

こちら校長室

こころ
心

令和5年度



令和5年 7月 19日

京都市立修学院小学校

校長 鎌田 賢二

TEL : 075-781-4439

目を輝かせ 今を大切に生きる子

～しなやかに 夢中に 安心安全に～

ありがとうの効果

最近、運営協議会のところでお伝えしていたブックフェアの取組を紹介しましたが、私自身も部屋にある本を整理を兼ねてパラパラとめくっていました。その中であるキーワードがたくさん飛び込んできました。それが題名にある「ありがとう」という言葉です。

「ありがとう」という感謝の言葉には色々な効果があり、様々な本を読んでいて改めて印象に残っていることをご紹介します。感謝の効果としては以下のようなことが言われています。

喜びが感じられる 若返る 気分がよくなる 健康になる 心配がなくなる
人に好かれる 恨みが消える 完全主義から解放される 物欲が消える
今を生きられる 心が開く 心が広くなる 謙虚になる

科学的ではないのかもしれませんが、私自身上記のことで思い当たることがいくつもありました。思い当たることがあったときの「ありがとう」で共通していたことは、頭で考えてしたものではなく、心から発信していたことです。もちろんはじめは感謝について考えて実践してということがあったのかもしれませんが、一時何も考えずとも感謝があふれる時がありました。そんなことを思ったとき「最近心からありがとうってどれぐらい感じているのかな」と自分に問うと見つける目が少なくなっていたことに気づきました。

子どもに感謝を教えるとき、ありのままの子どもたちにも感謝できている自分がいたのか、教職員、地域、保護者の皆様にとれぐらい感謝を感じていたかを改めて振り返ることで教育は学校だけでは成り立つものではなく、常にたくさんの協力の下で行われてると改めて喜びとともに謙虚になる自分がいました。このように課題や問題の中に感謝の種があることにも改めて気づきます。

感謝に関する以下のしつもんをご家庭でも（我々なら学校で）事あるごとに一緒にしていただき、感謝を見つける目をいっぱい養っていただけたらと思います。是非とも上記のような効果があれば、共有させてください。

- 一学期どんな「ありがとう」を見つけましたか？
- 夏休みにどんな「ありがとう」がつけられそうですか？
- 「ありがとう」って言われるときはどんな時ですか？
- 今までの自分にどんな「ありがとう」を伝えてあげたいですか？

一学期の感謝と共に修学院の感謝スパイラルがどんどん広がることを願って！