



# 学校だより



8・9月号

令和8年(2026年)  
8月27日(木)

横浜市立洋光台第二小学校

## 「こころもスマイル!」～しなやかな心を、共に育む～

養護教諭 安田 沙奈

長く暑かった夏休みが終わり、校舎に子どもたちの元気な声が戻ってきました。日焼けした顔に、また一つ成長を感じる季節です。今回は、6月に開催された「第1回学校保健委員会」の内容を中心に、「心の健康」についてお話しさせていただきます。

今年度、本校では「こころもスマイル!～こころを元気にする力を育てよう～」をテーマに「心の健康」を重点課題としています。昨年度の調査で、クラスで約1～2人程度の児童が「自分のよいところがわからない」「自分が好きではない」と感じていることが分かりました。私たちは、子どもたちが困難にぶつかった時にパリンと割れてしまう「カチカチの心」ではなく、へこんでもしなやかに元に戻れる「レジリエンス(こころの回復力)」を身につけてほしいと願っています。



今回の学校保健委員会では、スクールカウンセラーの<sup>くじめ</sup>鵜目先生から「心の仕組みやレジリエンス」について大切なヒントをいただきました。特に私の心に残った、二つのメッセージをご紹介します。

**1. 「マイナスな気持ち」は健康な証拠** 「悲しい、悔しいといったマイナスの気持ちになるのは、お腹が空くことと同じ『生理現象』です。こうした感情が起こるのは決して悪いことではなく、人間としてむしろ『健康的で大事な反応』であることを知ってほしい」とお話しされました。まずは自分の今の気持ちに気づき、ありのままに受け止めることが、回復への第一歩となるということです。

**2. 「言いたくない時は、言わなくていい」** 児童から「どうしても誰にも伝えたくない時は?」という質問が出た際、鵜目先生は「出たくない時は出さなくていい。大事に内緒にしておいて大丈夫。SOSを出すことは大事だけど、自分のタイミングも同じくらい大事。」と回答されていました。この言葉に、会場にいた子どもたちの表情がふっと和らいだのが印象的でした。無理に心を開けるのではなく、本人が「話したい」と思える相手やタイミングが来るまで待つあげること、非常に大切な支援の一つであることを改めて教わりました。

保護者の皆様、地域の皆様には、日頃から児童のお話をよく聞いてくださったり、登下校時の挨拶など明るいお声がけをいただいたり、あたたかく接していただき、心より感謝申し上げます。その一言一言が、子どもたちの「こころの元気」を支える大きな力となっています。これからも学校・家庭・地域が手を取り合い、子どもたちの「しなやかな心」を共に育ていけるようご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



真剣に鵜目先生の話聞く  
児童の様子