



令和7年12月10日(水)

## 徒然

早いもので12月も十日が過ぎました。10月から11月にかけては多くの行事が連続し、さすがに慌ただしく過ぎていきました。まだまだ12月も大きな行事が続きます。

筆者宅では暖房の準備がやっと整いました。そういえば、今月7日は「大雪」、2日は「冬至」ですね。本格的な冬の到来を迎え、山々だけでなく平野部でも雪が降り積もり始める、冬将軍が到来する頃です。大根、白菜などの野菜や、牡蠣、ホタテ、鰯などの魚介類が旬を迎え、鍋がおいしい季節、また、お正月の準備を始める「正月事始め」の時期にあたります。

この時期の過ごし方を思い出してみます。まずはかぼちゃを食べること。栄養価が高いかぼちゃを食べることで風邪をひかないように願う風習があります。次は柚子湯に入ること。柚子の香りが邪気を払うとされ、風邪をひかないように無病息災を願うために行われます。

実は筆者宅ではこたつは使いません。というのも、そこで寝てしまつて風邪を引くからなのです。そこで活躍する暖房器具は石油ストーブです。ストーブの上には常にかんが乗っていて、加湿器の役割を果たします。また、小芋や餅を焼いて食べることもあります。冬の楽しみもこうして考えるとたくさんありそうですね。暖かな冬を過ごしたいものです。

## 何をするにも計画は大切

子ども達も楽しみにしている冬休みが迫ってきました。冬休みを楽しく充実したものにするためには計画を立てることが重要です。保護者の皆様にお願ひです。子ども達自身に自己決定による計画を立てさせ、確認し、必ず実行させてほしいのです。できるなら1週間ごとに反省と見直しをさせてください。自己決定には責任が伴います。特に高学年はこれを体験させることにより、セルフマネジメントの力が高まります。かく言う私は小学生時代、計画的な生活が送れず、今になってその重要性を噛み締めています。

冬休みの計画というと、1日の生活の計画表を思い浮かべる人が多いと思いますが、冬休み全体約2週間の計画を立てることが重要です。長いスパンでの計画を立てる経験は、大人になってからも常に役に立ちます。例えば、お正月に年始回りをする計画があるとしたら、いつまでに準備を済ませる、いつまでに宿題を終わらせる必要がある、何をいつまでにやっておく必要がある、等の計画、つまり目標から逆算して自分の行動をマネジメントすることが必要になります。

今年の冬休みは普段の冬休みと趣向を変えて、「1日の計画」と「2週間の計画」を立て、目標から逆算するセルフマネジメントを体験し、充実した新しい生活スタイルでの冬休みにしてください。

## 読書のすすめ

冬休みというクリスマスやお正月等のイベントや活動を浮かべがちですが、それだけではないのが冬休みです。室内で過ごすことが多くなる時期ですが、考えようによっては充実した時間を過ごすことができます。その一つの方法として読書が挙げられます。外に出られない出たくない日はゲームばかりという人達は、時間の浪費をしている可能性があります。読書は自主的な行動ですから、多くの面でプラスに働きますよ。読書の効果を挙げてみます。

- ① 語彙力のアップ
  - ② 想像(創造)力のアップ
  - ③ 文章理解力のアップ
  - ④ 作文力のアップ
  - ⑤ コミュニケーション力のアップ
- ザッと挙げてみただけあるのですから、実際の効果は非常に大きいです。

小学生の頃の、印象的な冬休み読書の思い出があります。冬休み前になると学校で図書の販売があつていて、小学5年生の頃買ってもらった推理小説に夢中になり、それからしばらくは推理小説ばかり読んでいたことです。学級の中でもちょっとしたブームとなり、友達同士で貸したり借りたりして楽しんだことを思い出します。そこから他のジャンルの読書に繋がり、より専門的な読書や、読書の質的向上につながっていきました。この頃は漫画本も含めて多くの読書をしました。昭和40年代50年代は、小学生中学生の中に「活字を読む」文化がしっかりと根付いていたような気がしています。

