



# さいかち原

匝瑳市立共興小学校

令和7年 9月9日

TEL 72-4525 vol. 13

HP: <http://es-kyoukou.sakura.ne.jp/2024>

## 一面黄金色の稲を楽しく上手に刈りました！

9月3日、地域のみなさんご協力の下、5・6年生は稲刈り体験をしました。春に植えた苗は立派に育ち、大収穫となりました！子どもたちは、楽しそうに上手に刈っていました。稲を刈る感触、黄金色の田んぼのにおいを全身で感じられたことでしょうか！コンバインによる収穫、脱穀も間近で見せていただき、大変貴重な体験となりました。

地域のみなさんには、子どもたちがケガをしないよう、熱中症にならないよう、様々な配慮をしていただき、ありがとうございました。



5・6年生が収穫した新米を、地域のみなさんが学校に寄付してくださいました！今年、新米の値段がとても高値になっている状況でのご寄付に感謝いたします。さっそく、明日9月10日に、収穫したての新米を、全校で味わわせていただきます。



## …ちょっと子育て学⑦

### 「触れる」と不安が和らぐ

夏休み中の人間ドックで胃カメラを飲みました。3度目ですが、やはり恐ろしいものです。そして、いつも何よりありがたく感じるのは、看護師さんが最初から最後まで肩をさすり続けてくださること。「触れる」と不安も痛みも和らぐことを実感する一時です。

その帰り道、千葉駅の本屋さんで買った本『生きる言葉』（俵 万智）を読んでいたら、次のようなことが書かれていました。

「心」は「脳にある」という説、「心臓にある」という説があるそうだが、「皮膚にある」という説を知ったとき、腑に落ちて

**抱きしめて確かめている子のかたは心は皮膚にあるという説**

と、一首詠んだとのこと。『人は心を伝えたくて言葉を発明したけれど、心を伝える方法は言葉だけではない。それを忘れないでおくことも、大事だと思う。』と書かれていました。

医学的にも心理学的にも効果があるとされているそうです。

- 1 オキシトシン（愛情ホルモン・安心ホルモン）が分泌され、安心する。
- 2 副交感神経が優位になり、体が「休む・落ち着く」モードになる。
- 3 触覚により「安心の上書き」がされ不安の感覚が軽減される。



ご家庭で、子どもが不安そうなときは、ぜひハグしてあげてくださいね！