



## 「0か100思考」

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月に、姪っ子が「もう最悪」「死にたい」と言うのです。「何か大変なことが？大丈夫か、姪っ子？」心配になってくわしく聞いてみました。すると、「宿題で1間違えた」ということでした。「ナニソレ？」ですね。「そんなことで死んでたら命がいくつあっても足りんよ」と突っ込んでしまいましたが、どうも口癖になっているようでした。

実は、同じような言葉を、子どもたちが日常の中で口にしてしている場面を見聞きします。単なる口癖と言ってしまうえばそれまでですが、よく考えると、とてももったいないことだと感じます。ほんの少し思い通りにいかないことがあっただけで、「最悪」「もうだめだ」と感じてしまうと、世の中は嫌なことばかりに映ってしまいます。

このように、物事を0か100か、極端に捉えてしまう考え方を「0か100思考」と言います。0や100に寄りかかる考え方は、これ以上考えなくてよい分、楽な面もあります。しかし、簡単に「ああ、最悪だ」「もう終わった」となってしまうことは、本来向き合うべきことから目をそらしてしまうことにもつながりかねません。

物事をもう少し丁寧に見ていけば、

「どこで間違えたのだろう」「次はどうすればよいだろう」

と考えることができるはずです。面倒に感じることもありますが、一つ一つを丁寧に振り返ることは、自分の成長につながり、小さな幸せや前向きな気づきを拾うことにもなります。「0か100思考」になりそうな場面で、立ち止まって考えられる、そんな力を、子どもたちに身につけてほしいと願っています。

3学期は、新しい年の始まりであるとともに、学年の締めくくりの大切な学期です。学校としても、一日一日を大切にしながら、しっかりと取り組んでまいります。保護者のみなさま、地域のみなさま。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

校長 澤田 章



6年生が、家庭科の時間に上靴洗いに取り組んでいました。普段からしているという児童もいました。新年は、きれいになった上靴でスタートできたらいいですね。



1年生～3年生を対象に「お話し会」がありました。毎学期末に行われているこの行事を、子どもたちは楽しみにしています。ボランティアの方の選りすぐりの絵本をたくさん読み聞かせていただきました。

1年生で、収穫したさつまいもを焼いて「さつまいもパーティー」を行いました。  
そのまま焼いたものも、さとうをまぶして焼いたものも、子どもたちの「おいしい」でいっぱいになりました。



12月22日に大掃除を行いました。普段掃除しないところまで、物を動かしながら丁寧にしていました。