村上市立村上小学校

村小だより

令和７年６月 13 日（金）発行

不安や悩みをどうしていますか

皆さん、最近、不安や悩みはありますか。

少し前の調査なのですが、平成 26 年度の厚生労働省全国家庭児童調査では、不安や悩みがあると答えた小学生５・６年生の割合は 43.8%となっています。５・６年生のうち、半分くらいの人は悩みがあるということになります。この割合は中学生、高校生とだんだん増えていきます。では、どんなことに悩んでいると思いますか。一番多いのは「勉強」で 23.1%、４人に１人くらいの割合です。（※その後は、表にある悩みや不安とその割合について紹介しました。）

現在持っている不安や悩みの構成割合（複数回答）

1	勉強や進路について	23.1%
2	性格やくせについて	16.9%
3	友達について	11.5%
4	顔や体形について	10.8%
5	健康について	8.5%
6	学校生活について	6.9%
6	いじめについて	6.9%
8	自分の家庭の問題について	2.3%
9	ボーイ（ガール）フレンド	1.9%

生活の中で不安や悩みをもつことは誰もが経験する自然なことです。けれども、不安や悩みが大き過ぎたり、続いたりすると、心や体に悪い影響が出ます。

では、不安や悩みでつらい時、そのつらさを軽くするやり方やつらさを忘れるのはどんな時でしょうか。「運動、睡眠、音楽、出かける、食べる、動画をみる、ペットをかわいがる、植物を育てる、腹式呼吸を２分する…」など、自分ができるやり方でいいのです。でも、<u>一番のおすすめは、身近にいる信じられる大人に「さみしかった」「悔しかった」と話すこと</u>です。身近にいる信じられる大人とは、家族でも、担任の先生でも、保健室の平先生でも、担任ではない他の先生でも、介助員さんや大久保スクールカウンセラーでも、地域の方でも、とにかく相談しやすい人に話してください。

けれども、せっかく相談したのに「そんなこと言ってないでがんばりなさい。」とか「気にし過ぎ。気にしない！」などと分かってもらえないこともあります。だから、少なくとも３人の大人に相談しようと言われています。

みなさんに一番伝えたいことは、「一人で悩まないこと」と「分かってくれる人、信じられる人は必ずいること」です。どうしても直接は相談しにくいなあという場合には、メールや電話での相談もあります。不安や悩みがあって、つらい時や、苦しいときには、勇気を出してまわりの人に「助けて」と言葉にして出してください。先生方やまわりの大人は、みなさんのＳＯＳをしっかり受け止めるので安心して相談してください。お願いします。これで、６月のお話を終わります。

小学校生活一番の思い出に　6年生修学旅行

５月１５日（木）と１６日（金）、６年生が佐渡へ修学旅行に行きました。２０２４年７月に佐渡の金山が世界遺産として登録されました。４００年以上に渡って採掘を続けてきた歴史を伝える産業遺産です。

子どもたちは、金山の他にも、たらい舟や鬼太鼓、トキなど、佐渡ならではの歴史や文化・自然にふれ、様々な体験や見学をしました。子どもたちにとっては、県内でありながらなかなか訪れる機会の少ない佐渡。この２日間でたくさんのことを学び、楽しい思い出をつくることができました。

より速く、よりたくましく　クロスカントリー記録会

５月２１日（水）にクロスカントリー記録会が行われました。不整地を走る競技のため、グラウンドのトラックの外側の芝生にコースを設置して行います。当日は、これまで練習をしてきた成果が出せるよう、一人一人がめあてをもち、長い距離をあきらめずに走りました。

長い距離を走ることは大変なことですが、私たちの村上市には、元旦マラソン、笹川流れマラソン、村上・笹川流れ国際トライアスロンなどのイベントがあります。老若男女問わず多くの市民が参加するように、生涯に渡って運動に親しみ、心身共にたくましく育ってほしいという願いを私たちは持っています。また、保護者の皆様からの応援のおかげで最後まで頑張れた子どもも多くいました。ありがとうございました。

みんななかよく　1～4年生ファミリー班ウォークラリー

５月２９日（木）、１～４年生のファミリー班ウォークラリーが行われました。４年生がリーダーシップをとって歩くコースを決め、学区内に配置されたチェックポイントを回りました。みんなで協力し合ってクイズを解いたり、優しく声を掛け合って長い距離を歩いてファミリー班の絆を深めたりしました。様々な地域の名所を知ることもできました。

保護者ボランティアの皆様にも大勢参加していただき、子どもたちと楽しく歩いたり、励ましていただいたりしました。ボランティアの皆様のおかげで、安全に楽しく活動を終えることができました。ありがとうございました。

村上のよさを学ぶ　3年生　冨士美園見学

６月４日（水）３年生が、総合的な学習の時間に、冨士美園様にご協力いただき、「茶摘み体験」を行いました。冨士美園さんのお店では、お話を聞かせていただいたり、とてもおいしいお茶を飲ませていただいたりしました。その後、茶畑に行き、実際に茶摘み体験をさせていただきました。これまではインターネットを使ってお茶についての調べ学習を行ってきましたが、やはりお店の方に直接お話を聞かせていただくことで、より深く学ぶことができました。初めて知ったことへの驚き、もっと調べたいという意欲をもち、学んだことは「お茶新聞」としてまとめます。

地域とともにある学校　学校運営協議会

学校運営協議会とは、学校、保護者、地域住民の代表者等がメンバーとなり、学校と地域住民等が力を合わせて学校の運営に取り組むことが可能となる「地域とともにある学校」を目指す仕組みです。学校と子どもたちにとっては、心強い地域の応援団です。５月１９日（月）に第１回学校運営協議会が開催され、子どもたちが学習する様子を参観していただきました。村上小学校では、これからも地域の声を積極的に生かし、地域と一体となって特色ある学校づくりを進めていきます。