

校長室だより

八代市立龍峯小学校
校長 村嶋 博史



学校教育目標 「**学びを生かす子供**」

～自信と誇りをもった「きらりと輝く龍峯っ子」の育成～

R3,1,28

NO,36

「傾聴」による心と体の健康を

話すことによって得られる満足感は、聴くことよりも何倍も大きいそうです。確かに、嬉しいとき、楽しいとき、悲しいとき、苦しいときなど誰かに話をすると、心が安らぎます。

また、人には誰しも誰かの役に立ちたいという願望があり、人の役に立っていることを実感すると、同様に心が安らぐそうです。そして、人は、この実感をコミュニケーションを通して感じ取っているそうです。

最近の研究では、話すことによって、心の安らぎとともに免疫力が高まるということが証明されたそうです。ご高齢の方の場合は、寝たきりや認知症になる確率が低くなったそうです。このことから、話すことは、心と体の健康を保つ上で大切なことであることが分かります。

話すためには、聴く人がいなければいけません。ここで重要になってくるのが「傾聴」です。

「傾聴」で大切にしたいことは、自分の価値観で相手を批評したり批判したりせず、ありのままを受け入れ（受容）たり、相手の立場に立って理解（共感）したりすることです。それは、うなずきながら、「へえ」「そうなんだ」「なるほど」とか「素晴らしい」「すごい」「すてき」という相づちの言葉を入れながら聴くことで、相手に伝わります。

人は話すことで元気になります。お子様が話したかったときには、ぜひ「傾聴」されてみてください。

「避難訓練（火災）」を行いました

本日（28日）、今年度3回目の避難訓練を行いました。今回は、校舎内での火災発生を想定し行いました。子供たちは、真剣に訓練に臨み、いざというときに備えました。その中で、災害から身を守る上で大切なこと4つと、年度当初から学校全体で取り組んでいる「やつしろスピリッツ」（あいさつ、聴き方、揃え方）と「自分の心に線を引く」の取組とをからめて話をしました。

- ①「仲間や周囲の人と協力すること」……この協力する心は、普段からあいさつをすることで、自然と身につきます。
- ②「どんな災害かなど、情報（話）をよく聞くこと」……この聴き取る力は、普段から先生や家族の話をよく聞くことで、自然と身につきます。災害によって、避難の仕方が違いますから重要です。
- ③「落ち着いて集中して行動すること」……この集中力は、普段から履き物を揃えることで身につきます。
- ④「きまりを守って、人を大切にすること」……きまりを守る力は、普段から自分の心に線を引いて生活することで身につきます。

災害は、いつ、どこで、起きるか分かりません。よって、「やつしろスピリッツ」と「自分の心に線を引く」を毎日意識して生活し、災害がいつ・どこで起きても冷静に対応（正しい判断）できる人を目指してほしいと思います。