|  |
| --- |
| こころころころ  202５，５,14（水)  鳴門中学校　　　　ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ通信　　　　竹口　佳昭 |
| 忙しい中で子どもを支える！  　朝，子どもを起こし，ご飯を食べさせ，準備万端で学校へ送り出し，帰宅すれば宿題の確認，夕食を食べさ  せ，お風呂に入れ，寝かしつける。　自分のことでも精いっぱい多忙な毎日に，プラス，子育ては果てしなく  続くように感じられる方もいらっしゃることと思います。  　アメリカでは，『若いうちはキャリアウーマンとしてバリバリ働き，40歳を過ぎると仕事を辞めて面白い  子育てをする』という方々が一定数いると聞いたことがあります。　忙しくてバタバタの毎日の子育てをたい  へんと考えるか，様々な子どもの変容が『楽しみだ』『面白い』と考えるかで，子育ての余裕が違ってくるの  かもしれません。  まして，子どもは親の言うことを聞かないことがあります。　ゲームでは正しく決まり事通りに行えば，レ  育児のイラスト | フリーイラスト素材 ガガフリーベルアップしていきますが，自分の子どもには正しいことが通じないことが多いのではないでしょうか。　親にとっては大きなストレスとなります。  1２歳までの子どもは，危険から自分の身を守る能力は低いので，助け  てくれる大人の『とっさの表情や動作』を細かく見て，自分の身を守るように遺伝子に組み込まれています。　赤ちゃんは，母親の微笑みかけで笑い，無表情になると戸惑い，悲しい顔をすると泣きさえします。　幼い子どもは，母親が穏やかにしていれば無邪気に遊びますが，母親が急に緊張すれば身を固くして動きを止めます。　そうやって自分の身を守っているのです  　傍にいる人が不安な顔をすれば子どもも不安になり，イライラす  れば子どもは緊張します。　大人の表情に，その場の気分を支配さ  れるのです。　だから，朝，イライラした不満顔で送り出されれば，  その気分で学校生活を過ごすので，学校でトラブルに巻き込まれる可能性が増えます。  大人になっても，母親の暗い表情は子どもに影を落とします。  どんな心情であっても，何歳の子であっても，家を出て行く子を「前向きの嬉しげな顔」で送り出してあげたいものです。　子どもたちは，学校で精いっぱいいい子でいるので疲れて帰宅します。　帰ってきた子どもを「穏やかな癒しの表情」で迎えると，“こころ”や体にエネルギーがチャージされ，また明日元気に学校へと向かう気持ちが芽生えるのではないでしょうか。  　大人は，多忙で子どもに向き合う時間を作ることが難しいです。　そんな中で，どのように時間をつくるか  を考えることも大切ですが，どのようにして自分の“こころ”に余裕を作るかということを考えるほうがうま  くいくのかもしれません。　余裕を作るためには，自分の趣味や好きなことをする時間を作り出すことが一番  です。　ユーミンやAdoやあいみょんや福山雅治の曲を聴いたり，好きな本を読んだり，美術館で絵画を鑑  賞したり，ボォーと空を眺めたり，映画を鑑賞するのもお勧めです。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　参考・引用図書 「対話のトリセツ」黒川伊保子　 　講談社α新書    ５月来校予定  １６日（金）・２３日（金）・３０日（金）　　　　　　　１０：００～1６：０0 |