西二小だより

須賀川市立西袋第二小学校
平成２３年５月２日　第７号
発行者　校長　吾妻　敦
www.nishibukuro2-e.fks.ed.jp/
E-mail:school@nishibukuro2-e.fks.ed

「期待する」ことと「逃げ場所をつくる」こと

生徒指導上の問題がおきますと、子どもを個別に指導したり、家庭訪問をしたりと指導する機会が多くなってきます。子ども達は、どんなことであれ、はじめは「しまった！」と思っています。ですから私達大人は、その子ども達の思いが「もう二度としない」という思いにつながる指導を考えていかなければなりません。そのためには、原因や結果を明らかにするだけではなく、それが自分のよさを壊していることに気づかせる。つまり、自分で自分の値打ちを落としているということに気づかせることが大切になってきます。「悪い」からといって叱るだけでは、自分のこれからとるべき方向は見えてきません。

中学校の校長で亡くなられた方は、こう言っていました。「『ものを壊すということは、単に物が壊れるだけでなく、心が壊れていくことでもある』ことを、私達は肝に銘じてなくてはならない」と。

私達は、一度過ちをおかすと、簡単に「だめなやつだ」と思ったりすることがあります。そうすることを戒めつつも、子ども達の失敗の原因やそれにつながる遠因を考える。そして、次にそれをどう生かして子ども達の立ち直りにつなげていくかということを、子どもと一緒になって考えていく人生の伴奏者でありたいと思うのです。

大震災の心身の後遺症を防ぐために～浜松医科大学児童青年期精神医学講座より抜粋～

心と体はつながっています。楽しいと笑顔になって気分も晴れやかです。悲しいことや苦しいことがあると、おなかが痛くなったり、頭が痛くなったりすることもあります。心配なことがあると、いつもならすぐできることなのに、うまくできない場合もあります。災害によっておきる不調は、体、気持ち、行動に現れます。こういった反応が出ることを大人も、子どもも知っておくことが対応の第一歩です。

気持ち	･･･落ち込み･不安･そわそわ、焦り、怒りっぽい・イライラ・自分を責める
体	･･･眠れない･悪夢･頭が痛いおなかが痛い・かゆみなど皮膚症状・食欲がない･排泄の失敗
行動	･･･ぼおっとする・落ち着きがない･ハイテンションが続く･集中できない･赤ちゃん返り

【保護者の方へ】これまでの災害で得られた資料によれば、幼い子どもが心身の反応が出やすいことが知られています。男の子は行動面に、女の子は体や気持ちに出やすいことが示されています。

心身のケア　マイナスの反応を減らすための体の練習

1　<u>安定した生活リズムをとりもどす</u>

規則正しい睡眠、食事は生活の基本です。災害の直後に、その話をするのは避けてください。安心が戻ってきてから後には、その話を聞くのはプラスになります。「いつでも話を聞く」と子どもに声をかけてください。無理に聞くのではなく、子どもが話をしたい時にじっくり聞く機会を持ってください。安心が戻ってきたと感じたら、大人どうしでお互いに話し合うことも有益です。

2　<u>体をリラックスする（練習）</u>

ストレスがかかっていると呼吸が浅くなります。深呼吸をしてみてください。腹式呼吸が基本です。

①おなかに手をあてる。両手をおなかに軽くそえる　②鼻から息を吸う。お腹が膨らむ感じを手で確認して　③口からフーッと細く長く息をはく。薄いハンカチやティッシュを口の前において、ゆらゆらゆれるくらいがちょうどよい息の吐き方です。