5	5	5

【2月初めの主な予定】 2月14日(金)まで

- ・2月 5日(水) 朝遊びプロジェクト 【特別時程4時間】
- ・2月 8日(土) 【土曜時程3時間授業】 ※学校公開ではありません。 朝遊びプロジェクト
- ・2月12日(水) 朝遊びプロジェクト 学び舎の日(上祖師谷中にて授業研究)
- ・2月14日(木) 【特別時程5時間】

※上記以外の日は、全て通常時程、通常の授業時数で行います。

下校時刻	通常時程(給食あり)	特別時程(給食あり)	土曜時程(給食なし)
3時間授業			<b>11:25</b>
4時間授業	13:20	<b>12:55</b>	<b>12:15</b>
5時間授業	14:40	<b>13:50</b>	
6時間授業	15:40	<b>14:40</b>	

