



# おおといっ子 No.9

平成28年11月30日発行

## 「笑う門には福来たる」

先日、本校のPTA役員が中心となり、高陵ブロック講演会が行われました。そこでは、メンタルトレーニングの効果についてお話がありました。参加者はそれぞれうなづきながら、講演内容に満足した様子でした。今、科学が進歩し人の心や体は科学的に分析され、いろいろな分野で応用されています。そんな中、子育てだけではなく、家族の在り方や人間としての生き方・在り方が課題となって浮き上がっています。

講演を聴いていて思ったことは、「笑う門には福来たる」です。自分のあるべき姿、理想の姿を想像して前向きに考え、失敗しても失敗として考えずに次に生かす。そうすれば、失敗を恐れず、ピンチにおいても自分の力を十二分に発揮することができる。「笑顔でいればいいのです」。素敵な言葉ではないですか。昔からの生活の中でこの言葉は生まれました。ただ、それがなかなか難しい。

「そんないつもへらへら笑ってられるか。世の中は厳しいんだ。」とも言えるでしょう。だからといっていつも何かに怒っていたり、誰かのせいにしていらいらしてばかりしたりしていたらどうでしょう。心も体も病んでいくのではないのでしょうか。厳しい世の中かも知れませんが、今生きている瞬間を楽しみ、未来に期待することはとても大切なことだと思います。実は科学の世界は間違いや失敗の連続の上で今が成り立っています。それを失敗として考えずに次に生かし、寝る間も惜しまずに楽しんで研究している中で、今では生活に役立っていることが多いのです。

少し調べてみると笑顔にはいろいろな効果があるそうです。いろいろな予防に繋がることも書いてありました。自分が一番気に入っているのは、「自分の心が明るくなり、周りも明るくする」ということです。笑顔は心だけでなく、体も健康にしてくれます。12月になり、この1年を振り返ることが多くなってくるでしょう。嫌なこと辛かったこと、楽しかったこと嬉しかったこといろいろな事がありました。ただ、それらの経験の上で今の自分がいるのです。家族で顔を向き合って笑顔の作り方について話をしたり、自分の未来について話題にしたりし、そのためにはどんなことを続けていこうかなど具体的に話し合ってみてはどうでしょうか。

最後に似た言葉ですが、自分が好きな言葉を紹介します。

「いつも笑顔で元気です！」

これは、自分が担任していたときの学級便りの名前にもしていました。なにがあってもとにかく、笑顔でいれば、元気に過ごせるだろうし、自分だけでなくみんなも笑顔にするためにはどうすればよいか考えて欲しかったからです。そして、次の言葉は30年以上続けているサークルで出会った言葉、

「ころんでも しめたと思え」

11月もたくさん  
の行事や活動があ  
りました。



朝飯レンジャー登場



シンセサイザーコンサート



カターレ富山  
サッカー教室



県少年少女自作童話大会最優秀賞



学校保健委員会  
ほねほね銀行こつこつ積み立て集会



薬物乱用防止教室

