



渋谷本町学園だより

令和3年1月15日発行 NO.10

渋谷区立渋谷本町学園

校長 斉藤 茂好

TEL 3373-3201

★HPアドレス★

<http://shibuya.schoolweb.ne.jp/shg>

割り箸

校長 斉藤 茂好

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

コロナ流行の時節柄、外で会食する機会もめっきり減ってしまいました。その外食時、割り箸を使いますが、なぜ割り箸というのでしょうか？パチッと割って使うからと、ほとんどの人が思っていることでしょう。実は少し違います。元々、お箸はすべて割り箸と呼ばれていました。ヒノキやスギの枝、竹などを割ってつくった箸だからです。

江戸で大繁盛しているうなぎ屋がありました。そのことを妬んだ同業者が「あの店は箸が汚い」という噂を流しました。その噂が広がってお客が減ってしまい、主人は困ったあげく自分にできることはないかと知恵を絞り、割って使う形の使い捨ての「引き裂き箸」を考え出しました。これがきれい好きな日本人に受け、割り箸として定着したとされています。

実社会ではいわれの無い言いがかりで蹴落としたり、見えないところで偽装したりといったアンフェアな競争を仕掛けられることがあります。そういう場面に遭遇したら、相手に中止を促す手だてを講じる必要があります。しかし、いったん流布した噂を消去することは不可能です。残された対策は箸が汚いという悪い噂を、箸がどこよりもきれいだという良い評判で書き換えることです。

他人のことはどうこうできるものではありません。できるのは自分のことしかなく、自分が変われば事態は変わります。ところが、相手が挨拶をしないからこちらも挨拶しないと例に見られるように、他人のせいにする言質がまかり通りがちです。ごみのポイ捨てをしている人が、そのことを咎められると、みんなしている、なぜ私だけなのかと言い逃れしようとします。自分にできることを出し惜しみしないことが、真っ当に自立した生き方のはずです。

ピンチをチャンスに代えるためには、ピンチから逃れようとしていたり、ピンチに立ち向かおうとしていたり、ピンチに捕らわれることはやめにします。ピンチになった自分を離れて、ピンチに無関係な新たな自分に変わっていけばいい。箸が汚いと言われたからといって箸をよく洗おうとするのではなく、洗わなくていい箸にする。そのことに学ぶことの方が賢明です。

平穏な日々到来、今年こそ心より祈念して！

行事予定

() : 学年・学級

月	火	水	木	金	土/日
1月18日 小朝会 中央委員会	19日	20日 保健集会(小) 脊柱側弯検診(6,8)	21日 校外学習(E) GTEC(8)	22日 私立推薦入試(9) 英語検定	23日 英語検定 24日
25日	26日 都立推薦入試(9)	27日 体育集会(小) 都立推薦入試(9)	28日	29日 クラブ活動(4-6) 3年クラブ見学	30日 31日
2月1日 中朝会	2日 4時間授業(1,2) 新1年保護者会 都立推薦発表(9)	3日	4日 児童集会(小) 個人面談始(E)	5日 委員会活動(5-9) B時程(中)	6日 7日 鼓笛隊移杖式(小) 新入生説明会(中)
8日 個人面談始(F)	9日	10日 体育集会(小)	11日 建国記念の日	12日 個人面談終(E,F)	13日 土曜授業日 しゅやタブレットの日 14日

- ★児童・生徒に予告なしの避難訓練を行うことがあります。
- ★感染症対策のため、行事が変更になる場合があります。

*** 1月の生活目標 ***

「礼儀正しくしよう」

生活指導部 大竹 将平

いつもとは違った生活となってしまった冬休みでしたが、充実した日々を過ごすことができましたでしょうか。

マスクをすることが日常となり、また寒さも重なって、子供たちの挨拶の声が小さくなっているように思います。そんな中、大きな声でしっかりと目を見て挨拶をしてくれる人もいて、心が温かくなることもあります。

挨拶は、人と人をつなぐ大切なコミュニケーション手段の一つです。そして、相手の心をさわやかな気持ちにさせます。各家庭におかれましても、「行ってきます。」や「ただいま。」「おやすみなさい。」などの日常の挨拶を大切にしてください。学校では英語で挨拶をする取組も始まりました。こういう時こそ、みんなが明るい挨拶をし合って、学校の中に温かい灯がたくさんともるといいなと思っています。挨拶をすることで、心が温かくなるような気持ちを感じてほしいと願っています。

ホップ ステップ ジャンプ

「心穏やかに」

特別支援教育コーディネーター 横山 あゆみ

人は人の言葉によって癒され、ときにはその言葉の思考や話し方、顔の表情から嫌な気持ちになり、心身のストレスを感じ、日常生活に影響を及ぼすことがあります。

ストレスを感じる原因は様々であり、人の言動や行動などが気になることが考えられます。怒りの要因の一つとして自分が思うその人への固定観念があります。「～して当たり前」、「～するべき」、「～してほしい」、「～するのは常識だ」などと強く思い描き、考え方に柔軟性がなくなると、心身の不調が起り、また、冷静な対応が失われストレスを溜めやすい傾向になります。

ストレスを強く感じやすい人は完璧でプライドが高い、規範意識がない人が苦手といった特徴があります。自分の価値観と他人の価値観が少しでも異なる人を比較し、思い描いていた方向に物事が進まなかったりするとイライラが蓄積し、更に心身の状態を悪化させてしまうことがあります。

怒りの感情になったときに、その場にふさわしい方法で自分の気持ちを表現するアンガーマネジメントという心理技法があります。アンガーとは怒りの感情、マネジメントとは上手に付き合う、という意味です。怒りの感情をコントロールできれば冷静に対応ができ、コミュニケーションが円滑に進みます。

- もし、怒りの感情になるような場面になったら、
- ★6秒間数えてみる。★その場からいったん離れてみる。
 - ★深呼吸をしてみる。★ゆっくりとしゃべってみる。
 - ★別な話をしてみる。
- など実践してみましょう。