



# かなん桜だより

6月号

令和8年5月29日

河南町立かなん桜小学校

TEL: 0721-93-2815

メンタルモンスター

校長 川崎大輔

草木の緑も日に日に色濃くなり、初夏の訪れを感じられるようになってきました。1年生が毎日水やりをがんばっているあさがおも、芽を出してぐんぐん成長中。「見てみて！ぼくのん、2つも出たで！」などと、目を輝かせて1年生たちは言っています。

さて、6/12から開幕するサッカーのワールドカップ北中米大会に向けた日本代表メンバー26人が先日発表されました。その中の一人に、年齢などの理由で「もう活躍できない」「日本代表には不要」などと批判されていた長友佑都選手の名が！5大会連続の選出となりました。このことを知った時、私は「精神的支柱、ということやな。すごいわー…！」と思いました。



思い出されるのは、前回大会のエピソードです。日本代表は1次リーグ2戦目に世界ランキングで格下のコスタリカに敗れ、世間からのバッシング（非難）を受けていました。3戦目の相手はかなり格上のスペイン。負ければ1次リーグ突破は厳しい状況で、そのプレッシャーでチーム内の雰囲気はよくなかったそうです。そんな中で長友選手は「ネガティブ（後ろ向き）をどうポジティブ（前向き）に変換するか」に心を悩ませ、スペイン戦に向けて「絶対勝てるから、絶対いけるから信じろ！」とずっと言い続けて若い選手たちを鼓舞し、熱い思いを訴え続けたそうです。その結果、日本代表は格上のスペインを倒すというジャイアントキリングを成し遂げました。

長友選手は帰国後、次のように語っていました。

「自分もチームも苦しいときほど『ブラボー！』だとか、元気になる言葉を意識してきました。メンタルは技術だと思っています。」

一生けんめい努力してきたことを失敗すると、誰でもネガティブになるものです。また失敗したらどうしよう…と不安な気持ちになるのは当然でしょう。しかし、ネガティブなままだと余計に、努力して積み上げてきた自分の力を十分に発揮できません。

日常生活の中でうまくいかないことはいくらかもあります。そんな時に、ネガティブなイメージを引きずったままではなく、「気持ちを切り替え、ポジティブに考えて行動すると良い結果につながった」という経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

また、長友選手がやったように、ポジティブな言葉には、周りの人たちの気持ちも「上げる」力があるわけです。ネガティブな感情をポジティブな感情に変えるためには、まずは「言葉の変換」から始めるといいかもしれません。例えば・・・

- ・自己主張が強い ⇒ 自分の意見を持っている
- ・うるさい ⇒ 活気がある
- ・飽きっぽい ⇒ いろいろなことに興味がある
- ・おしゃべり ⇒ 話し上手
- ・文句が多い ⇒ 細かいところに気が付く
- ・仕事が遅い ⇒ やることがていねい



日本代表の合宿が25日から始まっています。練習後、インタビューで合宿初日の様子を聞かれた長友選手は「最高でしょ。ぼくがいるんで。」と言って周囲の笑いをとっていました。…すごいです。このようなメンタルモンスターになるのは無理かもしれませんが、ネガティブ言葉をポジティブ言葉に変換することなら、私たちにもできそうです。子どもたちの生活の中でうまくいかないことがあった時に「あかんかったけど…前よりは、○○○などが良くなった！」と子どもたちがポジティブに考えられるようなサポートを、家庭、地域、学校が連携・協力しながら行っていけたらと思います。お力添えをよろしくお願いいたします…！

裏面あり

6月の生活目標：『廊下、階段は静かに右側を歩こう』

### 6月の行事予定

1	月	6年生遠足(大阪城・歴史博物館) 諸費振替日
2	火	6年生プール清掃 6年生非行防止教室③
3	水	委員会
4	木	2年生おはなし会③④ 1・4・6年生歯科検診 9:00
5	金	1・2年生遠足(ビッグバン) プール清掃予備日
6	土	
7	日	
8	月	記念献立の日 5年生林間学校説明動画配信(14日まで) 1・3・6年生交通安全指導 3年生おはなし会⑤⑥ 諸費振替予備日
9	火	1・4年生心臓検診2次 9:50
10	水	短縮4時間 フリー参観 9:00~12:00
11	木	6年生卒アル写真 2・3・5年生歯科検診 9:00 3年生まなびや(希望者のみ)
12	金	5年生田植え③④ プール開き 1年生放課後こども教室 (希望者のみ)
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	たてわり班活動
17	水	
18	木	6年生卒アル写真
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	5年生林間学校質問会 16:00
23	火	
24	水	3年生学校林活動(校内)
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	引き渡し訓練⑥
30	火	

下校時刻表では、12日までとしていましたが、14日までとします。

6月の諸費振替日：6月1日(月)

### 6月10日(水) フリー参観について

参観時間 9:00~12:00

校門開放 8:50~12:10

- ※ 来校の際には必ず**名札とスリッパ等**をご持参ください。
- ※ バス通学児童のご家庭のみ、車での来校が可能です。(運動場のスペース確保にご協力ください)。
- 校内最徐行、一方通行、正門前で一旦停止をお願いします。
- ※ **駐車許可証を確認できる場所に**掲示してください。

### 7月の主な行事等について

- 1日(水) クラブ活動
- 9日(木) 5年生林間学校
- 10日(金) 5年生林間学校  
給食終了
- 13日(月) 個人懇談会
- 14日(火) 個人懇談会
- 15日(水) 個人懇談会
- 16日(木) 個人懇談会
- 17日(金) 終業式
- 18日(火) ~夏季休業開始



### 熱中症予防について

学校では、体育の授業や活動の際に、こまめな休憩をとり、水分補給をするようにしています。

これから暑くなってきます。子どもたちが自宅に帰るまで、水分を切らすことがないように、十分な量のお茶や水を持たせてください。また運動会までの間は、お茶に加えてスポーツ飲料を持たせていただいても構いません。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活、朝の健康観察等、ご家庭のご協力をよろしくお願い致します。

なお、体育の授業は、原則マスクをはずしての指導となります。個人的な配慮が必要な場合はご相談ください。

### 水泳指導について

安全面を十分に配慮し、水泳指導を実施します。

健康診断で、受診の勧めを配付されたお子さんについては、受診のうえ、結果を学校に提出してください。

### 6月かなん桜小学校訪問予定日時

SSW (スクールソーシャルワーカー)

6/4(木)、6/11(木)、6/25(木) 10:30~13:30

SC (スクールカウンセラー)

6/4(木)、6/11(木)、6/18(木)、6/25(木) 10:30~16:30

ご相談等ありましたら学校の方にご連絡ください。