

種を蒔く

校長 工藤 誠志

「カッコー！カッコー！」の鳴き声を聞きましたか？ カッコウは別名閑古鳥。「閑古鳥が鳴く」って、寂しいところで鳴く様子やその声が寂しそうに聞こえるからと、寂しい形容詞のように使われるイメージですが、カッコウは冬から春を呼ぶうれしい鳥、種を蒔いていいよってうれしい声です。春は、子供たちもやる気に満ちあふれています。新しい友達や先生と一緒に新しい学びの種を蒔くタイミングはぴったりです。



時々、私は、新しい学びに取り組んでいる子供たちの様子を見るために、教室を巡っています。教室を覗いてみると、子供たちが落ち着いて勉強に取り組んでいるので安心をしています。まだ慣れていなのか身動きしない子供もいるので、緊張しているのかなと少し心配になってしまふことがあります。その場でじーっとして緊張が長く続くと、ストレスになることがあります。このストレスは、生活や勉強の妨げになって影響してくるので、軽減することが大事です。

ストレスを軽減する方法の一つに、体を動かすことがあります。学校では、休憩時間や体育の授業がありますから適度な運動が簡単にできます。運動で十分に体を動かしてパワーを発散させてから勉強を行ったり、頑張って着席して勉強に取り組んだご褒美として楽しく体を動かしたりすることも、子供にとってできる限りストレスを減らしながら勉強を行うために大切な配慮です。

家庭では、テレビやゲーム等に夢中になってしまい、知らないうちに目の疲れや肩や首の張りを感じることもあるかもしれません。途中での休憩は大事です。休憩の合間に音や視覚的にも分かりやすいタイマーの活用をおすすめします。また、適度に体を動かすことを意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか。体を動かすと、脳への血流量が増えて、脳の神経細胞が活性化して、スッキリとした気分を味わうことができます。痛みや張りを感じる体の部位を暖めたり、緩めたりすることなども効果的です。家庭でできる簡単な運動



を紹介します。①足踏み、②もも上げ、③ 踏み台昇降、④ 階段上り下り、⑤ ラジオ体操、⑥ フラフープ はいかがでしょうか。フラフープの代わりに雑誌や新聞を両手で持って、両腕を前に突き出して体の前で大きく円を描くように回すといった動きも効果的です。

晴れて気持ちがいい日、時間に余裕がある日など、気持ちにゆとりをもてるときは外に出て歩いたり、大きく体を動かしたりできるといいですね。体を動かすことが次の活動の結果につながりますから、ストレスの軽減の種を蒔いておきましょう。