

6月15日全校朝会講話 ～梅雨と心のあり様について～

先週は、6年生の移動教室がありました。今年は、カレーライスづくりやオリエンテーションや火おこし体験、キャンプファイヤーなど、仲間と協力しながら達成する活動を楽しむことができました。5年生からの成長を感じることができました。

さて、東京も梅雨の時期となりました。天気予報には、曇りや雨のマークが多く並んでいます。そこで今日は、雨が続く時期と私たちの心のあり様についてお話します。

心理学では、天気は人の気分に影響するもののひとつとされ、例えば、晴れの日、気分が晴れやかになり、活動的になる。一方、雨の日、気分が沈みやすく、外からの刺激が減ることで、様々な意識が自分に向きやすくなるといわれています。

雨は、人の力では変えることができるものではありません。こうした「変えられないもの」が目の前にあると、人は2つの反応に分かれるそうです。

- ① 「なんで雨なんだよ」「最悪だ」とイライラしたり、人のせいにしたり、行動が雑になって不満を向ける人
- ② 「じゃあ今日はゆっくり歩こう」「気持ちを切り替えよう」と自分を落ち着かせ、丁寧さや思いやりを生み出しながら、自分の心を整える人

では、雨の日に心を整えるためには、どのようなことがあるか。①ゆっくり歩く ②深呼吸する ③傘を静かにたたむ ④机の上を整える といった、誰にでもできそうな小さなことでいいそうです。

自分の言葉や姿勢、表情など学校生活の過ごし方は、自分で選べます。こうした自分で選ぶという行為は、ストレスを下げる効果があるといわれています。

雨の日は、自分の心を整えるチャンスとしてください。天気は変えられない。でも、自分の心の空模様は変えられるということです。そう思えば、雨も楽しめるようになるはずですよ。