



# みらいっ子



令和5年10月31日  
千葉市立千城台みらい小学校  
学校だより・第7号  
千葉市若葉区千城台東3-18-1  
☎ 043-236-1511

## 何かを始めてみませんか

心理学の新しい領域に「ポジティブ心理学」という領域があります。心理学をこころの問題を解決するためではなく、心の豊かさをより高めるために使っていこうというものです。この分野の第一人者のソニア・リュボミアスキー教授らが提唱しているものに「幸福の公式」というものがあります。

### 幸福の公式・・・S+C+V=H（幸福度）

**S：規定値 (Set point)** とは、物の考え方のことです。事実は同じでもどう考えるかで行動が変わってくるといことです。例えば、のどが渇いて冷蔵庫を開けた時「水があつてよかった」と考えるか「水しか入っていなかった」と考えるかで幸福度の40%くらい左右されるそうです。

**C：生活状態 (Condition of living)** とは、日常に起こるできごと（幸運、不運）のことです。よいことがあればテンションが上がり、いやなことがあれば落ち込んでしまうのは誰にでもあることです。一時的に感情が上下することがあっても長い期間で考えると、幸福度への影響は10%くらいであるといわれています。

**V：自発的活動 (Voluntary Activities)** とは、自分で選んで活動をするということです。何も考えずになんともなく過ごしていくのではなく、自分で何かを決めてそれを続けていくこと（習慣づけ）が幸福度に50%くらい影響を与えるといわれています。

『継続は力なり』『千里の道も一歩から』と、続けることの大切さについての言葉がたくさんあります。続けられそうなことを自分で考えてやってみてほしいと思います。「早起きをする」「漢字練習を毎日続ける」「家の手伝いを一日一回する」「食事の後片付けをする」……。今やっていることに少しプラスすることでもかまわないと思います。「今日もできた」「明日もがんばろう」その積み重ねが物の考え方をポジティブに変え、習慣化することでより幸福度を高めていきます。習慣化するには無理のない範囲ですることが大切です。簡単にできそうなことから、何かを始めてみませんか。

11月11日には、運動会を予定しています。感染症対策をしながら、人数制限のない新しい形での運動会になります。ご理解・ご協力よろしくお願いたします。



学 校 長

### ◆ 立ち見 お子さんの出番が終わったら場所をお譲りください

昨年度のような完全入替制にはしませんが、お子さんの競技や演技が終わった後は場所を譲っていただくことで、どなたも観覧しやすくなり、観覧場所の確保のために早朝から学校前に並ぶ必要もなくなると考えています。ご理解とご協力をお願いします。お子さんの出番の合間に、校庭の隅などで休憩していただくことは構いません。



### ◆ 体調面等から立ち見が難しい方へ いす席をご用意します

体調面等の理由から、立ち見での観覧が難しい方に、いすを並べた席をご用意します。こちらも、お子さんの競技や演技が終わった後は、席を譲っていただきますようお願いいたします。

## 11月の行事予定

1日(水)	特別日課 就学時健康診断
3日(金)	🍁文化の日
10日(金)	特別日課 運動会準備
11日(土)	特別日課 運動会 弁当持参
12日(日)	☂️運動会予備日
13日(月)	振替休業
14日(火)	特別日課
16日(木)	大草谷津田学習(3年)
17日(金)	秋の歯科健診
20日(月)~22日(水)	長柄げんきキャンプ(おおぞら学級)
23日(木)	🍁勤労感謝の日
27日(月)	委員会活動 いじめアンケート(~12月1日) 学校給食費・学校徴収金(4・5年)口座振替日
29日(水)	なかよし活動



## 12月の行事予定

2日(土)	特別日課 学習参観 みらい小フェスタ 弁当持参(弁当を注文した児童を除く)
4日(月)	振替休業
8日(金)	校外学習(4年・市科学館)
11日(月)	クラブ活動
12日(火)	校外学習(6年・東京)
13日(水)~15日(金)	特別日課 個人面談(希望者)
18日(月)	校外学習(5年・東京)
19日(火)	昔遊びの会(1年)
20日(水)	なかよし活動
21日(木)	給食終了
22日(金)	特別日課 冬休み前集会 お弁当の日
24日(日)	冬季休業日(~1月5日)
27日(水)	学校閉庁日
28日(木)	学校閉庁日



### 11・12月のスクールカウンセラー来校日

11月 2日(木)	9:00~12:00	11月 9日(木)	13:00~16:00
11月16日(木)	9:00~12:00	11月30日(木)	13:00~16:00
		12月 7日(木)	13:00~16:00
12月14日(木)	9:00~12:00	12月21日(木)	13:00~16:00

カウンセラーへの相談をご希望の方は、担任または教頭に連絡帳か電話でご連絡ください。

### 11月中旬 学校評価に係る保護者アンケートにご協力ください〈「すぐーる」で回答〉

11月中旬に、学校評価に係るアンケートを行います。今年4月からのお子さんの様子や学校の対応を振り返り、設問に選択式でお答えいただきます。「すぐーる」で配信し、きょうだいがいらっしゃるご家庭は、お子さんごとに複数回入力していただきますので、よろしくお願いいたします。

### 冬季の体育学習時の防寒着 トレーナーやジャージ ○ フード ✕ ネックウォーマー ✕

冬季の体育学習時の防寒着について、次のように指導しています。

- ① 体操服の上に、**トレーナーやジャージ**を着てもよいです。
- ② 安全面から、**フードのないもの**にしたり、**ファスナーは上まで閉めたり**しましょう。**ネックウォーマーは外**しましょう。
- ③ ジャージなど、**運動しやすいボトムス**(ジーパンやスカート以外)を履いてもよいです。
- ④ これらの衣服は、**教室で着るものとは別のもの**を用意しましょう。

### きのう「健康診断結果のお知らせ」を配付しました

身長や体重、視力の測定結果や、歯科・内科の健診結果などを記載した用紙を、全校児童に昨日配付しました。ご確認ください。返却は不要です。

