



戸塚小学校だより

学校所在地 〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町132

TEL 881-0049・6461

Eメールアドレス y3totuka@edu.ci.city.yokohama.jp

FAX 881-9804

心の生活習慣

校長 大谷 珠美

今日から、学校が始まりました。夏休みの間、どのように過ごされたでしょうか。

行動制限のない夏休みになり、ここ数年とは少し違う夏休みを過ごされた方もいらっしゃると思いますが、まだまだ新型コロナウイルスの影響は大きく、夏休み中も感染した方の報告がありました。体調がなかなか戻らないという話も聞いています。学校が始まり、いつもと様子が違ったり、体調がすぐれなかったりといった症状があるときは、無理をせずにまずはゆっくり休んで体調を整えるようにしてください。無理は禁物です。その後、体調が万全になってから元気に登校してくれるとうれしいです。

さて、長い夏休みが終わった後は、思うように体が動かなかったり、動くことが面倒になったり、日常の規則正しい生活に戻るには時間がかかるものですが、皆さんはどうですか？

また、休み明けは、大人でも仕事に復帰するのに気持ちがのらないものなので、子どもたちも学校が始まってからは、「学校に行きたくないな」と思うこともあるでしょう。そして、朝、時間通りに起きられなかったり、登校の準備に時間がかかったりすることもあると思います。

でも、初めは「面倒だなあ」「大変だ」と思っただけでも、それを続けていくうちにやがて自然と行うことができるようになるものです。それは、繰り返し行うことに慣れていくからなのですが、手洗いや消毒、うがい、咳エチケットなども、日々気を付けているうちに自然と身に付いたものの一つではないでしょうか。また、食事をするときの黙食や人との距離をとることなどもここ数年でそれが当たり前になってきました。新しい生活様式が、私たちの暮らしに根付いてきているからです。

ところで、私たちが毎日の生活の中で話したり行動したりする「表面に現れる言動」の裏側には、「心の働き」があるといわれています。日頃、何を大切に思い、何に価値を見出しながら生活しているか、その時々に出会う物事に対してどのように心が動くか、その心の働きが自分の言動の一つひとつに影響を与えているのだそうです。小さな善事や小さな悪事を行う時も、必ず何らかの心を働かせている。心そのものは目には見えないけれど、すべての言動のもとにある心は大きな力をもっています。そんな心の働きも、積み重ねていくと「心の生活習慣」というものができていくのではないのでしょうか。心は外からは見えないからどうでもいい、と考えるのではなく、日常の小さな心遣いにも注意を払って生活していくことが私たちの人生をつくり上げていくのではないかと感じています。だからこそ、「明るい挨拶をする」「温かい言葉をかける」「優しい気持ちで人に接する」・・・など、今すぐできることを通して「心の生活習慣」をプラスに向けて生活していきたいものです。

朝会でもこの話をしましたが、子どもたちが、どんな風に受け止めて、これから成長していくのが楽しみです。