



しゅうれんかい (修練会) からのメッセージ

公益財団法人豊島修練会 2019年8月12日号(通算第45号)



みんなで考えよう 3K・2M・1H+1 とは？

今月は、人が生きていくために「必要なこと、大事なこととして、「3K・2M・1H+1」ということが言われています。どういうことか、子供も大人も一緒に考えてみましょう。

子どもたちへ (あかるく、げんきに、まえむきに)

子どもの皆さんには「+1」がどういうことか考えてもらいましょう。とつぜん、言われても無理ですよ。

「+1 (プラスワン)」は、「過去 (すんでしまったこと) と他人 (自分以外のほかの人) は変えられないが、自分と未来は変えられる」ということです。自分のしたいこと、自分の夢をもって、それに向かって努力をすると、「したい自分」を「できる自分」に変えることができ、夢がかなえられます。ということです。



大人の皆様へ (パパ&ママ、ジジ&ババ)



大人の皆さんには、「2M」と「1H」はどういうことか考えてもらいます。ヒントは、Mだから「まみむめも」、Hだから「はひふへほ」のどれかから始まります。

2Mとは、「無理をしない (昔できた、これくらい簡単さと頑張りすぎない)」のM、「ムカつかない (何か気になることがあってもカッとならず、自分を冷静にする)」のMです。1Hとは、「離さない (手元から離れた眼鏡、財布、鍵を探しまわることがよくあります。大事なものは手元に置きましょう)」のHで、

使った物は、決まった元の所に戻すということです。ちょっとおじいちゃん&おばあちゃん向けだったかな。

学校の先生がたへ (息抜きに付き合ってください)

先生方には、3Kとはどういうことか考えてもらいます。3Kは結構知られているので察しが付いたかもしれません。3Kは、「転ばない」のK、「風邪をひくな！」のK、「孤独にならない (孤立しない)」のKです。もともとは、高齢者が健康に過ごす3Kとして広まったものです。

これを、学校の子どもたちに、最近の子どもはよく転ぶので、体を動かして基礎体力をつけて「転ばない」ように育てましょう。風邪は万病のもとと言いますが「風邪をひかない」ように、健康や栄養に気を付けるように指導しましょう。また、友達と好ましい人間関係をつくれるように、学級経営を工夫し、コミュニケーション能力を育てて、友達がいなくて一人ぼっちになっているような「孤独にならない」ようにしましょう。いじめ問題は、好ましい人間関係ができないことやコミュニケーション能力の不足が遠因で起こる場合が多いです。もちろん、いじめる

学校では、「3K・2M・1H+1」を、子供の実態や状況に応じて、適宜適時に指導することが必要だと思います。

(BOKE・HK)



★備考★[成美教育文化会館]で検索すると、「かけはし」のほか「メッセージ」「Q&A」「ほん本ブック」をはじめ「一字荘」や「至楽荘」の利用の仕方、「成美教育文化会館」の会場貸出など様々な情報が閲覧できます。ご利用ください。

