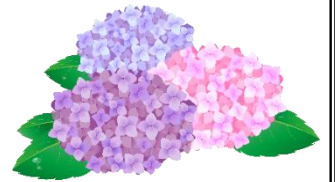


ひらく

楽しい学校

<https://www16.sapporo-c.ed.jp/okadama-e/>



令和7年6月30日No.4

「涙ってなんだろう」

臨床心理士 屋嘉比 瑞穂

北海道には四季折々の植物が咲きますね。最近はラベンダーが咲いているのを見かけます。私はラベンダーも好きですが、すずらんも好きなんです。毎年、咲いているタイミングを逃して、見ることなく咲く時期を終えてしまっていることがあります。ちょっと残念って思うけれど、自然なものほど「必ず見られる」ということは保証できませんね。もしかしたら、その不確かさがワクワクに繋がっているようにも感じています。みなさんのワクワクはどんな場面で起きますか？

さて、今回は「涙ってなんだろう」です。私は木曜日に丘珠小学校にお邪魔していますが、最近は1年生から6年生まで、時には保護者のみなさん、先生方ともお話をすることが増えてきました。気軽に声をかけて相談（面談）をしてくれる方が増えてくれたことは大事なことです。一方で、困ったり、悩んだりしている人が日常にいて、いろいろな方が心を痛めていることを実感してしまいます。そして、その相談（面談）をしている中で、いろいろな思いと共にポロポロと涙が流れていきます。涙にはどんな思いがあるのでしょうか。

涙が流れることには理由があると思います。それは、辛いだけでなく、嬉しい時も、恥ずかしい時も、悲しい時も、悔しい時も、いろいろな場面で気持ちの表現のひとつとして涙が流れていくように思うのです。とくに、言葉がうまくなくて、伝えたいことが言えなくて、わからなくて、でも、心の中には何か伝えたい思いが溢れているときに、涙ばかりがポロポロと流れていくように思います。私はそんな涙を目にすると、涙はその人の「心の言葉」だと思うのです。

言葉は人間が成長する過程で獲得していくコミュニケーションのひとつです。成長すると言葉で自分の気持ちを相手に伝えることができるように言葉を獲得していきますね。みなさんが普段勉強していることも言語を獲得する上で大事な学習です。言葉をたくさん学ぶことで自分の気持ちも上手に話せるようになっていきます。でも、時にうまく言葉にできず心の中でグルグルしているうちに涙がでてくることもあります。自分の気持ちを言葉にのせて伝えることは難しかったり、うまく言葉にできなかったりすることもあるけれど、でも、それはうまく話せない自分を責めることでもありません。気持ちを言葉にのせて相手に伝えようとするほど、時には涙が先にポロポロ流れてくることはあるものです。そういう時には、うまく話そうとしなくてもいいんです。言葉より先に涙が出たのであれば、泣いていいんです。泣いている自分に素直に向き合ってから気持ちを言葉にのせて相手に伝えていいんです。だって、涙は「心の言葉」なんです。ちゃんとあるんです。自分の心の中に、急がないで。焦らないで。自分の気持ちは逃げません。逆にいえば、ずっとあります。心に。ためすぎず、時には吐き出して、自分の言葉で。でも、ゆっくり涙のわけを感じてみてください。

7月の行事予定

日	曜	行 事
1 日	火	全校朝会② ALT
2 日	水	児童委員会⑤ 2年円山動物園見学
3 日	木	3年さつき園訪問(中休み～4校時)
4 日	金	
5 日	土	
6 日	日	
7 日	月	学校徴収金引き落とし日
8 日	火	ALT
9 日	水	クラブ活動④
10 日	木	避難訓練② 学校徴収金再引き落とし日
11 日	金	4年生下水道出前授業 オンライン(5時間目)
12 日	土	
13 日	日	
14 日	月	4年丘珠空港見学
15 日	火	ALT
16 日	水	6年修学旅行①
17 日	木	6年修学旅行②、3～5年生5時間授業
18 日	金	6年振替休業日 給食試食会
19 日	土	
20 日	日	
21 日	月	海の日
22 日	火	ALT
23 日	水	児童委員会⑥
24 日	木	3年イオン元町見学
25 日	金	1学期終業式(短縮4時間授業・給食)
26 日	土	夏季休業日(～8月24日)

PTA 一児童一活動



先日、PTA 事務局より一児童一活動の担当表をお配りいたしました。ご確認ください。今年度もご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

1 学期終業式と夏季休業

【1 学期終業式】 7月25日(金)

短縮 4 時間授業(給食あり)

下校時刻 13:05頃



【夏季休業(夏休み)】

7月26日(土)～ 8月24日(日)

【2 学期始業式】 8月25日(月)

短縮 4 時間授業(給食あり)

下校時刻 13:05頃



※8月26日(火)～29日(金)までの間、スタートアップ週間として、給食ありの4時間授業です。下校は、13:20ごろになります。

熱中症予防対策



気温が高くなり、校内の温度も上昇してきました。学校でもこまめに水分補給や休憩をするよう声掛けをしています。水筒の中身やペットボトルは、水かお茶、スポーツドリンクも可といたします。熱中症予防にご協力よろしくお願いいたします。

夏休みの課題とクロームブック



夏休みの課題は、市販のドリル「サマースキル」(徴収した教材費で購入済み)とクロームブックのドリルパーク等の併用で行います。そのため、全児童が終業式にクロームブックを持ち帰ります。

接続や充電等でご不明な点などがありましたら、丘珠小学校(781-7753)までご連絡をお願いいたします。

また、クロームブックは学習のために貸し出しているものとなります。学習以外には使用しないよう学校でも指導しておりますが、ご家庭でもご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

学校徴収金

7月の引落日は7日(月)です。(再引落日は10日(木)です。)5年生の「宿泊学習バス代」3年生の「校外学習バス代」が引落になります。ゆうちょ口座への準備をお願いいたします。

また、業者の支払いに支障が起きてしまいますので、未納のないようにご協力ください。よろしくお願いいたします。

確認のお願い



学習用具は、学習に集中できることを一番にお選びください。気が散ることのない、シンプルなものが学習に適しています。つい手遊びしてしまいそうなペンやペンケース、消しゴム等、また必要以上のカラーペン等も、できるかぎり持たせないよう、また、学習に必要なもの以外は原則、持ってこないとしておりますので、ご家庭でもご確認ください。