



# そのだ南

尼崎市立園田南小学校

学校便り 第4号

令和3年 6月1日

HPアドレス [www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html](http://www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html)

## 啐啄同機の時

校長 佐藤喜代子



例年より早い梅雨入りとなり、蒸し暑い日が増え、衣服の調節に頭を悩ませる日が続いています。併せて、体調を崩す人も増えてコロナ禍の心配と重なり、いらぬ不安に駆られたり、ストレスを抱えている人が多いのではと感じています。それに加えて、子ども達が楽しみにしている体育大会の準備が着々と進んでいた矢先に、感染者が落ち着かない状況を鑑み、リスクを高める行事を先延ばしにすることが市の方針で決まりました。応援団の練習がスタートしており、リレーメンバーも決定していただいただけに落胆は隠せませんが、楽しみを先にとっておくつもりで、練習に励んで力を貯め、レベルアップをめざして欲しいと願っています。昨年度同様、行事の続く2学期になりますが、少しでも多く子ども達の様子を見てもらえる機会が増やせたらと考えています。

ストレスに関して、少し前に話題になった内容に「繊細さん」という言葉があります。

「繊細さん」とは、人一倍感じる力が強い人のことです。「繊細さん」はアメリカの心理学者であるエリン・アーロン博士が提唱したHSP (Highly Sensitive Person) という概念がベースになっています。博士の調査により、5人に1人の割合で「生まれつき繊細な人」がいることがわかってきました。音や光、相手の感情など、まわりの人が気付かない小さなことにもよく気付くため、疲れやすかったり、ストレスを感じやすかったりします。他の人が快適と感じる刺激でも、繊細さんにとっては強すぎる場合があります。まわりの人が気付かない小さなことに気づく人たちは、これまで「神経質」「気にしすぎ」などと誤解されてきましたが、繊細さは性格の問題ではなく、生まれつきの気質の可能性があるので、もし、以下のようなことを感じるのであれば、あなたも繊細さんかもしれません。

- ・学校やバイト先などで周りに機嫌の悪い人がいると緊張する。
- ・小さなミスに気付いたり、起こりそうなトラブルを先読みして動くので、仕事に時間がかかる。
- ・人と長時間いると疲れる。 ・光や音に敏感

繊細さんは、鈍感になろう、凶太くなろうとするよりも繊細な自分を大切にしたらほうが元気に生きられます。そのままの自分でラクに生きられるコツを知ることが大切。

### コツ①自分の感情を否定せずに受け止める、②人との付き合い方は「境界線」を引いてみる

繊細さんは共感力が高いです。相手の「聞いて！」という要求を一步引いた気持ちでスルーしてみる。「この人苦手」という本音を肯定し、苦手な人には近づかず、仲良くしたい人に声をかける。すると、自分が自然体でいられる人間関係がふえていきます。

### ③アイテムの力で刺激を予防する ・「視覚」メガネ・「聴覚」耳栓やイヤホン・「触覚」肌触りの良い服やストールなど・「嗅覚」マスクや好きな香りのアイテム ④ SNS を使って繊細さんと仲間になる

繊細さんは人に優しく、細やかな気遣いができる人が多いです。コツをうまく取り入れてストレスなく自分らしいままで生きていきましょう！ 参照：『気がつきすぎて疲れる』が驚くほどなくなる「繊細さん」の本 武田友紀

仏教の禅宗の言葉で、啐啄同時（そったくどうじ）もしくは、啐啄同機（そったくどうき）という言葉があります。つい最近、6年生のクラスで育てている「うずら」のひなが生まれる瞬間を目にし、この言葉を思い出しました。鳥の卵は、温めているすべての卵がふ化するわけではなく、あともう少しでふ化できずに死んでしまう場合もあります。

鳥のひなが卵から生まれ出ようとするとき、中から卵の殻をつついて音を立てることを「啐」（ついばむ）といい、同時に親鳥が外から殻をついばんで破ることを「啄」（たたく）と言う。「啐」と「啄」が同時になってはじめて、殻が破れてひなが産まれる。親鳥からの絶妙な強さとタイミングの刺激が、内からの生まれ出ようとする力、自発性を導き出す原動力となっていると言える。 参照：「六十化す」気付きと体験あれこれ

「啐啄同機（同時）」という言葉は、程よいタイミングの、程よい働きかけが、その人（こと）の飛躍的な成長につながるという意味です。与えられる側の卵は、大きかったり、堅かったりと、それぞれに個性があります。どれも同じ強さ、同じタイミングが効果的かというところではありません。子育て、人育てと一緒に。こちらがいいと思っても、なかなかうまくいかないのが人との関わり方です。啐啄においては、どちらかが早すぎてもいけないし、遅すぎてもいけません。ちょうどいい頃合いと加減は、どうやって見つけるのでしょうか……。見つけるためには、外にいるものが中のことをよく理解していることが大事です。加えて、中にいるものが必要なときに、機を逸することなく合図を送る（アクションをおこす）ことも必要です。両方に通じ合うものがないとその合図に気づきません。

