



あいはら

2024. 9. 30

町田市立相原小学校

校長 百田 明弘

学校便り NO. 6



「読書で心を豊かに」

副校長 仙石 真也



昔から、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、秋分の日をはさむ三連休が終わったとたんに、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。学校では11月の150周年記念式典に向けて、準備や練習に取り組んでいます。

さて、10月1日（火）から31日（木）まで、本校では読書月間を設定しています。学校ではこの期間、「本に興味や関心をもたせ、読書意欲を高める」ことをねらいとして、多読児童の表彰（各学級上位3位・全校上位3位）や読書啓発活動（お話し会・読書ビンゴ）を行います。昨年度全校1位の児童は、101冊の本を読みました。ご家庭でも、

親子で一緒に本を読んだり、おうちの方がお子さんに、または、お子さんがおうちの方に読み聞かせを行ったりするなど、普段にも増して本に親しむ時間を作っていただけたらと思います。

もう何年も前のことになりますが、新聞で「読書をする人は、いじめをしない」という記事を見つけました。理由はいくつかありましたが、特に記憶に残っている3つを紹介します。

1つ目の理由は、読書によって相手の気持ちが分かるようになるからだそうです。本を読みながら登場人物の気持ちを考えたり、これからどんなふうに物語が進んでいくのかを想像したり、そういうことを繰り返していると、自然に相手の気持ちを考えることができるようになるのだそうです。ですから、「こんなことを言ったら悲しむだろうな。」とか、「こんなふうにしたら嫌な気持ちになるだろうな。」とイメージすることができるので、相手を傷つけないように配慮できるのだそうです。

2つ目は、いろいろな考えを受け入れることができるようになるからだそうです。本の作者は、様々な思いや願いを込めて文章を書きます。その文章は、読み手の考えとは違っていることもあります。この物語の続きはこうなってほしいなと思っても、自分の希望や願いとは違った結末を迎えることもあります。そんな中で、「異なるものを認める。」という心が自然に育つのが、自分と違って、相手の考えや気持ちを理解したり受け入れたりすることができるのだそうです。

3つ目は、ストレスが減るということです。ある大学の研究で、1日にたったの6分読書しただけで、ストレスが3分の1に減るということが明らかになっているそうです。もちろん、音楽を聴いたり、運動したり、美味しいものを食べたりすることもストレスの解消になりますが、たった6分でストレスを軽減させることができるということを考えると、読書は効率が良いですね。ストレスが少なければ気持ちが安定して、相手に対しても優しく穏やかな気持ちで接することができるようになるのではないのでしょうか。

読書は心を豊かにしてくれます。秋の夜長、ゆっくり読書をする時間と気持ちのゆとりをもちたいものですね。

