

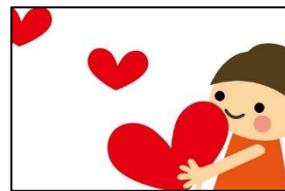
# 西浮通信

令和3年5月31日  
NO. 370  
東京都北区立西浮間小学校  
校長 小島 みつる

## 「心の自然治癒力や免疫力」を高めるために

校長 小島 みつる

「五月病」「六月病」という言葉を聞いたことがありますか？かつて五月病といえば、新入社員や大学の新生が、五月の連休明けの頃に毎日の生活にやる気をなくしてしまう状態を指していました。しかし最近では「子供の五月病・六月病」が増えていて、小学生、幼児までへと低年齢化が進んでいるそうです。入学や進級、クラス替えなどの新しい環境に楽しくてワクワクドキドキしていた子供たち。その中で、真面目に頑張れば頑張るほど新しい環境や生活に適応できず、早く適応しなくてはという思いから、頑張る気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥り、心と体に変調を起こしてしまう子供が現れます。朝なかなか起きられない、元気が出ない、学校に行くのがおっくうになって登校を渋っている、という保護者からの欠席連絡を目にします。



現在はさらにコロナウイルス感染防止のための諸々の制約で、心が疲れて体調不良を訴える子供が増えているようです。学校では、子供たち全員が楽しく学び過ごせる場になるよう、先生方は日々、心を砕きできる配慮を尽くして努力しています。けれど、子供それぞれのストレスを全て学校から排除することはできません。解決策としては「心の自然治癒力や免疫力を強くする」ことが一番なのではないかと思います。



心の自然治癒力や免疫力は、自尊感情に支えられています。成功体験を重ねて自信を付けたり、受け入れてくれる友達がいたりすることで育ちます。学校では、学習や生活の中で友達と話し合って意見を重ね合い、お互いの考えを認め合い、一緒に達成感を味わうことによって自分の居場所を実感し、自尊感情が育つよう、日々の教育活動を進めています。

先生や友達から「ありがとう」「助かった」「すごいねえ」などの感謝や称賛の言葉をたくさん掛け合えるような係活動や帰りの会を工夫したり、授業中にも拍手やハンドサインを送り合ったり等、場の設定や活動の工夫を図り、役に立つ喜びを実感できるようにしています。この実感や体験が自尊感情を高めていくのです。

ご家庭でもぜひ、「ありがとう」の声かけを増やして「あなたが大好きだよ」というメッセージをたくさん伝えてみてください。「早く」「しっかり」「ちゃんとして」という声かけは子供のエネルギーを消費させます。朝なかなか起きてこないとき、登校を渋っているとき、親が不安や苛立ちから「どうして?!」「なぜ?!」など疑問形の否定的な言葉をぶつけるとさらに子供のエネルギーを消費させてしまいます。かつ、子供は、本当はただちょっと眠くてだるかったただけなのに、親を納得させることができるような理由を考え出し、ますますエネルギーを消耗します。

子供が、自分は役に立っている、今のままの自分で愛されている、という実感もてるような言葉かけ、態度を私たち大人はいつも実践する必要があります。子供の存在そのものが、親のエネルギー源ではないでしょうか？もちろん、学校のエネルギー、活気は子供そのものです。子供たちがこのコロナ禍でも健やかに過ごし、成長していくことが出来るよう、心の自然治癒力や免疫力を強くすることができるよう、家庭でも学校でも



「ありがとう」「大好き」という思いを出し惜しみなく伝え、子供の自尊感情を高めていきましょう。