



伊保小だより

NO.16
令和2年7月22日
高砂市立伊保小学校

校訓 かしく・つよく・うつくしく

ウイルスよりも恐ろしいもの

日本赤十字社の「ウイルスの次にやってくるもの」という動画（3分17秒）は、もしかしたらウイルスよりも恐ろしいものがあるのでは、という内容で、「ウイルスは体の感染症ですが、不安・恐怖といった心の感染症を生み、さらに差別・偏見といった社会の感染症を生み出す。そうしたことがより被害を拡大していく。そうならないために、不確実な情報に振り回されないような冷静さ・客観性を保ち、笑顔と日常を大切に、周りの人たちとコミュニケーションをとろう」というメッセージが込められています。

そして最後は「だから励まし合おう」「人は、団結すれば、恐怖よりも強く、賢い」「恐怖に振り回されずに、正しく知り、正しく恐れて、今日、わたしたちにできることを、それぞれの場所で」と結ばれています。

日々のニュースを見ていると、本当に不安をあおられていると感じてしまいます。

私たちの仕事は、人と人とのつながりがすべてといてもいいような仕事です。

今回の新型コロナウイルスの災いを通して、どうつながりを保っていけばいいのか、いろいろな意味で考え直すいい機会にしていかなければならないと考えています。

効果抜群の5つの口ぐせ

日常的に使えて、効果抜群の口ぐせを5つほどあげてみます。

- 「ありがとう」 感謝の言葉は、人も自分も幸せにする最強の言葉です。
- 「ごめんなさい（すみません）」 素直で謙虚な気持ちになれば、人間関係がよくなります。
- 「はい」 明るい返事は、自分を素直な心にし、人を幸せにできる一番短い言葉です。
- 「いいですか」 あえて一言許可を求めることが、人への配慮や思いやりとなり得ます。
- 「よかった（な）」 人や自分や出来事を肯定すると元気になります。今もよく失敗をしますが、そのおかげで学ぶことが出来て「よかったな」と考えるようにしています。

このような言葉は、自分から進んで発すると、いずれ自分にも同じように返ってくるものです。あいさつと似ています。笑顔で語りかければ、たいてい笑顔も返ってきます。

こんな小さなことでも心を込めて行えば、毎日の生活は一層明るく楽しくなると思います。

失敗なんてものはない

先が見えなくても、今の自分にできることを精一杯行うことが、しなやかな心を育てます。

目的のために進んでいるからこそ、うまくいかないこともある。だからたとえ、つまずいたとしても「失敗」なんてものはない。

そんな前向きな考えだからこそ、坂本竜馬は、新しい日本を見据え、薩長同盟や大政奉還に導いたのでしよう。

失敗を糧にできる力を「レジリエンス」といいます。レジリエンスがあると自信を喪失しにくくなります。

レジリエンスを高めるには自問自答が効果的です。今どんな状況で、何が問題かを確認することで、不安を解決する糸口が見つかります。

自問自答の過程は、メモに残しておく振り返ることができてお勧めです。

2020年 伝えたい言葉

人の世に 失敗ちゅうことは、ありやせんぞ（坂本竜馬）

（司馬遼太郎：「竜馬がゆく」より）