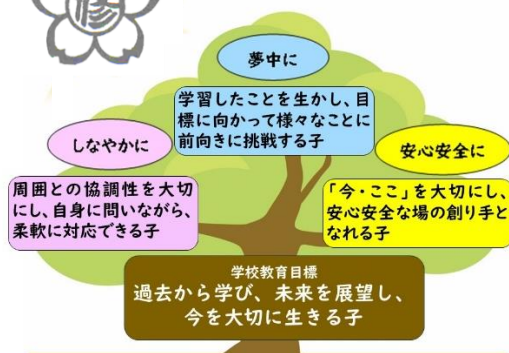




## たくさんの「笑顔」「夢」「ありがとう」が集まる学校



令和7年 5月15日  
京都市立修学院小学校  
校長 鎌田 賢二

校長室だより「こころ」NO.33

### 子育て・教育に関わる心の準備

ゴールデンウィークも明けて、子育ても教育も着々と進めたいなぁと心新たに進もうとする矢先…気が付けば我が子（高2）は学校に行くのを少し渋り気味でなぜか重苦しい…。連休明けは自分も含めて「そういうものかな」と想定はしていても、実際にその局面に出会うとつい子どもに対して心無い言葉を言ってしまう自分がいます。そんなときは「その想定のための準備ができていないんだな」と自分は doing something that was better for me than I thought. Next time for the preparation. Preparation and preparation, one is action preparation, the other is heart preparation.

では、なぜ準備なのか。もちろん現象面では物事をスムーズに進めるためということでもあります。準備が万端であればよい結果を得られることも多いです。もう少し言うと予想外の事態が起きたときにも対応でき、リスク軽減も期待できます。行動するための準備をすることの大切さがわかります。そうやって進めていても、予想外の事態が起きたときに上手くいかないこともありますね。心の状態が良くないときです。そうすると今度は心の準備が必要となります。心の準備によって、余計な一言や行動をすることなく対応することで人間関係も含めスムーズにことが進みます。（心の状態が悪いときはだいたいうまくいきませんね。）特に子育てや教育には影響があります。なぜかというといい意味でも悪い意味でも子どもは遠慮なく自分の感情、考えや行動を大人に示してくるからです。心の準備なく、一つ一つのことに一喜一憂していると大人の感情は子どもによって大きくぶれてしまいます。結果、子ども自身もぶれてしまいます。こういうのってできるだけやめたいですよね。では、ぶれないようにするための心の準備とは何でしょう。いくつかありますが、1つ目はアンガーマネジメントという方法です。怒りをコントロールするために心で6秒数えると怒りが消えるそうです。（もちろん他にもありますが。）2つ目は自分に投げかける「しつもん」です。「なんでうまくいかないの？」より「どうしたらうまくいくのかな？」の方がよりよい回答を自分の中から導き出せますね。3つ目は呼吸です。笑っている時も息を吐いています。呼吸のコントロールで気持ちをコントロールする方法です。そうやっていくことで心の準備ができ、忍耐強く子どもに関わることも少しずつですができるようになります。「子育ては自分育て」「教育を通して自分が成長する」その通りだなと思います。忍耐というと我慢というイメージがありますね。ある方の解釈で面白かったのが「忍」という字は心の上に刃があり、少しでもぶれると心が切られてしまいそうな形という考え方です。要するに心の準備をしながらぶれない心をつくりその結果忍耐強くなるということなのかもしれません。ただ、我慢ではなく心を育てることを通して子どもだけでなく自分自身もそういった力を引き出していくことを大切にしながら子育てや教育を進めていけたらと考えています。

（心の穏やかさが大事ですね。自分ができているかは…）

心穏やかに過ごすために何に気を付けていますか？

