



第160回やすらぎの会通信

令和5年7月15日(土)実施

通信をご愛読の皆さん、いかがお過ごしですか？梅雨シーズンに伴い、西日本を中心に各地で大雨の被害が出ております。能登の輪島に誰も済んでいない実家があり、月2回くらい様子を見に行っております。家の裏には傾斜の急な地盤の緩い山があり、大雨になると山崩れが起きないか心配しております。皆さんのお住まいはいかがでしょう？前回の学習会から中野進白山市議会議員様にもご参加いただき、たいへん心強く思っております。

登校に必要な心のエネルギーとは？

「安心感」「楽しい体験」「認められる(承認)体験」、この三つが心のエネルギーの3要素と言われておりますが、学校教育の視点から不登校の子どもに心のエネルギーを補給する方法を考えてみたいと思います。私は、かつて県立の教育支援センター(適応指導教室)の主任指導員をしていたことがあります。不登校の子どもたちが、こうした教室で心のエネルギーを補給していく様子を目の当たりにした経験があります。

心のエネルギーの最大の供給源は、何と言っても家庭にあります。家庭を居心地の良い場所にする、子どもはかえって登校しないのではと危惧する人もいますが、子どもが安心してホッとできる、くつろぐことができる家庭づくりに心がけます。できるだけ家庭内にケンカや葛藤を避け、子どもに過度なストレスを与えないようにします。子どもが家庭で大切にされ、子どもなりに頑張ってきたこと、頑張っていることを認めてあげます。

親御さんと子どもさんが、一緒になって次のような点についてチェックしてみてください。

①子どもの心を不安にさせているものはないか？②何か嫌なことにこだわったり、意地になっていたりしないか？③家庭は落ち着いていて、子どものエネルギー補給基地になっているか？④学校でいじめや嫌がらせなどが起きていないか？⑤子どもなりに頑張っている、結果が出ないとか、誰からも認められたいと思っていないか？⑥「どうせ自分なんか」などと、自分をあきらめてはいないか？以上のチェックリストをもとに、子どもと共にノートで整理してみます。自分の努力次第で何とか変わりそうなこと、自分の努力だけでは変わりそうにないことを分類して整理してみる方法もいいかと思えます。

さて、自分の心にエネルギーを補給する方法について、具体的に提案してみたいと思います。①誰にも邪魔されず、自分を素直にほめてみる。②親しい友達など、他人をほめてみる。③どんな些細なことでも、親や先生にほめてもらう。④音楽を聴いたり、小説などを讀んだり、自分だけの楽しみを持つ。⑤ゆっくりお風呂に入る、ぐっすり眠るなど、身体をゆっくり休める。⑥誰かに相談する。学校に行けなくても、担任の先生やスクールカウンセラー、両親や兄弟姉妹など、自分を否定しないでそのまま受け入れてくれる信頼できる人に相談してみる。⑦自分をそのまま受け入れてくれる家族に甘えてみるなどです。

何もしないでいたずらに時間だけが経過していくケースが少なくありませんので、こうしたことをやってみる価値は十分あると思います。ぜひやってみてくださいね。(高)



【7月の学習会】

やすらぎの会通信をご愛読の皆様、いかがお過ごしでしょうか。大雨に猛暑とたまりませんね。体が付いていかれませんね。やすらぎの会通信は160回を迎えることになり、びっくりしております。皆さん、ご協力ありがとうございました。やすらぎの会が発足して13年目を迎え、通信は160回となりました。本当によく続けましたね。高先生、ありがとうございました。

自分のことで大変恐縮ですが、人生って大変な時と嬉しい時と代わる代わるにあるんだなと思います。63歳の時にストレスで血圧265に上がり、耳は聞こえにくくなるし、夜道の視力も怪しくなり、歩きも怖くなりましたが、今では血圧は下がり耳鼻咽喉科の数値も下がって、テレビのボリュームも20くらいで聞けるようになって喜んでます。ストレスは怖いですね。

去年の10月にパソコンのデータが無くなってしまって、頭の中が真っ白になりました。今年の総会資料を何も無い中から作るのは大変でした。皆さんにお渡ししたのは6月の学習会になりました。その後、今まで続けていた30分だけのジム（カーブスの継続が）やがて効いたのか足腰が少し動き易くなったように思います。また、先日、町内の公民館行事の敬老会で司会のお手伝いをしていたら、市議会議員から、「あんたの声には響きがあって聞きやすい」と褒められました。市議会議員から褒められたことで自信がつき、嬉しかったです。

今週土曜日にはおやじの会があり、ちょっと落ち着いてくるかな。でも、この5年間で髪が真っ白になりましたわ。生きているといろいろありますが、前向きにポジティブに心がけてこれから皆さんに助けてもらいながら歩んで行こうと思います。よろしく願いいたします。

お 知 ら せ

学 習 会 8月19日（土）13時～17時（出城公民館にて）

山カフェ 8月12日（土）13時半～ （山の自宅にて）

学習会の会場である出城公民館には自販機がございませんので、飲み物は各自ご持参くださいませ。会場の駐車場が満車の場合は、出城公民館の斜め向かいに公民館の体育館駐車場がありますので、どうかそちらをご利用ください。

「今年は猛暑が続いていますので、エアコンを使ったり、水分をこまめに取ったり、不要な外出は控えるようにしてください」とよく報道されていますね。どうかご家族で楽しい楽しい夏休みをお過ごしください。（山）