



## 自己肯定感

校長 平田 鐘明

「自己肯定感」という言葉があります。自己肯定感とは、自分の存在そのものを認める感覚のことです。他人と比べることなく、ありのままの自分をかけがえのない存在として好意的に受け止められることで生まれる感情です。自分は大切な存在だと思える心の状態です。自己肯定感が高いことは、物事に対して前向きであり、前に進むための原動力となります。

自己肯定感が高い人に見られる特徴は以下の通りです。

### ①自らの気持ちをコントロールできる。

他人から嫌なことをされたり理不尽なことが起きたりした時にも、感情のコントロールができます。人から褒められれば素直に「ありがとう」と受け入れ、失敗したら素直に自分のミスを受け入れることができます。

### ②ものごとを前向きに肯定的に捉える。

常にプラスの面を見る習慣があるため、相手の悪い面を探すのではなく、よい面を見つけ出し、相手を尊重することができます。不得意なことがあっても、それが理由で自分が劣っていると考えることはありません。

その他に、「努力を継続できる」「他者に優しく、他者と良好な関係を構築できる」「主体的に行動できる」「失敗やミスを恐れず、人のせいにしない」等の特徴があるとされています。

逆に自己肯定感が低いと、常に人と自分を比べて、自分を下に見てしまったり、自分に自信がもてず精神的に不安になり、落ち込んでしまったり、自分に価値があることを他人に認めさせようと必死になったりします。

また、褒められた経験が少ない、認められることが少ないため、人のために頑張ることが苦手です。集団の中で、誰かの役に立っているという実感をもてることで、少々大変なことでも人は頑張れるものです。

では自己肯定感を高めるためにはどうしたらいいのでしょうか。効果があると言われているのが「成功体験」を積み上げていくことです。成功体験とは実際に自分が行ってみて、うまくできたという体験のことです。少し頑張れば達成できそうな目標を立て、その目標をクリアした成功体験が自信を高めていきます。そして私たち大人は、そのタイミングを逃さず、何がどうよかったのか、具体的に褒めて認めてあげることが大切です。

学校では、個人の取組や学級内の係活動から、運動会や音楽会のような大きな行事まで、あらゆる活動を通して、子供たちの自己肯定感を高めるための働きかけを行っています。子供たちには自分を高めるチャンスを逃すことなく、積極的に様々なことにチャレンジしてほしいと思っています。ご家庭でも、子供たちを励まし、小さなことでもどんどん褒めてあげてください。

まずは運動会です。ゴールデンウィークが終わると、練習が本格的に始まります。子供たち一人一人が主体的、意欲的に練習に取り組むことができるよう、しっかりと目標を立てさせ、その達成に向けて支援していきます。ぜひ、ご家庭においても、頑張っているお子さんを励ましてあげてください。そして、当日は惜しみない拍手と大きな声援をお願いいたします。

