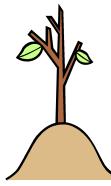


# 種時々入

令和4年5月11日  
深田小学校便り 5号



感動創造

人の使命とは自らが笑顔で生き、周囲の人々をも幸せにすること（出典不明）

## 茶摘みはお世話になりました

歌にも歌われ、私が子供のころにも学校で行っていた茶摘み！初夏の風物詩として、また地域の方との交流の場として、本校では伝統を引き継ぎ毎年実施しています。生活安全部による整地作業のおかげで、安全に実施できました。

お世話いただいている地域の皆様と、一緒にできなかったのは残念でした。子供たちは縦割り班に分かれ、喜んで活動に取り組みました。摘んだお茶は、4年生の学習で活用していきます。



## レジリエンスを高め、折れない心とよい方に考える習慣を！

「レジリエンス」とは、簡単に言うと「回復力」のことです。心理学では、強くてしなやかな「心の筋肉」とも表現されます。専門家は「人がネガティブな感情をもつのは当たり前で、むしろ必要」と言います。なぜならば、嫉妬や劣等感がモチベーションになり、よりよい自分であろうとするための成長ステップになるからだそうです。しかし、その過程でネガティブ感情に負けてしまっては大変。下の4つを思い出すと自信になり、前に踏み出す力が増すとともに、人に助けを求める事もできるようになるそうです。下記のことを子供さんに気付かせたり、皆さん自身も「心の筋肉」を鍛えたりしてみませんか？

### 1 私は～だ (I am) 《例：私は素直だ》

この筋肉は「私は素直だ」「私は優しい」など、ありのままの自分のよいところを考えるようにします。この筋肉を鍛えると自分への満足感が増します。



### 2 私は～ができる (I can) 《例：私はあいさつができる》

この筋肉は「きっとできる」という自己肯定感です。「自分はあいさつができる」「野球ができる」など、自分ができることを考えるようにします。

### 3 私は～を持っている (I have) 《例：私には信頼できる人がいる》

この筋肉は「支えてくれる家族がいる」「理解してくれる人がいる」など、自分のもっているものや環境についてよいところを考えます。



### 4 私は～が好き (I like) 《例：私は動物が好き》

この筋肉は「私は犬が好き」「私は音楽が好き」など大好きなものを考えるようにします。

