

子どもたちの「あふれる笑顔 きらめく瞳」をめざして



中学校区一貫教育校園 玉野市立玉小学校 学校だより第62号（令和7年3月14日）

新しい学年になるみなさんへのお願い

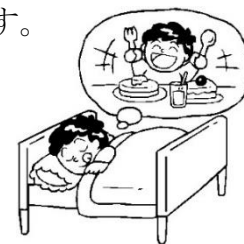
生活リズムをととのえよう



ある本で、「夜は偉大なる消しゴムである」という言葉を知りました。この言葉は、明治から昭和にかけて活躍された哲学者 中村天風氏の言葉です。意味は人間関係や仕事でうまくいかないことがあって落ち込んだ気持ちやマイナスの気持ちを次の日まで持ち越さないために夜をうまく活用するということです。

そのためには夜は「ぐっすりねる」ことです。ねむっている間に、夜が昼間のイヤなできごとを消し去るということです。（当然、大人は仕事によっては、昼と夜が反対の場合もあります。しかしみなさんは、昼は学校、夜はおうちだと思います）

ただ「昼間のできごとが頭からはなれない」とイヤなことを考えたり、くよくよしたりしてねむるとそのことが【消しゴムでは消せない文字】となって頭の中に残ります。そうすると次の日のパワーを充電できないまま朝をむかえることになります。それでは元気も出ません。



楽しくねむるために、気持ちをきりかえる練習をする…例えば【笑える思い出の写真を枕元に置く】【心いやされる音楽を聴く】【アロマの香りを活用する】など、ネットでは挙げられています。私は「なるほど～。何か楽しい夢でも見られたらいいな」と思っています。

そこでみなさんに質問します

あなたにとって夜は【消しゴム】になっていますか？

私は、この「夜は偉大なる消しゴムである」という言葉を聞いて真っ先に思い浮かんだのは【電子メディアの使い方】でした。

スマートフォンなどの通信機器がなかった頃は、学校であったこと（例えば友だちとケンカをした、イヤなことがあったなど）…そんなことがあったとしても、おうちに帰れば、夜は友だちとはなれるので、そこで自分のことや友だちのこと、あったできごとを落ち着いて考えることができました。

しかし今は、24時間、通信ができるので、高ぶった気持ちのまま、LINE（ライン）などに悪口を書き込んだり、顔が見えないから、“相手の悲しい顔”の実感がわかず、傷つく言葉を書き込んだりと、夜が【消しゴム】にならず、逆に【炎上】してしまうこともあるようです。





また、夜中までゲーム等に熱中したり、長時間、動画を見たりすることは、すいみん時間がなくなったり、少なくなったりして、夜が【消しゴム】にならず、朝をむかえ、ボーッとしたまま日中をすごすことになり、「ねむたくて、ねむたくて」活動する元気がわかず、勉強が手につかないことになります。

習慣が人をつくる

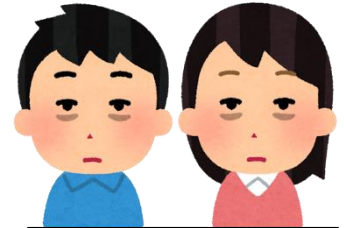
「玉小の子どもはすいみん時間が少ない、メディアを使う時間が長い」と【ほけんだより】に書いてありました。

保護者の皆様もご一読ください

厚生労働省によると、小学生の睡眠時間は「9～12時間がよい」とされています。

文部科学省「生活リズムの確立と睡眠」によると、睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。



ねぶそくで、ぼーっとしている人はいませんか？

それではどうすればよいのかというと、【時間の使い方を考えて、計画を立てて、その通りにおこなうこと】です。

計画は「立てて終わり」ではないので、晩ごはん・学習・お風呂・習い事、TVやゲームなど、毎日、忙しいと思いますが、ねるまでの時間を考えて、習慣づくりをしましょう。それは自分でできる人もいるでしょうし、おうちの方に手伝ってもらう人もいるでしょう。



夜は本来の使い方（ぐっすりねて、元気をためる）をして朝、すっきりとした目覚めで学校に登校し、活動できるようにしましょう。保護者の皆様もお子さんの心身の成長のために、お子さんへの声かけや見守りをよろしくお願いします。

