



# 箕面小だより



箕面市立  
箕面小学校  
令和7年(2025年)  
1月号

学校教育目標  
めざす子ども像  
めざす学校像

支え合い、ともに伸びゆく箕面小っ子

ともに考える子(知)、ともに高め合う子(情)、ともにやりぬく子(意)

○あいさつと笑顔であふれる学校

○思いやりと優しさが感じられる学校

○高学年が在校生の「あこがれ」の存在となる学校

○保護者・地域とともにあゆみ、信頼される学校

## 心の健康

校長 垣内 幸太

暦の上では大型連休と言われた年末年始、各家庭でゆっくり過ごすことができたでしょうか。私自身も、このお休み中に、友人や親戚に会う機会を持つことができました。この歳になると必ずと言ってよいほど出てくるのが、健康の話です。「あちこち痛くなった」「健康診断に引っかかった」「体力がなくなった」「薬が…」などなど(かく言う私も決して褒められた診断結果ではありません。初詣では「健康でありますように」と神頼みです…)。これは「体の健康」の話です。お医者さんや薬によって治すこともできるかもしれませんが、また、自身が日々気を付ければ防げることもあります。

一方で、いまは「心の健康」を崩してしまう人が世の中で増えています。大人に限ったことではなく、子どもも例外ではありません。現代社会の過大なストレスが大きな要因の一つだと言われています。「ストレスをためない」口で言うのは簡単ですが、外部からの要因も大きく、体の健康のように日々努力しても防ぎきれないことがあります。ストレス解消法の基本は、ストレスになることと反対のことをするのが良いとされています。例えば、仕事に疲れたならば運動や趣味を勤しむ、人づきあいのストレスならば自然の中に行く。といったことです。しかし、ストレスを感じている当人は、そのことに気付かなかったり、気づいてもその対応をするのが困難であったりします。特に子どもたちならばなおさらです。心の健康を守るには、周囲にいる人が、その変化に気づき、その解消の手立てを考え、手を差し伸べることが時には必要です。

さらにこの解決を難しくしているのが、その手立ては誰にでもいつでも同じというわけにはいかないことです。同じ状況において、同じ対応をしても、毎回同じ効果があるとは限りません。すべての子どもが同じように笑顔になれるとは限りません。その出来事をストレスと感じる程度や捉え方、個人の経験や個性、その時々気分など…、それぞれ違うからです。だからこそ家庭、地域、学校、様々な角度から子どもたちを見守り、一人ひとりの状況に思いを馳せることが大切になってきます。今年も箕面小学校では、みなさんのお力もお借りしながら、ともに子どもたちの心の健康を守れるように努めてまいります。

もちろん子どもたちを見守る我々大人も健康でなくてはなりません。子どもたちのみならず、保護者、地域の方々、教職員もみんな互いに支え合い、体も心も健康で過ごせる2025年になることを願うばかりです。本年も変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。