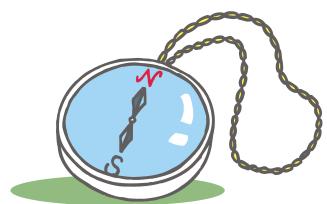


羅針盤



第 10 号

令和7年6月16日(月)

◆ 「心の栄養素」

「心の栄養不足」とは、何を意味しているのでしょうか。簡単にいえば、「やる気が出ない」ことであるとか、あるいは、「気持ちが落ち込む」といったような、マイナスのイメージが付きまとっている状態のことでしょう。「心の栄養」には、「肝（かん）を落ち着かせる」ことが大事であるといわれたりします。「肝が落ち着かない」状態とは、解毒や排毒が多くなり、自律神経のバランスが崩れてしまっている状態をいいます。新しい環境に馴染めなかつたり、上手に人間関係を構築できなかつたり、どうしても私たち人間は「感情」の生き物であり続ける以上、「心の栄養」が足りなくなってしまうことがあります。心にも「三大栄養素」というものがあり、一つは心のエネルギー源となる「学ぶ力」であり、また、心のバランスを整える力となる「思考」や「行動習慣」も大事なことであり、そして、心が外に向かっていく力となる「パーソナル・ブランド（自分自身の持つ強みや特徴をアピールして、周囲の人たちからの信頼を得ることや認知されること）」の3つを持ちあわせていることが大切なことだとされています。「心の栄養」は、人が明るく元気であり続けるためにも、やる気を出すために必要不可欠なものであり、体の栄養と同じくらいに重要なものであることに、気づいてもらいたいと思います。余り心配しすぎないことも大事なことです。心配事の9割は、実際には起こらないそうです。そして、自分自身のことを好きになることが、しっかりと自信へと繋がっていくということ。また、山は東からでも西からでも登れるという事実に目を向けて、自ら方向転換さえすればいくらでも新しい道が開けるということに気づく人であってほしいと思います。具体的に、心に栄養を補給するためには、笑ったり、楽しいという気持ちをもつことや、人間としての成長を認められたり、褒められたりすること、そして、今あるものに「感謝」して大事にする気持ちをもっていることが大事なことです。ポジティブな言葉で心を満たすことを忘ることなく、「心の栄養」をとることに大きな価値観のもてる学校生活を過ごしてほしいと心から願っています。



◆ 「話し方」と「聞き方」

小学校での学習活動を振り返ってみると、学力の基礎づくりとして、今でも「読み書き」が重視されているのではないかでしょうか。小学生の頃は、宿題で音読での「本読み」と「漢字ドリル」が毎日のようにだされていましたことも記憶に新しいことだと思います。知識として「言葉」を知っているからといって、その「言葉」を使って、例えば、上手に自己紹介ができるかといえば、誰もがそうではないといった場面がたくさん見受けられます。

「話し方」や「聞き方」といった力を持ち合わせていなければ、自己表現をする力や、コミュニケーションをとる力といったものが十分に身についていないはずです。人間関係の出発点となる「伝達」する力（自分の考えを表現する能力）を養うべき努力が必要であるはずです。コミュニケーション能力を高めることが、国際社会で生きていくための重要な力となるはずです。