親子の場合、心配のあまりついつい先回りして、口を出したり手をかけたりして過保護になってしまいがちです。他の人と比較して、愚痴をこぼしたり、急がせたりしてしまいます。よかれと思っていることが逆効果にな

ることもしきりです。反対に、見て欲しいのに、ほったらかしにされると育つはずのものが育たないこともあります。温かく見守り、待ってあげることがいかに大切かを改めて感じます。わかっている、それが一番難しいかもしれません。

一番いいタイミング、加減で、効果的な刺激を与えられたら…。与える相手がどんなタイプなのか見極める（配慮する）のも大事なポイントですね。だから子育て、人育ては大変だけどおもしろい…。

## 6月 行事予定

1	火		諸費振替日
2	水	委員会	歯科検診(5年・ひまわり)
3	木	代表委員会	●
4	金		
5	土		
6	日		
7	月	通常授業(給食あり)	
8	火		
9	水	視力検査(5年)	
10	木	歯科検診(4年)	●
11	金	1年遠足、視力検査(3年) 式校時(15時ごろ下校)	
12	土		
13	日		
14	月	朝会	諸費振替日
15	火	眼科検診(2年・3年・5年)	
16	水		

17	木	歯科検診(1年・3年1クラス)	●
18	金	眼科検診(1・4・6年)	
19	土		
20	日		
21	月	歯科検診(6年・3年2クラス)	
22	火		
23	水	クラブ指導開始	
24	木	歯科検診(2年・3年1クラス)	●
25	金	脊柱側弯検査(5・6年一部)	
26	土		
27	日		
28	月	個人懇談①	
29	火	個人懇談②	
30	水	個人懇談③	
7月の行事予定 1～2日個人懇談 16日給食終了 20日終業式			



※緊急事態宣言の延長により、検診等が延期になる可能性がございます。連絡帳やスタプラ等でお知らせいたしますのでご理解の程よろしく願いいたします。

### 1学期のめあて

きまりを守って規則正しい生活習慣を身につけよう

### 6月のめあて

ろう下 階段は 歩こう



#### 体育大会・リズムダンス発表会の延期について

先日お手紙でお知らせいたしました様に、6月5日の体育大会・リズムダンス発表会は延期となりましたが、日程が決まりましたのでお伝えします。

体育大会…10月22日(金) リズムダンス発表会…10月23日(土)

の予定となっております。急な変更ですがご理解とご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

#### 感染症対策と熱中症対策について

気温が高くなったことにより、熱中症の危険性も高まってきました。体育の授業では、集合して話を聞くときやグループで話し合う活動をする時以外は、マスクを外して活動します。なお、休み時間に屋外で遊ぶ時も、マスクを外します。その際、休み時間前後の手洗いを徹底します。

また、登下校中は、感染症対策及びマスク忘れを防ぐため、原則マスクの着用をお願いしています。ただし、暑い場合は熱中症対策として、マスクをあごにかけた状態で登下校しても構いません。

#### 早めの欠席・遅刻の連絡にご協力ください

欠席や遅刻の連絡は、急用や急な病状の変化の場合を除き、原則連絡帳をお願いしております。8時30分を過ぎても欠席や遅刻の連絡がない場合、安全確認のために、担任が朝の会や授業中にご家庭に連絡させていただくことがあります。その間、学級指導に支障が出る可能性もございますので、**8時25分まで**には、欠席、遅刻の連絡をお願いいたします。

#### <新たに着任した教職員の紹介> (6月1日より)

山本 明子 (外国語)

#### 水泳指導について

教育委員会からの通知でお知らせした通り、1学期中の実技を伴う水泳指導は中止が決まりました。2学期以降の実技を伴う水泳指導につきましては、検討中です。決まり次第お知らせいたします。

#### あいさつ運動にご協力を！！

気持ちのよいあいさつの輪が広がるよう、保護者の方々も登校の子ども達に「おはよう」の声かけをお願いします。本校のPTAから、本年度も旗当番のボランティアにご協力いただきありがとうございます。

●参加していただく場合は、車等に注意喚起できるよう、保護者カードを着用してください。

可能でしたら旗を持参してください。

●立ち位置は通学路であればどこでも構いません。無理のない範囲でのご協力をお願いいたします。

