

令和 3 年 6 月

港区立港南中学校

校長 佐々木 希久子

“こころ”のサポーター室



## こころのサポーターだより

先月の「港南中だより」で校長先生の巻頭文をお読みになられたことと思います。SNSとの付き合い方について記されておりました。十分に注意したいものです。

『情報通信の安心安全な利用のための標語』を見つけました。

- ・あるきスマホ 小さなぼくが 見えますか？（ネット依存）  
（歩きスマホをやめられないのは、ネット依存かもしれません。危険なのでやめましょう。）
- ・知らぬ間に 知らない人に 知られてる（個人情報）  
（なにげなくネットにのせた情報から、自分が誰だか知られてしまうこともあります。）
- ・子を守る フィルタリングは 親の愛（フィルタリング）  
（良くないサイトやアプリをブロックできるフィルタリングは、必ず設定しましょう。）

### 『マスクの中の笑顔』

さて、昨年春からの新型コロナウイルスの感染状況もなかなか終息のきざしは見えません。変異株ウイルスというのが蔓延している状況でもあります。

新しい生活様式でのマスク着用の生活、昨年来からで慣れたとはいえ、これからの暑い時季を迎えて大変ですが、そこで一つ提案です。

『マスクの中の笑顔』に心がけませんか！

表情というのは、人の感情を表すもの、他人に見せる表情は自分の感情の表現でもあると思います。

人間は、無意識に他人の表情や行動をミラーリング（真似）する傾向があるそうです。自分が笑っていればそれを見た相手も笑い、投げやりな態度をとると、そのような態度が伝染するそうです。

マスクをしていると、相手の表情や感情がなかなか分からない、伝わらないこともありますね。

そこで、相手には見えないマスクの中の口角を、意識的にあげて笑顔を作ってみてはどうでしょうか。

マスクの上の目もとやまなざしが優しくなるように思うのです。

「目は口ほどにものを言い・・・」、「目は心の窓・・・」とも言いますね。

優しいまなざし・・・素敵ですよ！ なにか心がホッコリします！

いつの時代でも、特にコロナ禍の今、他の人への優しいまなざしは、きっとその場の雰囲気や温かいものにかえてくれると思うのです。このような伝染はぜひ広めたいですね。

『楽しいから笑う』のではなく、『笑うから楽しくなる』という言葉も聞いたことがあります。

人々の行動がいろいろと制限される状況ですが、少しでも穏やかな気持ちで過ごすことができると願います。

### 保護者の皆様

最近、コロナ禍の影響によるものか、大人も子どもも心や体に変化が現れている事例を見聞きします。

お子さんのことでご心配の向きがお有りでしたら、下記の「こころ」のサポーター室をお訪ねください。

少しでも保護者の皆様のご相談相手になればと存じます。

#### “こころ”のサポーター室 ご案内

場 所： 港南中学校 2階（職員室後方ドアの斜め前）

開設曜日： 火曜日、木曜日

困っていること、悩んでいることがお有りでしたら、

おひとりで抱え込まずに、一緒に考えて参りませんか。

電話でのご相談も受け付けております。（火曜日、木曜日）

予約等は下記電話番号までご連絡ください

- ・職員室 代表電話番号 03-3471-0238（副校長、学年担当）
- ・“こころ”のサポーター室 直通電話番号 03-5462-9100（火曜日、木曜日）