



# 檜小だより

檜原学園檜原小学校



3月号

令和6年度

3月3日(月)

ホームページアドレス <http://rlco.jp/hinoharasyougakkou/>

## 「ゆとり」を意識して生活を

校長 下川 耕史

令和6年度も最後の月となりました。子供たちは1年間のまとめをし、4月から始まる新しい学年の準備もしながら、忙しい毎日を送っております。子供に限らずとも、この時期は昔から「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る（正月から3月までは行事が多く、時間があつという間に過ぎてしまうという）」という言葉もあるように、時間のなさを感じている方も多いのではないかと思います。そんな忙しい合間には、気晴らしのためにも思いっきり遊びたくなるものです。学習や仕事がひと段落すれば、本を読んだり、テレビを見たり、スマホをいじったり…。振り返ってみて思うのですが、自分では休んでいるように思っている、案外休んでおらず、常に「何かをしている」時間ばかりになっているようです。

「デフォルトモードネットワーク」というものをご存じでしょうか。人間が活動しているときは、当然のように脳も活発に働いていると思っておりましたが、仕事をしたり勉強をしたりといった意識的な活動をしているときに消費するエネルギー量は、脳全体の5%程度で、残りの95%のうち、20%は脳細胞のメンテナンス、75%はボーっとしているときの活動にあてられているという研究があるようです。ボーっとしているときの方が、意識的に活動しているときの実に15倍ものエネルギーを消費しているということになります。脳のメインの活動は、我々が意識的に活動しているときよりも、ボーっとしているときの働きの方なのかもしれません。そして、このボーっとしているときに活発に活動する脳内のちょっと変わった神経回路が「デフォルトモードネットワーク」というのだそうです。ボーっとしている間に、これだけ膨大なエネルギーを使うことで、どんな効果があるのかというと、以下のような効果があるようです。

- ひらめきやアイデアが生まれやすくなる
- 仕事の作業効率上がる
- 記憶力などの能力がアップ
- 人間関係などの悩みやストレスの解消
- 今の自分が「やるべきこと」がわかる
- 人生や生活の軌道修正ができる

どれもこれも、非常に有用なものばかり。休んでいるようで、ボーっとせずに実は意識的な時間ばかりを続けてしまっていると、これらの恩恵が薄くなり、逆に仕事や勉強など生活のパフォーマンスが落ちてしまっているのかもしれません。あのアップルの創業者の「スティーブ・ジョブズ氏」も自伝の中で意図的にボーっとする時間をとっていると明らかにしています。棋士の羽生善治さんは、休みの日はただソファに座って何時間もボーっとしているそうです。

現代は年度末でなくとも、四六時中時間に追われていたり、刺激的な娯楽に夢中になっていたり、ボーっとできる時間が取れていないことが多いと思います。それこそ、ボーっとしていたら怠けていると思われることもしばしばでしょう。ボーっとできるのはとても贅沢なことなのかもしれません。が、そうであればこそ意識をして、ボーっとできる「ゆとりの時間」を作ることを大切にしていきたいものです。

最後になりますが、保護者、地域の皆様には、この1年間学園の教育活動にご理解とご協力をいただきましたこと、深く御礼申し上げます。そしてまた4月からの檜原学園の教育活動への応援をどうぞよろしくお願いいたします。

(参考)「ぼんやり脳！ 上手にボーっとできる人は仕事も人生もうまくいく」西多昌規著

## 3月の生活目標

### 1年間のしめくりをしっかりしよう

令和6年度も残り一カ月となりました。3月は1年間のまとめの月であると同時に、進級に向けた準備の月でもあります。学校では、卒業や進級に向けての準備が始まりました。一人一人の成長を振り返り、自信をもって、進学・進級できるよう、励ましていきます。

慌ただし状況の中でも、落ち着いて生活し、しっかりと最後のしめくりができるよう、ご家庭におかれましても、子供たちへの励ましの声掛けをよろしくお願い致します。

生活指導部

## ふるさと檜原学習発表会

2月1日（土）に、「ふるさと檜原学習発表会」が行われました。どの学年も、本番では練習の成果を発揮して、頑張る姿が見られました。保護者の皆様や地域の方々からたくさんの拍手をいただいて、嬉しそうな様子が印象的でした。ご多用なお越しいただき、また、アンケートにもご協力いただきありがとうございました。



## 福祉体験を通して

4年生は檜原村社会福祉協議会と連携して福祉体験を行いました。

体験当日は、「福祉について」のお話を聞き、「車いすの使い方」などを教えていただきました。その後、やすらぎの里の一部をお借りし、「車いす体験」をさせていただきました。

体験を通して、障がいの有無や年齢に関係なく、皆が自分らしく生きていくためには何が必要かを考えました。

学習を終えて、子供たちからは、「困っていたら助ける。」  
「車椅子のことを知らない人がいたら教えてあげたい。」と学んだことをこれからに生かしていこうという声が聞こえてきました。



4年担

## 西多摩地区連合図工展

2月1日（土）・2日（日）の両日で、イオンモール日の出・イオンホールにて、西多摩地区連合図工展が開催されました。檜原小学校は、全校児童、一人一人の個性が光る作品が展示されました。ご多用の中、足を運んで頂いた保護者・地域の皆さま、ありがとうございました。



連合図工展担当

## 元気アップウィークまとめ

17日から21日まで今年度最後の元気アップウィークがありました。元気アップカードへのご記入、ご協力ありがとうございました。まだまだ寒い日が続きますが、子供たちも寒さに負けず、3月も元気に過ごしてほしいと思います。

さて、次年度から新たに現在の「元気アップカード」から「体力アップカード」へ変更されます。主な変更点としては、体力テストの結果、水泳検定級、マラソン大会タイム、なわとび検定級などが経年ごとに記録され、成長の過程が分かりやすくなります。体力テスト結果用紙については、今後貼り替える必要がありますので、現在使用しているカードは、新たにカードが配布されるまでしばらく学校で保管いたします。

体育的行事委員会雄

## 研究の取組紹介

特別活動を中心に「自発的・自治的な態度を育む指導の工夫～話し合い活動を通して～」をテーマとして、一年間校内の研究を進めてきました。子供たちが自ら進んで活動したり、話し合いの中で考えをまとめたりするために、全教職員で試行錯誤し、考えながら実践してきました。

研究を2年間継続して取り組んだことで、子供たちが授業や日常生活だけでなく、行事やクラブ、委員会活動などでも友達と一緒に話し合い、計画して活動できるようになりました。

今後も子供たちの声や思いを大切に、いろいろな活動に自らすすんで挑戦できるよう支援していきます。

研究主任

