



都賀の台小学校だより

千葉市立都賀の台小学校

9月号

令和5年 8月 30日

「人情の機微（きび）」 友だちの気持ちを考える

校長 清水俊也

人の心というものは、まことに不思議なものです。「人情の機微（きび）」という言葉があります。（機微……表面だけでは知ることのできない、微妙なおもむきや事情）

ほんの些細なことで、うれしくなったり、悲しくなったり、あるいは怒りを感じたり、また、大きくふくらんだり、しぼんでしまったり、微妙に動くのが人の心だと記事に書いてありました。学校生活の中で気持ちよく生活していくためには、お互いのことをよく知って他の人の気持ちを考えながらふるまうことがきわめて大切です。

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。友だち（他の人）の気持ちを考えられる人になってほしいですね。

パフォーマンスを上げる休み

仕事や家事で忙しい中で疲れがたまってきます。最近では、ストレスやスマホ・パソコンの使用で、体だけではなく脳も疲れていると聞きました。

心身のパフォーマンスを上げるためにも有効的に休むことが必要だそうです。

「充実感のある休日」が原動力になる

疲れているからといって、休日をダラダラと過ごすと「ムダな一日だった」というマイナスなイメージが残るそうです。

そこで、いい休日を過ごし、プラスの記憶が残せれば、休養効果はぐっと上昇すると記事を読みました。「疲れを癒すことができた」イメージを脳に残すことが必要とも書いてありました。

- 一日中ダラダラはNG。一度は外に出る。
- 2時間以上の寝坊はしない。
- 資格や英会話など、充実感が得られる勉強をやってみる。
- 家族やペット等と触れ合う時間を持つ。
- 外食、ドライブ、小旅行。たまにはスペシャルな休日を準備する。

自分の好きなこと、充実感が得られることを楽しみにする。そのことが頑張れるための大きな原動力になり、日ごろの心身の疲れを癒すそうです。

まだまだ暑い日が続きますが、体調管理に気をつけて休日を過ごしたいです。