

# 大池

## 子どもたちの輝く姿を思い描いて

6月24日(月)に、明治小学校を会場に上越教育事務所要請訪問、上越市教育委員会授業改善支援訪問が行われ、指導主事の先生をはじめ頸城区内小中学校の先生から子どもたちの頑張っている様子を見ていただきました。

たくさんのお客様を迎え緊張するかと思いきや、緊張していたのは職員だけで、子どもたちは普段通り伸び伸びと活動していました。その姿にたくましさを感じました。また、来校者へのあいさつも明るく元気に行い、おほめの言葉をたくさんいただきました。

この授業に向けて、職員はたくさん意見を交わし合い、互いに高め合ってきました。そのやりとりは、子どもたちの成長した姿や光り輝く姿を思い描きながらのものであり、よりよい指導をするにはどうしたらよいかということに終始していました。「こんなに素晴らしい職員に指導してもらえる子どもたちは、何と幸せなんだろう」と感じたところです。

この経験をこれからの教育活動に生かし、さらに充実したものに高めてまいります。これからも皆様のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



3年生算数の授業



6年生部落問題学習

### ●れんらく

7月5日(金)は、毎年来場者に大きな感動を与える明治小学校の特色ある行事の一つ「音読集会」です。

今年も子どもたちが様々な工夫を凝らして、言葉のすばらしさ、力強さ、魅力を伝えます。

たくさんの方々からお越しいただき、感動を味わっていただきたいと思っております。ご来場を心よりお待ちしております。



# 笑いの力

6月18日(火)にPTA厚生部主催のぐんぐんヘルスタイム(学校保健委員会)が行われました。本年度のテーマは「笑いヨガで元気アップ」。上越教育大学の田島弘司先生からお越しいただき、笑いを通じた健康づくりを実践しました。



はじめは恥ずかしそうにしていた児童たちも、後半になると大きな声を出して笑ったり、体を動かしたりして、みんなが自然な笑顔になり、会場全体がなんとも言えない温かさに包まれました。これからも様々な場面でこの笑いヨガを取り入れて、心身の健康を維持していきたいと思います。

いつも感じることなのですが、明治地区の皆さんはいつも楽しく笑っていてとても素敵ですね。面白いことや楽しいことがあったとき声を出して笑うことは心にも体にもいいことです。笑いは私たちの生活にとってとても大切なことなのです。

2001年9月、アメリカのニューヨークで同時多発テロ事件が起こり、多くの人々が命を奪われました。そのとき、ビルにいた人だけでなく、ビルにいなかった人たちも傷を負いました。体ではなく、心に大きな傷を負ったのです。大切な人を失った家族や友人のショックは大きく、そのまま心の病気になってしまった人も多くいたそうです。

体に負った傷には何らかの薬や治療法がありますが、心に負った傷に効く薬はないのです。しかも、心の傷は目に見えません。では、どうやったらその人たちを救えるのでしょうか？



温かいことばで励ます、時間をかける、お休みをするなど、薬はなくてもいろいろな方法が考えられる中で、注目されているのが「笑い」です。笑うと明るい気持ちになるような気がしませんか。心に傷を負った人の中に笑いを生み出すことによ

って、心の中に明るさを生み出そうということなのです。笑いには、心の痛みや苦しみ、悲しみを和らげてくれる効果があることが証明されています。「笑い療法士」という人たちの研究によると、笑うことで脳が刺激され、「エンドルフィン」という物質が出て痛みを和らげてくれるということです。

私たちの周りで笑いをもたらしてくれる友達や家族は、辛い思いをしている人の心の中に明るさをもちたらしめてくれる大切な存在です。笑うことだけで心を苦しめている問題が解決することはないかもしれませんが、心は元気になるはず。心が少しでも明るくなれば、問題を解決しようという元気が湧いてくるのです。

今回田島先生から指導していただいたように、笑うと自分自身も楽しくなりますし、笑っている人を見た周りの人も楽しくなるはず。これからは家庭や地域、学校を笑いでいっぱいにしていきましょう。