



柏崎市立二田小学校

崎市西山町長嶺 1718 番地 TEL48-2054

令和7年12月1日 399号

ホームページ <https://www.kenet.ed.jp/futada/>

※ホームページの「学校からのお知らせ」を日々アップしています。ぜひ、ご覧ください。



## 「シロクマ理論」

校長

突然ですが、「シロクマのことを考えないでください。」

…もうあなたの頭の中に真っ白いシロクマが浮かび上がっていますか？

「シロクマのことを考えないでください。」と言われると、なぜか頭にシロクマが浮かんでしまいます。これは、心理学者ウェグナーが提唱した「シロクマ理論」と呼ばれるものです。人の心は、考えないようにすればするほど、逆にそのことを強く意識してしまいます。

子どもの生活場面についても同様のことが言えます。例えば、友達とトラブルがあった時、「気にしないように」と思っても余計に気になります。「早く寝なきゃ」と思うほど、気になって眠れなくなります。こうした経験は大人も同じです。人の心は「考えないようにする」ことが難しいのです。

そんな心の仕組み私たちが少しでも知っておくと、子どもへの声掛けは変わります。では具体的にどうしたらいいのでしょうか。

### ○「考えない」より「別のことを考える」

→気になることがある時は、散歩や読書など別の活動に誘う。「一緒にしよう！」が効果的です。

### ○気になることは紙に書き出す

→頭の中でぐるぐる考えるより、文字に表すことで気持ちが整理されていきます。

### ○安心できる人に話す

→だれかに話することで「考えないようにしよう」という力みが減り、自然に心が軽くなります。

つまり、「考えないようにする」より「別のことに対する意識を向ける」。これが「シロクマ理論」から得られる生活の知恵です。子どもが「考えないようにしよう」と頑張っている時には、「考えないで!」「気にしないで!」と言うよりも「一緒に別のことしよう!」と促していただけだと効果的です。

担任が子ども一人一人と面談する教育相談が11月下旬から始まっています。お子さんが、学校で頑張っていること、楽しいこと、不安に思っていること等、生活アンケートを基に面談をしています。個別面談も同時期にあり、保護者の方からもお子さんの話を伺う貴重な時間をいただいています。

人の心の仕組みを理解し、家庭と学校の両輪で、じっくり子どもと向き合い、子どもたちが安心して成長できる12月にしていきましょう。



# PTA奉仕作業、ありがとうございました。



落とし板を取り付け、冬の準備ができました。



グラウンドもすっかりきれいになりました。

11月9日(日)に、PTA奉仕作業が実施され、51名の会員の方からご参加いただきました。当日は雨も降らず、順調に作業をすることができました。作業は、冬囲い、落とし板の取り付け、側溝清掃、落ち葉集め、の4班に分かれて行いました。

昨年度もご参加いただいた方も多くおられ、どの班でも手際よく作業を進めていただきました。1時間弱の作業時間でしたが、段取りよく作業をしていただき、冬への準備がしっかりとされ、校舎周りもとてもきれいになりました。ご参加いただきました会員の皆様、大変ありがとうございました。

## 「全市一斉地場産給食デー」が実施されました。

11月19日(水)に、市内の全小中学校で「全市一斉地場産給食デー」が実施されました。

献立は、ごはん、マコモバーグのてりやきソース、池田さんちのはちみつサラダ、季節野菜のみそ汁、牛乳でした。この中で柏崎市内でとれたものは、お米の米山プリンセス、マコモダケ、はちみつ、しいたけ、そしてみそ汁に入っていたサツマイモでした。柏崎ならではのおいしい給食に、みんなが残さずに食べていました。



赤澤信貴様からお話をいただきました。

今回は、サツマイモを作つておられる荒浜のライフサポートはまたうから、△様と△様、柏崎市役所産業振興部農林水産課の、△様からおいでいただき、子どもたちと一緒に給食を食べていただきました。給食の最後に△様から「みんながサツマイモをおいしく食べてもらうと、作っている立場としては、とてもうれしいです。そして、昔のようにサツマイモが荒浜の名産となって今よりもたくさんとれるように頑張りたい。」とのお話をいただきました。これからも、食べ物を作つてくださる皆様に感謝して、給食をいただきたいです。

### 12月の行事予定

1日(月)	委員会
2日(火)	全校朝会
8日(月)	全校5限後下校
9日(火)	いじめ見逃しゼロスクール集会
10日(水)	口座引き落とし日 移動図書館、地区子ども会
11日(木)	総合学力テスト(国・社)



12日(金)	総合学力テスト(算・理)
18日(木)	君こそスターだ!クリスマス会
19日(金)	1~4年スケート教室
22日(月)	全校5限後下校
23日(火)	冬季休業前集会、冬季 休業前大清掃、給食なし、 全校3限後下校
24日(水)	冬季休業(～1月7日)

