



# 国府台女子学院 小学部だより

市川市菅野3-24-1

Tel 047-322-5644

Fax 047-322-5655

2025年12月号 12月4日発行

<https://www.konodai-gs.ac.jp/>

## 心と体はつながっている ～自制心を鍛えよう～

11月27日、5、6年生を対象にスクールカウンセラーの潮先生を講師にお迎えし、講演会を実施しました。

「高学年の時期ってイライラすることあるよね」と優しい語り口でお話が始められました。そして、様々な働きをしている脳の中で、特に『前頭前野』が、①考える力②感情を抑える力③計画を立てる力を司っていること、高学年の今頃は、脳の働きが「そろそろしっかり動き始めたぞ!」という時期であり、発展途中であるから、イライラしたり、批判的に物事を見たり考えたりすることは当たり前であることを易しく説明していただきました。そして、ある学校で起きた水筒に異物を混入してしまった事例を通して、入れた子の気持ち、入れられた子の気持ちをそれぞれ考えました。入れた子の気持ちは、「ほんの軽い気持ちで、ちょっと困らせてやろうとする気持ちだったかも」等と、少し他人事のように話していた子供たちでしたが、入れられた子の側に立って見て、「もう水筒から飲み物を飲めなくなってしまうかも」と、想像したときに、大変なことだという思いに至った様子が見られました。

さらに、「トイレの花子さん遊び」でトイレを覗いてしまった事例も紹介されました。そして、高学年になった今の時期でも、先を想像する力が未熟なので、取り返しのつかない行動を取らないように自制心を鍛えていく

ことが大切であることをお話していただきました。

自制心(自分を律する力)は、「気づく力」「止める力」「考える力」の積み重ねで育っていきます。

子どもが、失敗した時こそ、成長のチャンスです。大人が「責める」よりも「導く」姿勢で関わることで、子どもは“自分で考えて行動できる人”に育っていきます。

ご家庭と学校とで協力し、子どもたちが自律し、そして、心豊かに成長できるよう導いていきましょう。

以下、具体的にできる行動を紹介します。

<自制心を鍛えるために 基本の行動>

- ① 食事をバランス良くとる。
- ② 十分な睡眠時間をとる。
- ③ 安心できる人とコミュニケーションをとる。

<自制心を鍛えるために いろいろな時の行動を鎮める方法>

- ① 深呼吸3回。特に息を深くはく。眠気にも有効。
- ② 感情的に行動を起こす前に10秒数える。



## 見てみよう！聞いてみよう！

2年生が、生活科の学習で、地域の様々な人や場所と関わっていることを知り、他者と関わることの良さに気づき、地域に親しみを持つことを目的に町探検に出かけました。菅野公民館、郵便局、レストラン、パン屋さん、ホームセンターに行きました。子どもたちは、“一番大変なこと”、“うれしいこと”など、積極的に質問しメモを取っていました。

パン屋さんの社長さんのお話を紹介します。社長さんは‘相田みつを’さんの言葉の中で、「しあわせは いつも自分の心が決める」が一番好きだそうです。自分がつらいとか嫌だなどと思うと苦しくなるけれど、プラスに物事を考えていけば、つらいことも大変なこともそうではなくって、いつも周りに感謝して過ごせるということです。だから、大変なことは‘何も無い’とお話してくれました。

こんな穏やかな気持ちで毎日を過ごしていきたいと思いました。

## 12月行事予定

- 1日～5日 マラソン週間(希望者)
- 2日 職員会議
- 3日 5, 6年生芸術鑑賞
- 6日 休業日・入学ガイダンス
- 9日 クラブ
- 11日 短縮日課開始、委員会
- 13日 縦割り集会・方面別下校
- 16日 成績会議のため児童自宅学習
- 20日 懺悔会・終業式
- 21日～24日 5年生スキー学校
- 25日 合唱部 TBS 東関東大会
- 21日～1月7日 冬期休業
- 29日～1月5日 学校閉鎖

## 今月の目標

「進んで仕事をし、後始末もしっかりしましょう。」



\*3学期始業式 1月8日

よいお年を  
お迎えください