

# 大伴小だより

5月号



富田林市立大伴小学校 校長 岩片 啓子

富田林市南大伴町一丁目2番20号

0721-24-3104

## すとれす な ストレスは無いほうがいい？



子どもが「いやだな」と感じることはできるだけ避けさせてあげた方がよいのでしょうか？

新しい環境や初めての人との出会いや出来事は、子どもにとって一つひとつが『ストレス』でもあります。そのストレスをどう乗り越えるかという経験が、心や体の成長につながっていきます。スポーツや習い事でも、少し大変だと感じることを繰り返す中で、できることが増えていきますよね。

もちろん、好きなことや自分で選んだことはがんばりやすいものです。でも、これからの長い人生の中では、思い通りにいかないことや、気が進まないことにも向き合う場面が出てきます。たとえ、希望していた進路に進んだとしても、その中で、いやなことやしんどいことは必ず出てくるものです。つまりいた時、どれだけ踏ん張れるか、これは、小さい頃からの経験の積み重ねによって育まれていくのではないかと思います。必要なのは「いやなことから逃げない訓練」です。

例えば、週末に楽しく過ごした後、月曜日は少し疲れを感じることもあるかもしれません。「眠たい」「学校を休みたい」という気持ちになった時には「大切なことは何かな」と一緒に考えてあげていただくとありがたいです。小学生・中学生にとって、日々学校に通うことは大切な役割のひとつです。無理のない範囲で生活のリズムを整えながら、登校できるよう習慣づけられたらと思います。ゴールは言い訳せず、遅刻せず、登校することです。

今日は休ませてあげたいなあ…と思っても、そっと、背中を押してあげてください。

お友だちとのことで「学校に行きたくない」…と言った時には、  
「学校で自分の気持ちを伝えることが大切よ」と背中を押してあげてください。

あれがいや、これがいや…と言っても、  
「まずは少しやってみてから考えてみようか」と背中を押してあげてください。

人間にとって、ある程度のストレスは成長のきっかけになります。周りの大人はすべてのストレスを取り除くのではなく、乗り越えられるよう見守り、必要なときに手を差しのべることが大切なのかもしれません。簡単なことではありませんが、学校としても、子どもたち一人ひとりに寄り添いながら支えてまいります。