



元気いっぱい！苅っポー



No. 223 令和5年3月13日

夢と希望に向かって
努力する子ども

友達と仲良く
助け合う子ども

約束や決まりを守り
あいさつする子ども



心のコップを上向きに ～自分を大切にできる心～

毎年、お伝えしています。

心にはコップがあります。心のコップが上を向いている人は周りの人の話や学習内容、自分に起きた良いことも悪いことも、そのコップにどんどん溜まっていきます。コップが上を向いている人は、生き方や態度・考え方などが素直で、前向きで、そしていつも真剣です。

反対に、心のコップが下を向いている人もいます。このような人たちは、周りの人のせつかくのアドバイスも耳に入りません。下を向いたコップに、いくら水を注いでもこぼれるだけで決して溜まりません。自分に起きた良いことも吸収できません。いつも何かに対して不満をもって、考え方が後向きで、やる気がみえない場合が多いと思います。

子どもたちの心のコップが伏せてであると、先生方の声も想いも通り過ぎていってしまうでしょうし、学んだことが少しも溜まることのないのではと心配してしまいます。

「自分のここが変わったよ」「こっちはもう少しかな」と子どもたちが自分を振り返りながら、心のコップがたくさん学びであふれることを願っています。

では、どうしたら心のコップを満たすことができるのでしょうか？

私は次の2つの方法がよいのではと考えています。(あくまでも私見です)

1つ目は「自分をほめる」ことです。これは本当に大事なことです。多くの人が行っていないことです。私たちは、ついつい自分を否定しがちです。何かに失敗すると、「自分はダメだ」「自分には無理だ」なんて言葉をかけていませんか。(私はそうです)

そうではなく、「失敗したけど自分なりに頑張ったから良いか。よくやった」そうやって、自分自身に肯定的な言葉をかけてあげることが大切です。大事なことは小さなことでも自分をほめることです。ほめる癖をつけることが大切です。

2つ目は「好きなことをする」です。

運動をしたり、読書をしたり、映画やドライブにでかけたり美味しいものを食べたり、仲の良い友達と会話をしたり…。

ここで大切なのは、本当に自分がやりたいこと、好きなことをすることです。自分自身を見つめて、本当に好きなことをすることが重要です。

自分をほめるのも好きなことをするのも結局は、自分を大切にすることです。自分を大切にすることから、心のコップが満たされるのです。心のコップが満たされれば、今よりもきっと素晴らしい世界が広がってくるはずですよ。(たぶん…)

