

教育目標 しっかり学ぶ子 思いやりのある子 粘り強い子

重点目標 学んだことを生かす子の育成

キーワード わかる気 その気 できる気



カムイト

猿払村立浅茅野小学校便り

令和4年11月30日発行

自己肯定感を高める方法

～ポジティブ～

校長 芳賀重紀

学校では、子どもたちに成功体験をたくさんさせて、自信をもたせ、自己肯定感を高めたいと考えています。授業では、「わかってうれしい」「できて楽しい」小さな経験をたくさん積ませて、次のステップの問題へと進めます。

自己肯定感の高い人は、自分が自分であることに満足し、価値ある存在として受け入れる人です。自己肯定感が低い人は、「どうせ失敗する」と思って、行動しなくなります。他にも、「どうせ自分なんて」と思っているので、ほめ言葉を喜べないそうです。また、親の自己肯定感が低いと子どもや周囲にネガティブな気持ちの継承が起きるそうです。

自己肯定感は、いつも安定しているわけではなく周囲の状況や人の言葉によって、揺れ動きその総量は人によって違います。しかし、自己肯定感は、考え方を変えることで、自分で育てることができます。

自己肯定感を高めることを阻害する要因は、2つあります。1つ目は、過去や生い立ちです。例えば、「過去にこういうことがあったから、私はだめなんだ。」「昔、こういうことで失敗したから今回もだめなんだ。」などです。2つ目は、人との比較です。例えば、「〇〇さんに比べて、私はだめなんだ。」「周りの人はできているのに、自分だけできていない。私はだめなんだ。」などです。

「過去の失敗や経験があったからこそ、今の自分があるんだ」「人は人、自分は自分」と思って、この2つについて、考えないようにします。

自分の行動に関しては、自己肯定感こそが自分の幸福度を左右します。自己肯定感を高める方法としていくつかの方法をご紹介します。

- 1 大変な時にこそ、ポジティブな言葉を言う。(リフレーミングする)
否定語を肯定語に変える。(どうしたらいい→なんとかなる つかれた→よく頑張った 運が悪い→運がいい 許せない→許します(先に進むことができる) 重大だ・大変だ→大したことじゃない もうダメだ→まだやれることはある)。
- 2 好きな物を周りに置く。親しい友人と、未来の話をする。
リラックスできて、今後のことを前向きに考えられる
- 3 毎日、違う日常を送る
散歩するとか、早起きするとか、ちょっとした掃除をするなど、少し、刺激になることを取り入れる。
- 4 困ったときには、自分の尊敬する人ならどうするか考えてみる。
視点が変わり、前向きに考えて、行動することができる。

学校で、ポジティブな言葉が飛び交い、どんなことにも挑戦する子どもを育てていきます。

浅茅野交流センター清掃

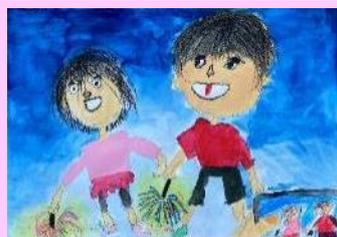
11月11日（金）に、毎年恒例の浅茅野交流センターボランティア清掃を行いました。学校から交流センターまで、およそ15分ほどかけて歩き、班ごとに分かれて掃除を開始しました。

普段お世話になっている地域の方々への感謝の気持ちを込めて、ホールや廊下の床をすみずみまできれいに掃き掃除をし、トイレや洗面所をピカピカに磨きました。



小中書道・絵画展

11月5・6日（土日）に行われた猿払村小中書道・絵画展に、浅茅野小学校の児童も絵画を出品しました。図工の授業で時間をかけて制作した絵画はどれも力作ですが、今年は3名の児童が入賞しました。おめでとうございます。



低学年の部 『銀賞』
2年 Nさん



中学年の部 『銀賞』
4年 Iさん



高学年の部 『金賞』
6年 Tさん

11月14日（月）に少し遅いハロウィン集会を行いました。今年も児童会が楽しい企画をたくさん考えてくれて、児童みんなとても楽しい時間を過ごしました。



ご協力ありがとうございました

春、秋に予定されていたPTA廃品回収は、今年度は残念ながら両日とも中止となり、地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。中止にあたり、廃品を学校までお持ちいただけるようご協力をお願いしたところ、多くの方にご協力いただき、たくさん回収することができました。

11月14日（月）に集まった廃品の業者への引き渡し作業を行いました。子供たちも一生懸命に積み込み作業を手伝いました。地域の皆様、ご協力ありがとうございました。



12月行事予定

- 1日（土） 参観日 全体懇談
第3回 PTA 全体会議
- 6日～8日 2計測
- 7日（水） 児童会
- 9日（金） なかよし号
- 12日（月） 大掃除週間開始
- 14日（水） 鬼小交流（6年生）
- 15日（木） 職員会議
- 20日（火） 一輪車検定
- 21日（水） クリスマス集会
- 23日（金） 2学期終業式
大掃除
- 24日（土） 冬季休業開始