



かしこく なかよく げんきよく 葛葉だより

イメージキャラクター「くりりん」

<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/kuzumaki/>
E-mail mitsuke.kuzumaki-es@edu-niigata.ed.jp



令和7年11月21(金)
見附市立葛巻小学校だより
Tel 0258-62-0689
Fax 0258-63-5017
No.378



健康な身体とは…

校長 白井 敦

季節は立冬を過ぎ、校庭のイチョウの葉も鮮やかな黄色に色づいています。いよいよ本格的な雪のシーズンの到来です。

学校では、16日(日)に無事「くずはフェスティバル」が開催されました。当日はたくさんの地域・保護者の方からご来校いただき、子どもたちの活躍をご覧いただきました。今年のくずフェスはいかがだったでしょうか。皆様のご期待に沿うものであったならこの上ない幸いです。

さて私事ですが、遅まきながら先月、自身の体調管理のためにスマートウォッチを購入しました。毎日の運動量や睡眠時間と内容、心拍数やストレスを受けた時の身体反応などが数値やグラフ出てきます。かなり正確に計測されるので改めてびっくり。今は目標に向かって体を動かし、少しでも健康寿命を延ばそうと頑張っています。そんな様々なデータを見る化し、人々の健康をサポートするスマートウォッチですが、データの一つに「マインドフルネス」という項目があります。自分の内面に注意(意識)を向けて今に集中するいわゆる瞑想です。えっ！体を動かすだけじゃダメなの？ そうか、健康には体と心の両方が大切なのだと解釈しました。

そういえば学生の頃、「マインドフルネス」「グリット」「レジリエンス」をセットで覚えさせられた記憶がよみがえりました。どれも心の健康を保つための手法で、処方箋のようなものだった気がします。マインドフルネスは今に集中する瞑想、グリットは夢や希望をもってやり抜く力、レジリエンスはしなやかに回復していく力のことです。学校という仕事場で約40年働かせていただいて最近思うことは、年々レジリエンスの大切さが増してきているなということです。大人も子どもも、日常生活から生じる様々なストレスや困難を乗り越え回復することで心が成長し、強くなっています。それを支える要素として、自己肯定感や夢や目標をもつこと、相手の痛みが分かること、生活リズムを整えること、失敗するのが普通だという感覚をもつことなどがあるそうですが、どれも目新しさはありません。自分や子どもたちをよりよく成長させようと思えば、皆が大切にしていることばかり。改めて心を健やかに育むための基本の大切さが分かります。適切なセルフコントロールを行って心の成長と安定を図ることで、真の健康が手に入るのですね。ちなみに私のマインドフルネス達成日は、まだ1日もありません。分かってはいるんですが…(^_^A