

No.22 「つらいとき」

おはようございます。校長先生の声、届いていますか？まずは、校長先生の家の近所で聞こえてきた鳥の鳴き声を聞いてください。何という名前の鳥かな？

そう鳶ですね。鳶の鳴き声は春を告げるとよばれています。今週金曜日でいよいよ6年生は卒業です。なんと金曜日には桜も咲くと予報がでています。きれいな桜の花咲くもとでの、素敵な卒業式になりそうですね。

最近、校長室前のボードがとても充実して、素敵だなあと思います。先週のどんな大人になりたいですか？という質問に、ケーキやネイル、警察官、そしてやさしい大人、かわいいおばあちゃんなどいろいろな夢をかいてくれました。ありがとうございました。みんな叶うといいですね。

さて、今日は心がつらいとき、落ち込んだり、悲しくて泣きたいときはどうしていますか？というお話をしたいと思います。お家のひとにしかられたとき、おともだちとけんかしちゃったとき、入っていつも心が明るくうれしいときばかりではありませんよね。もやもやしたり、不安でいらいらしたりするときもあると思います。今日は、心がつらいとき、悲しくて泣きそうなときにどうしたら、前向きな明るい気持ちになれるかということを考えてみたいと思います。

特に6年生はもう来月の今頃は中学校でがんばっていると思うのですが、何もかもはじめてで、やっぱり小学校がよかつたなあととか、小学校のときの友だちと遊びたいなあと心がつらくなったり、寂しくなったり、落ち込んだりするかもしれません。そんなとき、どうしたらいいのでしょうか？

では、いつものように少しまわりの人と訊き合ってみてください。心がつらいとき、落ち込んだとき、どうやって気持ちを切り替えていますか？

いろんなやり方がありそうですね。
では、ここで少し音楽を聴いてください。

これは、昔の映画サウンドオブミュージックの中で使われた『私のお気に入り』という歌です。いまはJR東海のCMソングとしても有名ですね。

この曲は、映画の中のどこで使われていたかというと、主人公の女の人が、はじめてお仕事に行くときに、とても不安で心がつらくなっていました。そんなときに、この歌を歌って自分で自分を励ましていました。曲のメロディーも元気が出そうな感じですよね。さらに歌の歌詞も素敵です。日本語に訳すと

バラの雫に 子猫のひげ ピカピカのやかん
ふんわり手袋 リボンのついたプレゼント
アップルタルト 美味しいスペグティー
月の谷間を飛ぶ鳥 真っ白いドレス
ブルーのベルト まつげに積もる雪
そして、雪がとけてくる春
悲しくて泣きたいときは
思い出しましょう 自分のお気に入り

どうですか？校長先生も心がつらいとき、落ち込んだときなんかには、この歌を思い出して、自分の好きなものを心の中にどんどん思い出して、いつの間にか元気になっているってことがよくあります。よかつたらみなさんも試してみてくださいね。

それではいつものように、今回はみなさんの元気になる方法を教えていただけましたらうれしいです。校長室前のボードに書きにきてください。

今日が放送朝会は最後になります。今まで毎回最後まで先生の話を静かに聞いてくれて本当にありがとうございます。では6年生のみなさん。小学校生活の最後の1週間をがんばっていきましょう。これで校長先生の話を終わります。