



11月3連休明けから気温が下がり、冬の装いになってきました。寒さが増してきましたが、子どもたちは元気に外で遊んでいます。コロナウイルス感染症も依然予断を許さない状況となっています。クリスマスや年末年始を控えています、十分注意してください。

…  
一部抜粋  
…

## <家庭教育支援コーナー>

マラソンをやっていて日ごとに『がんばろう!』とする子どもが増え、歩く人が少なくなってきました。“辛い”という思いが強くなり、“嫌だ”になり、“あきらめてしまう”ことを選択してしまいがちです。ゲームでも負けそうになると“リセット”して“もう一度最初から”という状況になります。勝つこともあれば、負けることもある。負けることを知るからこそ、勝ったときの喜びや負けた人に対する思いが育ってきます。

今回も、茨城県教育委員会の家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子・家庭教育コラム」からです。「小学校1～3年の子をもつ保護者の皆様へ」の中からですが、心が折れてしまうことに少しでも対応できるように掲載させていただきました。“那珂市教育支援センター長 加倉井 正氏”のコラムです。

### 折れない心を育てよう

「レジリエンス」って聞いたことありますか？

いじめられてもさりとかわしたり、落ち込んでもすぐに立ち直ったりする心の力です。最後までがんばり抜く力も「レジリエンス」の中に入っています。コンクリートのように堅いのではなく、ゴムのように伸びても元にもどる柔らかい心の力です。今、世界中の子どもたちがこのトレーニングをして生き生きと活躍しています。どうやったら、こんな力が手に入るのでしょうか。

1 小さな失敗をたくさんさせましょう

いきなり失敗をたくさん…て、びっくりですね。1970年代のアメリカで「劣等感を抱かせないために失敗しそうな物や環境を排除してあげる。失敗させない…」教育をしたことがあり

ました。結果は不安感でいっぱいの子が増えてしまいました。健全な心の成長のためには失敗経験が大事だということに気づかされます。うまくいかない中で『ボクにもできたよ!!』って目をキラキラさせている我が子の顔を見たことがあるでしょう。大人の目の届く範囲で思い切ってチャレンジさせ、失敗の中で乗り越える経験こそが、本当の自信につながるのですね。「あぶないから、ほら、だめでしょ!!」「お母さんがしてあげたからね。」と、つつい親心が働いてはいませんか？ 少し突き放して失敗を乗り越えさせ、『ボクにもできるかもしれない心』を育ててみませんか。

2 『支えてくれる人がいる』意識を持たせましょう

つらかった時を思い出してください。「ああ、あの人が相談しよう」と思えると気が楽になりませんか。ペットの顔を見てほっとすることはありますか？ 実際に愚痴をこぼせたり、一緒に泣いてくれたりしたら、心の痛みが少なくなりますよね。そして、「なんとか乗り越えられるかもしれない」という気にもなります。子どもでも同じですね。

どんなに忙しくても子どもの目を見てしっかり話を聞いてくれるお母さん、黙って温かい手で握り返してくれるお父さん、子どもにとっては頼もしい味方でしょうね。親が学校の先生やカウンセラー、親戚などを信頼することで、そのような大人を子どもも信頼し、子どものよいサポーターになるかもしれません。もちろんペットでも。

### 3 子どもの『強み』を意識させましょう

我が子を見て「この子ったら・・・と」眉をひそめてため息をついたことはありませんか。しかし、裏返すとそれが『強み』になることがあります。たとえば

- ①(興味が移り飽きっぽい) → やりたがる、好奇心が強い
- ②(「どうして?」としつこい) → 学ぶ意欲がある、向学心が強い
- ③(自分勝手、わがまま) → 他の意見に左右されない、創意工夫・創造性がある
- ④(お節介) → 親切、周りを大事にする、人のためになろうとする
- ⑤(ぐずぐず) → 慎重、いろいろな面から考えられる
- ⑥(融通がきかない・くそまじめ) → 約束を守る。誠実である。信頼される。

つらい場面に立たされたとき、意外にもこの自分らしさである『強み』がお子さんを引き上げてくれることがあります。

「もうだめだ」と思ったときに、思わぬアイデアや逆転の発想が浮かぶことがあります。協調性があり誠実であったために、思わぬ仲間が手を貸してくれたという話を聞いたこともあります。メジャーリーガーのイチローさんが、つらい時だからこそ、自分の『強み』を頑固なまでに貫き通して来られたのは、皆さんがよくお分かりのことですよ。

### 4 『気晴らし』の方法をいくつか身につけさせましょう

子どもでも強いストレスに苦しむことはあります。くよくよ悩むこともあります。そんな時、短時間で立ち直れるように、『気晴らし』の仕方を知っておくと助かることがあります。小学校5年生のあるクラスで尋ねたところ、子どもたちからこんな『気晴らし』の方法を教えてくださいました。

- ①運動系・・・バスケットボールをする。友だちと遊ぶ。走りまわって汗をかく。散歩する。
- ②視覚系・・・本を読む。マンガを読む。塗り絵をする。
- ③聴覚系・・・音楽を聴く。カラオケをする。
- ④味覚系・・・カレーを食べる。焼き肉を食べまくる。チョコをなめる。
- ⑤嗅覚系・・・お花のにおいを嗅ぐ。いいにおいのお風呂に入る。
- ⑥流し系・・・寝て忘れる。気にしないようにする。グデーッとする。
- ⑦転嫁系・・・誰かのせいにする。ウソをつく。わら人形に釘を刺す(怖い! 叱られたか)。
- ⑧相談系・・・友だちに相談する。誰かに相談する。
- ⑨その他・・・叫ぶ(※本当に『絶叫療法』というのがあるんだそうです)。考える。

感心したのは、子どもたちが皮膚感覚や目や耳・鼻・舌からの感覚に訴えて『気晴らし』に成功している点です。子どもたち、なかなかやりますね。

### 5 つらい過去にも感謝できる気持ちを育てましょう

バルセロナオリンピックで、マラソンランナーの有森裕子さんが『自分で自分を褒めてあげたい』と話しました。あの言葉は伝説になっていますよね。「つらい過去が自分を成長させてくれた」と気づく機会を子どもたちのために用意しましょう。これが心をさらに強くします。このような心の成長の姿を、PTG(Post Traumatic Growth ト라우マ後成長)といいます。「つらい昔よ、ありがとう」と前川清さんも歌っています。「ありがとう、ワタシの人生」という感じでしょうか。人生には、かならず、大きな苦悩が立ちはだかります。だからこそ、大人の私たちが、子どもたちの前でそんな生き方を見せたいですね。

最後に

お気づきになられたと思いますが、これらのスキルは、実は、大人にとっても大切なものです。お父さん、お母さんが肩の力を抜いて、自分一人で抱え込まずに、誰かに甘えて頼って、時には、息抜きをしながら、自分の人生に意義と感謝を持ちましょう。きっとお子さんにとっても、ステキなパパ・ママと映ることでしょう。そんな親の姿こそが、子どもの最大のサポーターとして『折れない心』の育成につながっていくのではないかと思います。これからも子育て真っ最中の皆様に心から応援していきたいと存じます。