

# キラリ☆加美っ子

## 脳のストレスを低減しハッピー思考へ「マインドフルネス」



2月はコロナ感染の拡大の影響を受け、様々な学校行事やイベントが中止や縮小になり、学校便りでもお伝えする内容が少ないです。しかし、その間でも次のリーダーである5年生を中心に「6年生を送る会」の準備が行われています。残念ながら、卒業式での在校生の参加は5年生だけとなり、来賓の皆様にも来ていただくことはできませんが、これまで頑張ってくれた6年生のために心をこめたお別れの準備が進んでいます。

Google や Facebook の会社が行い、有名になった『マインドフルネス』  
加美小学校では、令和元年度から取り組んでいます。  
71%がストレス低減を感じていると、学校現場で取り組むところも増えています。

加美小学校では、お昼休みの最後に「マインドフルネス」の時間を設けています。今年で3年目になります。「マインドフルネス」は、ストレス軽減や集中力のアップなど、パフォーマンスを高めるとして、近年会社やアスリートなどで実施されることも増えています。学校での取組にも注目され始めました。(加美は先進的でした♡)

この「マインドフルネス」を行うと、脳の前頭前野を鍛えてネガティブな感情やマイナス思考を制御できるという研究も有ります。実際には注意のトレーニングといったらいいでしょうか。子ども達は、1分の間、静かに他のことを一切考えず、自分の呼吸だけに集中し、深呼吸を繰り返します。たったこれだけのことですが、その効果かどうか言い切れませんが、午後の授業のパフォーマンスがあがっているように感じています。また、児童同士のトラブルは大変少なくなっています。みなさんもお疲れの時、「マインドフルネス」をお試ししてみてください。

## 加美の子に伝えたい話

### 犬養毅は、加美小学校に来た！ 「話せばわかる」と言って 五・一五事件の銃弾に倒れた 第29代総理大臣 犬養毅氏は 加美小学校で子ども達に話をしていた！



大正4年(1915年)「犬養毅氏を招き修業講話を聞く」と学校の記録にあります。このころ護憲運動を牽引した犬養毅氏は「憲政の神様」と呼ばれていた頃です。60歳でした。岡山県庭瀬の生まれであった犬養氏がどのような経緯で加美小に来ることになったかは不明ですが、「修業講話」とあるので、子ども達に話をしたのであると思います。歴史の教科書に出てくる有名人が、加美小に来たことがあることは、歴史に興味をわくきっかけになるかも知れません。ぜひ子ども達にも語りた加美の歴史的一幕です。

いったい犬養毅氏は、加美小学校の子ども達にどんな話をしてくれたのでしょうか。西南戦争(西郷隆盛の最期となった鹿児島での戦争)の時、新聞記者として現地取材をした犬養氏は、今につながる「普通選挙法の制定」や「言論の自由」などの風が吹く大正デモクラシーという歴史の大きな流れを盛り上げていきます。もしかすると加美小学校の子ども達にもそんな話をしたのでしょうか。

一日本の歴史の風は確実にこの美咲町にもやってきていた。一この事実、子ども達に聞かせてあげたいですね。そしてその渦中の人物である犬養毅氏の話聞いて、当時の加美小学校の子ども達はどんな夢を見たのか、そんなことを考えてみるのが地元で脈々と歴史が紡がれていたことを感じることもなります。

ちなみにこの17年後、犬養氏は第29代総理大臣になり、18年後の昭和7年(1932年)5月15日五・一五事件で首相官邸にて暗殺されます。「話せばわかる」と言って銃を向ける将校に対処した話は有名です。江戸時代に生まれ、将軍がいて専制政治の時代から立憲国家への礎を担う人物が、身近で活動していたことに思いを馳せる…今の先の見えない時代だからこそ必要なことかもしれません。

ひ孫さんの緒方貞子さんは、女性初の国連難民高等弁務官になられたので、有名ですが、最近テレビでも活躍のエッセイストのお孫さんや、NHK朝ドラヒロインをされたひ孫さんは俳優として活躍されているので、子ども達にはそちらの方の方がなじみがあるかもしれませんね。

## 加美小検定10級

加美小学校の問題に答えてみてください。今回は、簡単な問題ばかりですよ。答えは裏面です。

### Q 1

加美小学校の今の児童数は？

- ① 98人
- ② 141人
- ③ 208人



### Q 2

加美小学校で 戦後  
一番多かったときの児童数  
は？

- ④ 約330人
- ⑤ 約550人
- ⑥ 約660人

### Q 3

加美小学校が開校したのはいつ？

- ⑦ 明治8年
- ⑧ 明治10年
- ⑨ 明治41年



### Q 4

開校当時の学校の名前は？

- ⑩ 加美尋常小学校
- ⑪ 加美村小学校
- ⑫ 加美なでしこ学校

### Q 5

今開校から何年目？

- ⑬ 114年
- ⑭ 134年
- ⑮ 144年

