



ストレスの解消法

学校長 渡辺常彦

三学期が始まりました。プールで泳ぐ子供たちの歓声に夏が来たことを実感します。日本は厳冬の季節。この時期は入学試験などで日本の学校もそわそわした毎日が続きます。

ある年の暮れ、受験間近の子供たちと話をしていました。
 「校長先生。受験受験って周りがうるさいし、俺、ストレスのかたまりだよ。」
 「どうやってストレスを発散するの？大きい声を出すの？テレビを見るの？」
 ゲームやマンガ、DVD、音楽、寝る...、などいろいろな方法で子供たちはストレスの解消に努めていました。
 「それで、ストレスの解消になった？」
 「全然！やっぱり入試が気になるもん。」

その後、中学3年生全員が集まった時、話をしました。

受験って大変だよな。逃げたくなる気持ちはよくわかるよ。今日はストレス解消の話しよう。勉強することが苦しくなって別なことで気を紛らわせよう。ゲームをする、DVDを見る、音楽を聴く、歌を歌う...、でもそれでストレスは解消されたかな。一時的に勉強の事を忘れても、また覆い被さるようにストレスはやってくる。いやそれ以上に、なんで自分は勉強しなかったのだろう、と後悔したりする。

大人の方は、どうやって仕事のストレスを解消すると思う？お酒を飲んだり、カラオケ行ったり、それでストレスが解消されると思う？

実は、仕事のストレスはいい仕事をするだけでしか解消できないのだ。
 いい仕事をして、人に喜んでもらえる、ああこの仕事をやってよかった、という気持ちになる。苦しかったこともふっとんでしまう。ストレスもいっぺんに消えてしまう。

お母さんが苦心しておいしいご飯を作る。みんながおいしい、という顔をしたら、がんばった甲斐があった、と思うことも同じだね。

だからね、今自分がやらなければいけない事を一生懸命やるのが、最高のストレスの解消なんだ。

つまり、勉強のストレスはいい成績をとることでしか解消できないんだ。今、逃げたくなったら、ああ、自分の壁はここだな。ここをもうちょっと頑張れば壁をやぶれるのだな、と自分を信じて頑張してほしい。

そんな話をしたことを思い出します。

リマから離れて日本で受験を迎える子供たちにも、大きなエールを送りたいと思います。



第3学期始業式（1月7日）より

＜参観日＞
 1月31日（土）
 2月1日（日）
 3月1日（日）
 4月1日（日）
 5月1日（日）
 6月1日（日）
 7月1日（日）
 8月1日（日）
 9月1日（日）
 10月1日（日）
 11月1日（日）
 12月1日（日）



参観授業



親子清掃



【今後の行事予定】
 【1月】18(月)～22(金) 発育測定週間、23(土) 授業参観、親子清掃、25(月) 振替休業日、28(木) 入学説明会、30(土) プール開放
 【2月】1(月)～4(木) (学級)懇談会、6(土) プール開放、7(日) 漢字検定、9(火) ひな祭り集会、体を動かそう会、11(木) 英会話発表会、教育活動説明会、12(金) ハス指導、13(土) プール開放、15(月)～16(火) 中学部期末テスト、小学部学力検査(4～6年)、20(土) 水泳記録会、22(月) プール閉じ会 以下次号

<リマ日のタイムで体力アップ>
 2学期の後半の練習は、た。合にしま大きれまッチ
 「なわ1年か跳回みでけなした。付
 上り、中だべ回時練習のう
 2年各学競るやを泳の体
 流しま各後姿泳の体
 のまで級ったは見ら
 時しがごたり
 混と



小学1年生の練習



さすがは5年生、速い

<お別れ集会>
 12月11日(金)の2学期終業式の後にお別れ集会がありました。お知らせしましたが、本校に5年8ヶ月在籍しました馬場蓮君が日本に本帰国しました。小学部最上学年としてリマ日本人学校を引継ぎ、低学年から活躍を期待しています。



蓮君からみんなへのメッセージ



5年8ヶ月の証



大切に使います

<PTAからの寄贈>

12月1日(火)に平成27年度PTAの皆様(会長加川聡様)より各教室にC/Dラジカセを各教室分8機ご寄贈いただきました。大切にさせていただきます。いつもリマ日本人学校のためにありがとうございます。



児童生徒会長から手渡し

<エンマニエル募金>

本校生徒会は、今年度もエンマニエル募金に協力し、\$/.357.5の寄付をしました。12月4日(金)にエンマニエル協会の方が本校に来れました。その際に児童生徒会長が代表でお渡ししました。

<転入生・体験入学生紹介>
 1月7日(木)に竹村泉美さんが千葉県より転入しました。また、同じ日から佐藤雪樹音さんが静岡県から体験入学で登校しています。



メンコ

お手玉

福笑い



<お正月集会> 1月12日に行われたお正月集会では、日本のお正月の伝統的な遊びをみんなで楽しみました。福笑い、お手玉、メンコです。ペルーのお正月にも、日本と同じように風習があります。ブドウを12粒食べるとか、黄色い下着を身に着けるとか。4, 5年生のみなさん企画ありがとう。



<非常事態訓練 対テロ>

1月13日(水)第6回非常事態訓練を実施しました。今回はテロリスト侵入を想定して学校敷地外への避難です。秘密の通路を使って無言で逃げます。全員避難完了まで1分20秒、大使館の方から講評をいただきました。また、私有地を避難場所として提供していただいている方からも、「危険なときはいつでも逃げたい」と温かいお言葉をいただきました。これからもよろしくお願いします。



真剣に素早く避難することができました



<プール開き>

1月8日(金) いよいよプール(水泳)のスタートです。安全祈願の後、中学部の生徒による模範水泳。そして、自由遊びです。低学年の児童の歓声が響き渡りました。2月20日(土)は水泳記録会です。体育の授業や、放課後の補習、そして、プール開放日を利用して、自分の目標に向かって頑張りたいと思います。プールサイドのハイビスカスがみんなの泳ぎを応援しています。がんばりましょう。



入水前の準備運動



この花には蜂ドリもやってきます

1月11日(月)よりプール指導実施中、本校では、全員が25m以上泳げるようになるまで、授業及び補習等にて指導します。1月30日(土)、2月6日(土)、2月13日(土)はプール開放日です。