



さいたま新都心に一番近い学校

下落合小だより

学校目標 よく考える子 思いやりのある子 明るく元気な子

令和 6 年 7 月 号
令和 6 年 6 月 2 8 日
さいたま市立下落合小学校
電話 8 5 2 - 2 2 8 0
F A X 8 5 2 - 0 1 8 8
E-Mail
shimoochiai-e@saitama-city.ed.jp

心のレジリエンス

校長 小田切 倫子

朝、出勤して校長室のカーテンを開けると、窓のすぐ下に並べられた、1年生が大切に育てている色とりどりのきれいな朝顔が迎えてくれ、とても清々しい気持ちになります。校内を歩いていると、朝の会で歌っている、今月の歌の爽やかな歌声が聴こえてきました。少しすると、健康観察簿を保健室に届ける保健係の児童とすれ違い、その児童は、「おはようございます！」と元気いっぱいにあいさつをしてくれました。授業になれば、先生の話真剣に聞く凛々しい表情や、友達と熱心に意見の交流をしている生き生きとした表情の子どもたちの姿。下落合小学校は子どもたちのエネルギーがあふれる、本当にすばらしい学校です。

今、南校舎の1階には、児童会が“いじめ撲滅強化月間”の取組の一つとして行った、「ありがとうカード」がたくさん貼られています。この取組は、親切にしてもらったことについて書いたカードをポストに入れると、掲示してみんなに紹介してくれるという取組です。このことを通して、あたたかな心を醸成し、親切の輪を広げることがねらいです。「とうこうはんでころんだとき、はんちょうさんがバンソーコをはってくれてありがとう」や、「消しゴムをなくしてしまった時、同じクラスの子がいっしょにさがしてくれました」、「えん日の日に、けいひんがこわれてしまった時に、高学年の人がなおしてくれました」「〇〇さんが友だちになろうとってくれました」など、読んでいると心がぽかぽかしてきます。

先日、公益社団法人「小さな親切」運動本部が発行している「小さな親切」春号という広報誌が学校に届きました。そこに、大変興味深い記事が載っておりましたので、紹介します。タイトルは、「脳神経内科医が語る 親切と『心のレジリエンス（回復力）』」。帝京大学千葉総合医療センター脳神経内科客員教授の栗田正氏が、講演を行ったことについて紹介された記事です。『『レジリエンス』とは、もともと物理学用語で『回復力』『弾力性』と訳され、『心のレジリエンス』とは、困難やストレスなどで一時的に落ち込むことはあっても、それを受け入れやがて乗り越える（＝回復する）ことができる力のことをいいます。

（中略）防災用品などの備えをしている方はたくさんいらっしゃると思いますが、予期せぬ悲しい出来事が起こった際に、心がポキッと折れてしまわないよう“心の備え”も必要。困難にあっても、しなやかに回復する力、すなわち心のレジリエンスを日頃から高めておくことが今、大切なのです。「親切が『心のレジリエンス』を強化する」という小見出しの後、さらに続きます。「脳科学的にみると、親切をしたり、受けたりした人の脳内には、母親が赤ちゃんに授乳しているときと同じ、“幸せホルモン＝オキシトシン”などが放出され、『前頭前野』をはじめ主に脳の前側が活性化することがわかっています。（中略）栗田理事は親切行為はストレスを緩和し、心のレジリエンスを高める効果がある、と考えています。なお、幸せホルモンは、親切を見たり聞いたりするだけでも放出されますので、『小さな親切』運動はまさに、心のレジリエンスの強化にはうってつけ。親切は人がいないとできませんから、孤立を防ぐこともできます。（後略）。

私の心がぽかぽかしたのは、子どもたちの「小さな親切」に触れ、幸せホルモンが放出されていたのです。この児童会の取組が終わっても、「小さな親切」を大切にできる学校を推進していきたいと思いました。

早いもので、1学期も最終月です。1学期の保護者や地域の皆様の御理解と御協力に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。素敵な夏休みをお過ごしください。