学校通信　椙小　６月号
２０１９（令和元）年　５月３１日
椙山女学園大学附属小学校

「日記のルール」を考える

校長　森　和久

５月２５日には、令和最初となる運動会を開催させていただきました。種目を削減し、全体の時間を縮減しての実施でしたが、子どもたちは演技・競技に集中し、充実した運動会になったと考えております。様々な形でご協力をいただきましたみな様に、心より感謝申し上げます。

さて本校の特色ある教育活動の一つに、全学年・全学級で実施する日記指導があります。子どもたちは、１年生のころより、毎日日記に取り組むことによって、思考力・表現力を伸ばしていっていると考えます。この活動をさらに充実させていくためにどのような書き方があるのかについて校内でも検討しているところですが、その一端として、日記を書くことの効果とその具体的な書き方について述べたいと思います。

日記を書く効果はとても沢山ありますが、私なりに以下のようにまとめたいと思います。

- 言葉による見方・考え方を働かせ、思考力・表現力を高める。
- 自分を振り返る力（メタ認知能力）を高める。
- 担任をはじめ人とつながる。

このような効果はよく分かるのだけれど、具体的にどのように書いたらよいのかわからない、書くことが思い浮かばないということは大人でもありがちです。そこで、「日記は簡単で最高のアウトプット・トレーニング法である」と述べている精神科医の樺沢紫苑氏の著書より、具体的な書き方を４点紹介します。

- ポジティブ日記を書く

楽しい出来事、うれしい出来事などを３つ箇条書きで書く。慣れてきたら徐々に長文にする。

- ネガティブをポジティブに変換する

レジリエンスが高まり、幸福度がアップすると述べられています。例えば、「テストが悪かった」ではなく「分かっていないところが分かった」のように書くということだと思います。

- 質や量ではなく、「毎日書く」
- 制限時間を決める（５分か１０分）

さらに様々な文献から、具体的な日記を書く観点をいくつか紹介します。学年の段階や各担任の指導に応じ、参考にしてください。

「授業の振り返り」「みんなへのメッセージ」「短いお話の創作」「なりきり作文（何かになりきって書く）」「感謝の気持ちを伝える」「打ち明け話」「季節を綴る」「調べたことをまとめる」「詩・短歌・俳句を書く」「『今日』に題をつける（今日につけるキャッチコピー）」「未来日記（未来の自分がこうなっている）」「お薦めの本（場所、食べ物…）」「日記の振り返り（過去の日記を振り返って今の自分と比べる）」「引用作文（何かの文章を引用してそれについてのコメントを書く）」等々

まだまだいっぱいありますが、このような例をみるといろいろな観点で楽しく書けそうですね。

今月のめあては「ルールについて考えよう」です。日記は、基本的に毎日行うものですから、自分で考えた「ルール」を「習慣」にするためにも有効です。時間制限やお題の立て方など、日記を書くルールを自分なりに考えるようにするといいと思います。お子様と話し合ってみられてはいかがでしょうか。

参考文献：「学びを結果に変えるアウトプット大全」樺沢紫苑、「クラス全員が喜んで書く日記指導」森川正樹、「子どものホンネを引き出す日記指導のコツ」近藤孝・他、「教育科学国語教育 2019 年 6 月号」