

愛顔 かがやけ 池島魂



～「今日も楽しかった。明日も楽しみ。」と思える学校を目指して～

発行：令和8年7月17日（金）NO10 文責：校長 津田 幸一

学校 HP URL <https://www.nagasaki-city.ed.jp/ikeshima-h/>

達成感・充実感のある夏休みに

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みです。

長いけれども、あっという間に過ぎてしまう、うれしい休みです。この期間を、有意義に過ごすために、福沢諭吉さんの『福沢心訓七則』のアレンジ『池島心訓七則』を記します。

ぜひ、お子様とも話し合われてください。すべての子どもたちにとって、達成感や充実感がある夏休みになることを願っております！

★池島心訓七則 ※（ ）は福沢心訓七則

1. 夏休みは、大きな1つ目標を決めて挑戦しましょう。（一番立派なことは、生涯を貫く仕事をもつこと）

2. 夏休みもしっかりと勉強をしましょう。宿題や課題があれば、いつまでに何を終わらせるのか、具体的なスケジュールを立てましょう。（一番みじめなことは教養を求めないこと）

3. 夏休みは全体をどのように過ごすのか、計画を立てましょう。そして早寝早起きをして実践しましょう。（一番さみしいことは何もすることがないこと）

4. 夏休みは、自分の時間も大切にしましょう。期間（時間）を決めて好きなことをしてリラックスしたり、休んだりして、心身をリフレッシュしましょう。（一番みにくいことは、他人の生活をうらやむこと）

5. 夏休みは、家族の仕事を大いに手伝いましょう。（一番尊いことは人の為に奉仕し恩にきせないこと）

6. 夏休みは、家族だけでなく、地域の方々をはじめ、出会った人たちに気持ちの良いあいさつをしましょう。（一番美しいことはすべてのものに愛情・感謝の心をもつこと）

7. 夏休みは、学校や家庭のルールを守りましょう。（一番悲しい事はうそをつくこと）

よい夏休みにしましょう！

ソーシャルスキル

夏休みは学校外でいろんな人と接することが増えることでしょう。

その関りで学ぶのが、ソーシャルスキルです。基本的なことを記します。

あいさつの仕方、感謝の伝え方、謝り方、断り方などのソーシャルスキルは、子どもたちが人間関係をつくっていくうえでとても重要です。

低学年のうちにはトラブルに発展しなくとも、人との違いを意識しだす中学年ごろからは、これらのスキルを身につけているかどうかが肝になってくると思います。

スキルの基本は4つです。

- (1) 近づいて
- (2) 相手の目を見て
- (3) 聞こえる声の大きさと
- (4) ふさわしい表情（顔）で

ほとんどの場面に使える基本です。

例えば、「断る」場面です。

日本人が苦手なスキルです。なんでも受け入れていては本人のストレスが大きくなります。上手な断り方は、ぜひ身に付けておきたいものです。

友達に遊びに誘われたのだけでも断りたい。

この時、怒った表情で、声を張り上げながら「いやだよ！」と言ってしまったら・・・、どうなるでしょう。きっと、友達の気分を害し、「もう2度と誘わない」と思わせてしまう可能性さえあります。

対して、4つの基本を使いつつ、**「誘ってくれてありがとう。でも今日は〇〇をするので遊べないよ。次はまた誘ってね。」**と言えたとしたら、今後の関係もうまいくと思います。【「理由や代案を示す」のスキルを加える】

かつては、誰が教えずとも人間関係の中でもまれながら、自然と子どもが身に付けていたスキルです。

放課後の遊びが減ってきている今、こういったスキルを、学校や家庭で「教える」時代なのかもしれません。

