

## 自分を見つめる

先日、6年生の「こころ」の授業で「自分を見つめる」という、次のような話をしました。

遊んでいる時に楽しいと思うこと、怪我をした時に痛いと感じること、熱が出た時に苦しいと感じること、食べ過ぎておなかの具合が悪くなったときに「あんなにたくさん食べなければよかった」と考えること、これらにはすべて自分自身の「心」が働いています。

よく注意しなかったから怪我をしてしまった、よく考えないで食べ過ぎてしまったなど、自分の行動を反省し、その時の自分の心の動きを思い起こすのが「自分を見つめる」ということです。

「自分を見つめる」とは「自分自身を知る」ということです。また、過去を振り返るだけでなく、「自分は将来どんな仕事をしたいのか」などと、未来に思いをめぐらすのも自分を見つめることになります。自分を見つめることのできる人は、自分の周りの人をよく見つめることもできるようになるはずで

人はそれぞれ得意なこと、苦手なことが異なっています。それだけでなく、生活の仕方や趣味、考え方など、どれもみな違っているのです。だからこそ、友だちと関わりあう時は、いつも相手の気持ちを考え、悲しい思いをさせないように注意していくことがとても大切なのです。「もし、私が相手の立場であったら、どのように感じ、どのように行動するのか」と、常に年相応の気遣いをする必要があるのです。

お互いの心を尊重しあい、常に相手の立場をわきまえた友だち関係を作っていけるように願っています。