



学校だより

令和3年1月号

村上市立朝日みどり小学校

村上市中原2726

電話 72-6665 FAX 72-6958

★朝日みどり小学校のホームページ★ <http://midori-e.murakami.ed.jp> ←変わりました

鬼滅に学ぶ「強い心」…全集中の呼吸 心の成長に一役

校長 見原 恵

新潟日報の1月25日(月)「まいにち ふむふむ」に、こんな記事がありました。今、超ブームになっている「鬼滅の刃」から「強い心」の作り方を学ぶという記事でした。新潟市のスクールカウンセラーの坂井淳子さんのアドバイスです。朝日みどり小学校の子どもたちにも当てはまる！すぐに使える！そう感じました。

上手に謝っていますか？謝ったり謝られたりしながら、人と人の絆は深まっていくものですが、それでもつまずいてしまった時、乗り越えられる「心の強さ」をどう育めばいいのでしょうか。

鬼滅の刃のマンガでは、主人公の炭治郎が、呼吸を整えて“全集中”し、強い鬼に立ち向かいます。普段の生活でも、息を吸って吐くことだけに意識を集中する時間を30秒だけでももってみましょう。頭がスッキリします。

また、つらい状況でも、自分を助けてくれる仲間や家族がいます。それを忘れないことも大切だそうです。誰かから注意された時も、「自分を思って言ってくれている」と感謝の気持ちをもつことが大事です。炭治郎は、家族を失った悲しみを抱えつつ旅に出ます。「心に大きな傷を抱えた人は、その経験を元に大きく成長できる力があると言われていきます。人間関係だけでなく、勉強、習い事でも壁にぶつかったら、炭治郎の活躍を思い浮かべると良いかもしれませんね。

鬼滅に学ぶ「強い心」の作り方

①仲間や家族を思い起こす

炭治郎も仲間や妹、師匠に支えられて困難に打ち勝っていたね。つらいとき、友達や家族、先生がいることを思い出そう。きっと心の支えになるよ。

②呼吸を整える

気持ちがいらいらしたり、落ち込んだりしたら、別の部屋に移って30秒間、ゆっくり呼吸に“全集中”してみよう。頭がスッキリして冷静になれるよ。

③自分の成長を振り返る

前にできなかったことが、今はできていることがたくさんあるはず。炭治郎も激しい戦いの中で「俺は今までよくやってきた！俺はできるやつなんだ！」と自分に言い聞かせ、勝利をつかんでいたね。

おしらせ



1月8日(水)から以前、朝日みどり小学校に勤務されたことのある菅井 恵美子先生が、「生徒指導対応非常勤講師」として、週3日(月・火・水)勤務していただきます。

主に2年生を中心に指導・支援していますが、4～6年生はよく覚えていて、すぐに打ち解けて、声を掛け合って日々過ごしています。