



東北小だより

～学校教育目標～
なかよく元気な子
よく考える子
すすんで働く子

開校56年目

新座市北野3-1-1 Tel 048-471-2022
HP <https://e-tohoku-c-niiza.edumap.jp/>

令和6年度 7月号
全児童数 819名

「プラス思考」で物事を考える

～ 笑顔いっぱい 歌声響く 東北小学校 ～

校長 斉藤 直之

雨が降る日も多くなってきた、梅雨明けが待ち遠しい日々となりました。

なぜ、6月から7月に降る雨の時期に「梅」の字が使われているのでしょうか。いろいろな説があるようですが、その一つを紹介します。

梅の実が大きくなるためには雨が必要です。6月の初めのころはまだ実が硬くても、6月の終わりごろには大きくなって収穫ができるようになります。大きくなった梅の実が熟して潰れる時期でもあることから、「梅が潰れる時期の雨」ということで「梅雨（つゆ）」になったそうです。

さて、雨がたくさん降っていると外にも出かけづらいし、じめじめしていていやだなあと思う人もいるでしょう。でも、このたくさん降る雨は、日本に住む私たちにとって、とても大切なものです。私たちが、毎日おいしく食べているお米は、6月から7月にかけてぐんぐん生長します。お米が育つためには、たくさんの水が必要になるので、梅雨の雨が大切なのです。また、私たちの生活にも水が欠かせません。飲み水やお風呂や洗濯・料理等、毎日たくさんの水を使っています。そのためには、水を貯めておく必要があります。特に、梅雨が明けると暑い夏がやってきて、雨も少なくなります。日本では、山に降ったたくさんの雨を、山の中で川を堰き止めて作った「ダム」に貯めることができます。私たちは、そのダムから川に流れてくる水を、きれいにして使っています。梅雨の雨は、私たちが夏に使う水を、たっぷりとダムに貯める素晴らしいチャンスになるのです。

こう考えると、梅雨も大切なのだという

ことがよく分かります。

また、シトシトと雨が降る日は、朝起きたときに太陽の光を感じることが難しくなります。本来は陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされると言われていますが、雨の日はそれを上手く行うことができないため、心身ともにONになりにくい状態となります。そうすると、体のバランスが不安定になりやすく、活動モードへの切り替えが難しくなってしまいます。そのような時は、雨が止むのをのんびり待つのも1つの策ですが、鬱々とした気分で待つよりも、上手に気分転換しながら雨が上がるそのときを待ってみてはどうでしょう。また雨だからこそ思い切って外に出てみると、もしかしたら何かいいことが待っているかもしれません。テレビやスマホの画面を見ることをお休みして、デジタルデトックスの時間を設けてみることも一つの方法です。情報をシャットアウトすることで、いつもは気がつかなかったことに気がつきやすくなります。また、雨の音は心が淋しくなってしまうそう…と思う人も多いかと思いますが、実は雨音に耳を傾けることは、脳にはとても良いことだと言われています。一種のヒーリングソングのようなもので、自然が作り出すリズムは、リラックス効果が期待できるのだとか。ほんの少し窓を開けて、雨音に耳を傾けてみましょう。だんだんと心が落ち着いていくのを感じることができるでしょう。

よくよく考えてみると、一つ一つの物事には、意味があって、有用なのだ。と改めて認識した次第です。物事は、考え方一つで変わるのです。「プラス思考」を大切に。