## 1・2年生見学旅行

11月21日（金）、1・2年生が熊本市動植物園に見学旅行に行きました。天気にも恵まれ、子ども達は多くの思い出を作ってきたようです。

前半は動物園での見学でした。残念ながら、ゾウとキリンは動物園の改修工事の都合で見ることができませんでしたが、子ども達は積極的に多くの動物を見学し、しおりにメモしていました。

お昼ご飯のあとは、遊具等の体験を行いました。お小遣いは500円、どの遊具を体験するか班で計画を立てていて、迷うことなく体験活動ができました。自分で遊具の券を買うことも初めての体験で、目を輝かせながら活動していました。

見学先では子ども達に新たな発見がありました。それは「協働」の姿です。2年生が1年生をリードする姿、同学年で助け合う姿に感心しました。

帰り道子ども達は口々に「楽しかった。また行きたい。」と話していました。心身ともに学びの多い見学旅行となり、また一つ思い出が増えました。



## コラム 「言葉と人生」

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから  
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから  
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから  
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから  
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」

マザー・テレサ

マザー・テレサのこの言葉は、実に多くの示唆を与えてくれる。思考、すなわち考え方が運命になっていくというのである。いわゆる「気の持ち様」で、自分の運命は変わっていくことである。実は私もこの考え方によって、卑屈だった若い時の自分から脱却し、人生が少し変わったと思う者の一人である。もう少しみ砕いてみよう。運命を形作る要素は「思考」だけに限らず、他の「言葉」「行動」「習慣」「性格」であるともいえる。しかもそれは密接につながっているとも考えられる。私は「思考」に加え「言葉」と「行動」をセットで変えて、「人生」が変わったように思う。特に「言葉」は周囲が認識しやすいため、最も重要だと思う。

思っている以上に、物事はシンプルだ。我々の身体は「食べたもの」で作られると聞く。転じて個人の「考え方」は、個人が接してきた「言葉」で作られているととらえることができるのではないかとすれば、過去に個人が持っていた考え方は、「今までどんな言葉を発してきたか」、「今までどんな言葉をかけられてきたか」によって作られたものだ。故に、これからの自分の考え方を変えていくためには、自分自身が発する言葉を選び、そして学ぶ言葉を選ぶことが重要であるのだ。これによって、考え方というのは変わるのだから。考え方が変われば、仕事や人生をつまらぬものと感じて

いる人も、最高に楽しいものと感じるができるようになるのではないだろうか。要は気の持ち様、言い換えるならば「個人の意識」だ。現状を変えていくためには「意識改革」が重要であることに気づく。これは、考え方や誰かに話す言葉や意識だけでなく、頭の中で巡っている言葉や意識にも注意が必要だ。むしろ、頭の中の言葉や意識の方が重要かもしれない。私の場合、頭の中で「自分についていない」「自分には才能がない」「能力がない」「人生つまらない」「やっつけられない」「最悪だ」…、そういう風に思っていた若い頃は自然と、悪い方向に向かっていったように思う。

そう簡単に「思考」や「言葉」は変えられないと言われる方もいるかもしれない。そんなときは「書く」ことによるアウトプットが良い。意外と簡単な方法で言葉は変えることができる。私は書道を嗜む関係で、アウトプットがしやすいのかかもしれない。書き出した言葉を眺めて、自分自身として再認識していたのだ。そして、自戒していた。そういったことを、20年ほど続けている。この20年私は「出来ません」という言葉はできるだけ使わないようにしてきた。可能性を自ら閉じてしまうような気がしたからだ。やり方はわからなくてもできる方法は必ずあるはず。だから「難しい」という言葉は使っても、「出来ない」という言葉はできるだけ使わないようにしている。

小学生の発達段階で最も気を付けなければならないのは「言葉」だと思う。正しい言葉、優しい言葉、美しい言葉を遣うことによって、子ども達の将来が決まっていくからだ。だからこそ、子ども達に最も近い言語環境である私達大人が、正しい、優しい、美しい言葉を遣わなければならない。子は親（大人）の鑑である。我々大人が、より良い人生のためにより良い言葉を遣っていききたいものだ。