



校長室の窓から



第8号 (平成29年12月 1日号)

「叱るより、ほめて伸ばせ！」とは？

師走を迎え、何かと気ぜわしいこの頃となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。師走の語源は、「師(=師匠である僧)が走る」説や「し・果す」説(四季が果てる、為し終える、年が果てる)等様々な説がありますが、本当のところは不明のようです。皆様方が健やかな新年をお迎えになられますよう心よりお祈り申し上げます。

さて、『子育ての上手な親は、ほめ上手な親だ』といわれています。ほめ上手な親は、おだて上手な親です。おだて上手な親は、やらせ上手な親です。ほめて、おだてて、うれしからせて、子供の隠れた才能を上手に引き出して、伸ばしていきたいものです。子供に「あなたには才能がある、これを努力してやれば必ずできる。あなたには伸びる力がある」という言葉をかけて、そのように子供に信じ込ませます。子供はほめられると、うれしくなり、またほめられるようにと努力するでしょう。ほんの少しでも努力をしたら、その努力をほめて、認めてやりましょう。ほんの少しでも何かができたら、ここまでできたか、えらいぞ、よく頑張ったとほめて、励ましてやりましょう。おだててあげるとは、その子供のいい点をほめて自信を持たせ、いい点を拡大して他の点までも認めてあげて、子供を有頂天にさせ、得意になってよい行動をするようにさせることです。人間だれでも自尊心を持っています。子供も、もちろん自尊心を持っています。ほめられてうれしからない子供はいません。うんとほめて、子供の心に誇りとプライドを持たせ「自分はこんなことをする人間ではない、自分はこんないい人間なんだ」とよくない行為をしようとす心にブレーキをかけさせ、積極的に良い言動をする子供にけしかけてやります。自分自身に自尊心を持たせ、良い言動を自分から進んで得意になってやるように、そのような言葉かけをします。

親心というものは、ともするとわが子の悪いところにはばかり目がいき、小言だけをいいたくなるものです。しかし、その小言が子供の心を傷つけ、自信をなくさせ、劣等感を植えつけ、どうせダメな人間だと努力をあきらめさせてしまっていることに気付く必要があります。親が感情的になって、あれもこれもとたくさんの小言を一度にいうと、子供は「どうせ、自分はすべてダメな人間だ。そうだよ。あなたが言うように、すべてダメな人間だ。だから、何なのよ。それでいいだろう。そんな子供に育てたのは、あなただろう……」と、すっかり開き直って、悪いところを直そうと努力しない人間になってしまうでしょう。

どんな子供でも、どこかに取り柄があるはず。いいところがあるはず。親は、それを発見する才能が必要です。そして、それをほめてやる勇気を持つことが必要です。それを発見する才能、ほめる勇気があるかどうか、子育ての上手な親であるかどうかの分かれ目だと言われています。学校で子育ての役目を担うのは、先生です。これからも、子供たちの無限の才能を引き出し、伸ばし、開花させてあげることができるよう、学校・家庭・地域が一丸となって大切な「桜華小っ子」を育てていきたいものです。

鳴瀬桜華小コミュニティ・スクール = 地域と共にある学校づくり

「命」「絆」「心」を育む桜華小コミュニティ・スクール。学校運営協議会での提案を受けて、11月9日(金)・13日(月)に、「まぎ〜らいん」の皆様方と地域ボランティアの方々、保護者の方々の御支援をいただき1・2年生が育ててきたサツマイモを使ったスイートポテトづくり(食育)に取り組みました。また、11日(土)には、JA婦人部の方々、保護者の方々の支援の基、「菜っちゃん市場」にてサツマイモの販売体験を行いました。「いらっしゃいませ」かわいい元気な声が溢れ、市場に明るさと活気が……。

お陰様で、子供たちにとって、命・食の大切さ、人と人との絆づくり、感謝やおもてなしの心、地域を愛し誇りに思う心等を学ぶ貴重な機会となりました。「ふるさと愛あいまつり」のオープニングを飾った鼓笛隊と同様「地域コミュニティの活性化」にも貢献できた。そんな誇りを胸に子供たちと「地域と共にある学校づくり」を推進していきたいと考えております。(※御支援いただいた方々を裏面に紹介させていただきます。)



東松島市場鳴瀬桜華小 1年生が11月9日(金)と13日(月)に「まぎ〜らいん」の「菜っちゃん市場」で育てたサツマイモの販売体験を行いました。

鳴瀬桜華小の1年生 「甘くておいしいよ」 収穫したサツマイモ販売

「菜っちゃん市場」でサツマイモの販売体験を行いました。11月9日(金)と13日(月)に、1・2年生が育てたサツマイモを販売しました。当日は、保護者や地域の皆様から多くの御支援をいただき、大盛況でした。子供たちは、育てたサツマイモを販売することで、地域に貢献できたことを誇りに思っています。

「菜っちゃん市場」は、地域の皆様から多くの御支援をいただき、大盛況でした。子供たちは、育てたサツマイモを販売することで、地域に貢献できたことを誇りに思っています。