5月行事予定表 ※予定が変更になることがあります。

日付	朝	教育活動（行事・特別活動）	授業時数（授業+行事等）					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1(金)	人権集会	【短縮】人権の花集会 5h授業 聴力検査(2年) 安全指導 ALT なわ跳びウィーク終	4	5	5	5	5	5
2(土)								
3(日)		憲法記念日						
4(月)		みどりの日						
5(火)		こどもの日						
6(水)		振替休日						
7(木)	フッ化算数	AM→聴力検査(1年) ALT SC	4	6	6	6	6	6
8(金)	国語	【短縮】尿検査2次配布 避難訓練②(火災) ALT	4	5	6	6	6	6
9(土)								
10(日)		小岩中部地域まつり						
11(月)	朝会	1年5h 授業始 尿検査2次回収(8:45まで) ALT	5	5	5	6	6	6
12(火)	読書	委員会②	5	5	5	5	6	6
13(水)	読み聞かせ(読書)	【短縮】読み聞かせ 4・6年5h授業 内科検診(4年・6年)日光移動教室事前検診を兼ねる	4	4	4	5	4	5
14(木)	フッ化算数	尿検査1次2次末提出者回収 歯科検診(4・6年) 歩行訓練(1・2年/5h) ALT SC	5	6	6	6	6	6
15(金)	音楽朝会	【短縮】音楽朝会 運動会係児童打ち合わせ(5・6年/6h) ALT	5	5	5	5	6	6
16(土)		小岩一中運動会						
17(日)								
18(月)	運動会練習	運動会全体練習①8:20~9:25 誕生日給食② ALT	5	5	5	6	6	6
19(火)	読書	日光移動教室始 心臓検診(1年)	5	5	5	5	6	6
20(水)	読書	【短縮】1・2年5h授業 内科検診(1・2年)	5	5	4	4	4	6
21(木)	フッ化算数	日光移動教室終 歯科検診(1・2年) ALT SC	5	6	6	6	6	6
22(金)	国語	【短縮】運動会全体練習①予備日 モアレ検査(5年)	5	5	6	6	6	6
23(土)		東小岩小学校運動会						
24(日)								
25(月)	算数	自転車免許撮影会(3年)	5	5	5	6	6	6
26(火)	読書	眼科検診(全学年) 運動会係児童打ち合わせ(5・6年/6h)	5	5	5	5	6	6
27(水)	読書	運動会全体練習②8:20~9:25	4	4	4	4	4	4
28(木)	フッ化算数	運動会全体練習②予備日 運動会リハーサル ALT SC	5	6	6	6	6	6
29(金)	国語	【短縮】運動会リハーサル予備日 SC	4	4	4	4	5	5
30(土)		運動会 お弁当(5・6年のみ)	4	4	4	4	4	4
31(日)		運動会予備日						

SC・・・スクールカウンセラー

ALT・・・3～6年生の外国語指導助手

【短縮】短縮の場合は清掃活動がないので下記より20分早くなります。  
 通常4時間給食なし :12:20 頃  
 通常4時間給食あり :13:10 頃  
 通常5時間 :14:40 頃  
 通常6時間 :15:30 頃

# 学校からのお知らせ

## 《運動会について》

5月30日(土)に行います。当日の児童の登校時間は7:50です。保護者の受付は、8:10から、正門メモリアルストリートにて行います。5、6年生のみお弁当が必要になります。

詳しくは、本日配信予定の令和8年度運動会のお知らせをご覧ください。

## 《熱中症対策について》

気温が高くなってきています。運動会に向けての練習が始まりますが、熱中症にならないよう、十分対策をとって実施していきます。水筒や汗拭きタオルの準備をお願いします。運動時に下着を着用する際は、汗をかいた後の着替えの下着もご用意ください。

また、運動中は熱中症予防を第一に考え、マスクを外すよう声をかけていきます。

## 《小岩中部地域まつりがあります》

5月10日(日)本校校庭と体育館で行われます。ブルラビのパレードがあります。

(雨天の場合でもパレード以外実施されます。)

## 《教材費等引き落としについて》

1学期分の教材費の引き落とし日は、5月27日(水)です。口座の残高のご確認をお願いします。未納の場合はお子さんの教材費購入等ができなくなることもあります。前日までの入金をお願いします。

引き落とし額については4月30日(木)配信のtetoruでご確認ください。

### 小岩小は、様々な相談に応じた「学校相談」を展開しています

保護者の皆様が感じている子育ての悩み・家庭と学校の連携などについて、学級担任、学年主任、専科教員、養護教諭、栄養士、巡回指導教員、弱視通級指導教員、日本語学級教員、スクールカウンセラー、校長・副校長等、誰にでも相談できます。

窓口は、①学級担任 ②養護教諭 ③副校長です。いずれでもかまいません。

電話や連絡帳でお知らせください。その際、「学校相談」とお伝えください。

学 校 相 談 03-3657-1078