



### ◆何事も適度が大事◆

12月は「師走」と言われる忙しい月です。学校では、学期末に向けて、テストやドリル類の仕上げなどまとめに入っていきます。私たち大人も、年末年始に向けての仕事に追われる日が続きます。

そのような状態が続くと、私たちは、「もっと自由な時間が欲しい」と思います。しかし、自由時間については次のようなことも分かっています。もし少なすぎたら満足できないことは予想できますが、多すぎても満足できないそうです。1日に2時間から5時間の自由時間を過ごしている人は満足感を得られている人が多いのですが、2時間未満の人は自由時間が少ないためより多くのストレスを抱え、5時間以上の方は不満を抱えていることが多いとわかったそうです。「自由な活動に使える時間が多くありすぎると、その活動を楽しめなくなる減衰効果が見られる」ことがわかったのです。それは、「人は快楽への順応を起こしやすく、快楽に慣れてしまう」からだそうです。

良いものが少なすぎても、多すぎても幸せは感じられないのです。すなわち、「適度な量」が大切ということです。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という言葉もあります。「適度な量」が大切で、その自由時間に、心と体のリフレッシュを行うことがさらに大切です。

忙しい毎日だからこそ、より意識して、忙しい12月を乗り切りましょう。



校長 清家 伸次

### ◆ガンバ大阪ふれあい活動◆

11月27日(月)に、ガンバ大阪ふれあい活動を体育館で実施しました。ガンバ大阪から、藤春 廣輝 選手・ネタ ラヴィ 選手・イツサム ジェバリ選手・唐山 翔自 選手とスタッフの方に来校いただきました。ガンバ大阪の選手たちがランダムに選んだ児童とガンバ大阪の選手とのボールの取り合いや選手対児童、選手対先生とのミニゲームを行いました。また、記念品として、所属全選手の写真とサインの入ったパネル・今回来校して下さった選手のサインが入った大きなガンバ大阪フラッグと色紙をいただきました。退場の際には、全員がガンバ大阪の選手とハイタッチをして教室に戻りました。5・6年生は給食の時間も一緒に過ごしています。



プロスポーツ選手と触れ合う機会はなかなかありませんので、大変貴重な時間だったと思います。活動を通して、児童のいきいきとしたまなざしや歓声がとても印象的でした。児童それぞれに思い出として残ったのではないのでしょうか。今後もこのような機会があれば、取り組んでいきたいと思えます。



ガンバ大阪マスコット  
モフレム



### ◆味生小公開研修会◆

11月9日(木)5時間目に2年2組で、校内教職員及び市内外の教育関係者向けに体育館で研究授業を行い、その後教職員研修を行いました。100名近くの参加者があり、多くの教職員が見守ると



いういつもとは違う雰囲気の中の授業ということもあり、2年2組の児童は緊張があったと思います。それでもしっかりと授業に取組み、普段の学習の成果を発揮していました。参加者からは、児童のがんばりや味生小学校の取組みを評価する声を多くいただきました。また、教職員研修の中でもたくさんの議論を交わし、貴重な意見をいただきました。長く本校の研究に携わってくださっている佐賀大学の達富洋二教授からも、多くのご助言をいただきました。



### ◆地域での過ごし方について◆

公園等地域での児童の過ごし方について、地域の方から連絡をいただいています。ボールや石などを投げて車を傷つけたり、道路へ飛び出したり、小さな子やお年寄りのいる場所で走り回ったりしているそうです。また、集合住宅等に多数で集まり、通行の妨げになったり、大声で話したり音楽をかけたいたりしているとの連絡も受けております。周りの人に迷惑になる行為をしないよう、学校でも指導しておりますが、ご家庭でもお声掛けください。