石巻かほくに桜華小のコミュニティ・スクールが紹介されました！

まぎ〜らいんの皆様	保護者及びご家族の皆様		武田 菜見子 様
志野 栄子 様	菅原 真智子 様	大丸 智恵 様	鎌田 なほ子 様
大江 公子 様	木村 絢加 様	高山 とし子 様	遠藤 京子 様
三浦 美和子 様	遠藤 広恵 様	武山 由紀子 様	佐々木美重子 様
小畑 倫子 様	熱海 すみ子 様	相澤 信子 様	千葉 浩子 様
相浦 克美 様	内海 千里 様	熱海 千寛 様	石垣 優子 様
鈴木 ミズ子 様	浅野 智美 様	水間 優子 様	
小野 弘子 様	後藤 小百合 様	成澤 和幸 様	
地域のボランティアの皆様			
佐久間 富江 様	平塚 しげ子 様	八木 君江 様	



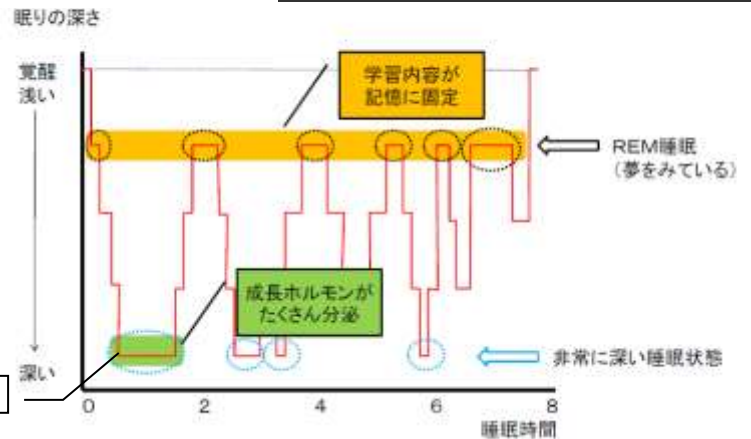
【子育てのヒント】

早寝、早起き、朝ご飯！は、なぜ、大切か？

～ 脳トレで有名な東北大学の脳科学者「川島隆太教授」の講演会から ～

<睡眠はなぜ大切？>

- 「早寝、早起き、朝ご飯」という生活習慣が、子供の脳の発達に大きな影響を与えます。ところが私たち大人がつくった夜更かし型社会では、子供も夜遅くまで起きています。
- 睡眠不足になると、細胞内でエネルギーを作り出すミトコンドリアの働きが低下し、その結果、疲れやすくなります。休日に普段と同じ時間に起きられない子は、慢性的な睡眠不足状態です。
- 睡眠は浅い眠りと深い眠りを何度か繰り返します。浅い眠りのレム睡眠時に、前日の学習や経験を脳に記憶させます。睡眠時間が短いとレム睡眠の回数が足りず、どれだけ勉強しても頭に残りません。
- 文部科学省の調査で、睡眠時間が短い子は学力が低いことが分かりました。睡眠不足の子は、記憶を脳に定着させる海馬の体積が小さい。受験などで夜遅くまで勉強するのは「人生の無駄遣い」です。
- 寝てすぐの深い眠りも重要です。体を育て、免疫の働きも高める成長ホルモンは、夜10時から4時間ぐらゐの間分泌されます。成長期の子は、10時には深い眠りの状態にしてあげたい。私たちが子供のころは夜の9時過ぎると寝かされていました。これはとても理にかなっていません。しかし、今、子供が見るテレビ番組が夜9時から放映されています。子供にとって受難の時代です。



夜10時～

<朝食はなぜ大切？>

- 文科省の調査で、朝食を取っている子ほどテストの成績が良いという結果が出ています。ご飯を食べなければ、午前中の授業で脳がエネルギー欠乏状態になり、持っている力の8割しか出ません。
- 朝食を取ればいいということでもありません。文科省との調査では小学生の9割は朝食を毎日食べているが、約半数の家庭で、おかずを食べていません。それでは食べたことにはならないのです。おかずの数が多ければ多いほど、脳の働きがよくなります。学習や経験を続けていると、シナプス(神経細胞の接合装置)の数がすごい勢いで増えていきます。頭の中で物質が作られるわけですから、当然、主菜や副菜を食べなければなりません。
- 脳を動かすブドウ糖をより多く脳に届けるために必要な栄養素、必須アミノ酸のリジンを含む豆類を多く取りたいものです。納豆や豆腐のみそ汁を食べましょう。
- つまり『主食を食べないと脳は働かない、おかずを食べないと学習や経験が脳に残らない』のです。
- 朝食にパンを食べている子より米を食べている子の方が、脳の神経細胞層が分厚いというデータもある。米の方がゆっくり消化され、ブドウ糖が継続して届くためです。
- 朝食を食べている子ほど偏差値が高く、第一志望の大学に入る割合が高くなります。就職や性格にも影響し、朝食を取らない子は、結果的に年収も低くなり、人生に影響を及ぼすことが調査・研究から明らかになっています。

食と脳機能に関する一つの重要な発表
朝食と脳活動の関係

