

夏休みの成果を生かして充実した2学期を！

2学期が始まって1週間が経ち、子どもたちの明るい声、日焼けした元気な顔が学校に戻ってきました。子どもたちは、お家の方や地域の方々に見守られ、思い出多い夏休みを過ごせたことと思います。

ゆったりとした時間の中で、自然の豊かさに接したり、地域の行事やイベントに参加していろいろな体験をしたりして、子どもたちは心身ともに一回り遅しくなったのではないのでしょうか。各園や学校では、子どもたちがこの夏休みに体験した貴重な経験や成果を、2学期の学習指導や生活指導に生かし、さらに成長させてくれるものと思います。

一方、長い夏休みが終わり、生活のリズムを学校生活のリズムに戻すことがなかなかできなくて不登校や不登校傾向に陥りやすいのが、夏休み明けのこの時期です。ですから、生活が不規則になってしまった場合は、生活のリズムを学校生活のリズムに切り替える必要があります。正しい生活リズムへとスムーズに移行できるよう、ご家庭のご協力をお願いいたします。

～生活リズムが崩れると…～

快食、快眠、快便は「早寝・早起き」の生活のリズムから成り立ちます。ところが最近、「遅寝・遅起き」が原因となり、自律神経のバランスを崩して午前中調子が悪い子どもが増えてきているということです。

生活のリズムが崩れると、次のことが起こりやすくなります。

**ア 自立起床ができない**

誰かに起こされるのではなく、自分で起きることを自立起床と言います。十分な睡眠を取っていれば自然に目覚めるのですが、生活のリズムを崩すとそれができなくなります。自立起床は、一日の活動の始まりに重要です。

イ 朝食を取らなくなる

自立起床ができない子どもほど、食べる時間を確保することができなくて、朝食抜きの登校になりがちです。それが繰り返されることにより、食欲を感じなくなっていくます。

ウ 不規則な排便になる

朝の排便ができないにしても、一定間隔で排便ができればよいのですが、不規則な生活をしていると便秘がちになり、体調を崩す原因となります。

エ ふていしゅうそ不定愁訴の症状が出る

身体への明らかな異常がないにも関わらず、様々な症状を訴える状態を不定愁訴と言います。朝から、肩こりやめまい、頭痛、腹痛、気持ち悪いなどの症状が出れば、勉強や運動に身が入りません。

これらの症状が繰り返されて、学校を欠席することになっては大変です。これが続くと不登校や不登校傾向になってしまいますので、常に、我が子に対して規則正しい生活が送られるように見守っていただきたいと思います。

「ありがとう」の効用

「ありがとう（有り難う）」とは、「そのように有ることが難しい」という意味です。それは、「当たり前ではない」ということなのでしょう。

与えられている状態を「当たり前」と思ってしまふと、そのありがたみには気づきにくく、「ありがとう」という言葉も出にくいものです。特に親しい間柄になればなるほど、「分かってくれて当たり前」「自分も務めを果たしているからお互いさま」などと思い、感謝の気持ちがわかないことがあります。例えば、子どもが親に対して「食事を作ってくれて当たり前」「面倒見てくれて当たり前」と思ったり、職場でも上司が部下に対して、「この程度はやって当たり前」などと思ったりすることはないでしょうか。

しかし、何事も「当たり前」のことはないはずで、私たちは一人では生きていけません。毎日元気で生活できるのは、自然の恵みをいただくとともに、両親をはじめ、多くの人たちや社会の恩恵を受けているおかげでもあります。

ひとから何かをしてもらったときは「当たり前」という気持ちにとらわれず、素直に感謝のメッセージを伝えたいものです。そうすることで、お互いの心は温かくなり、人間関係もよりよくなっていくでしょう。

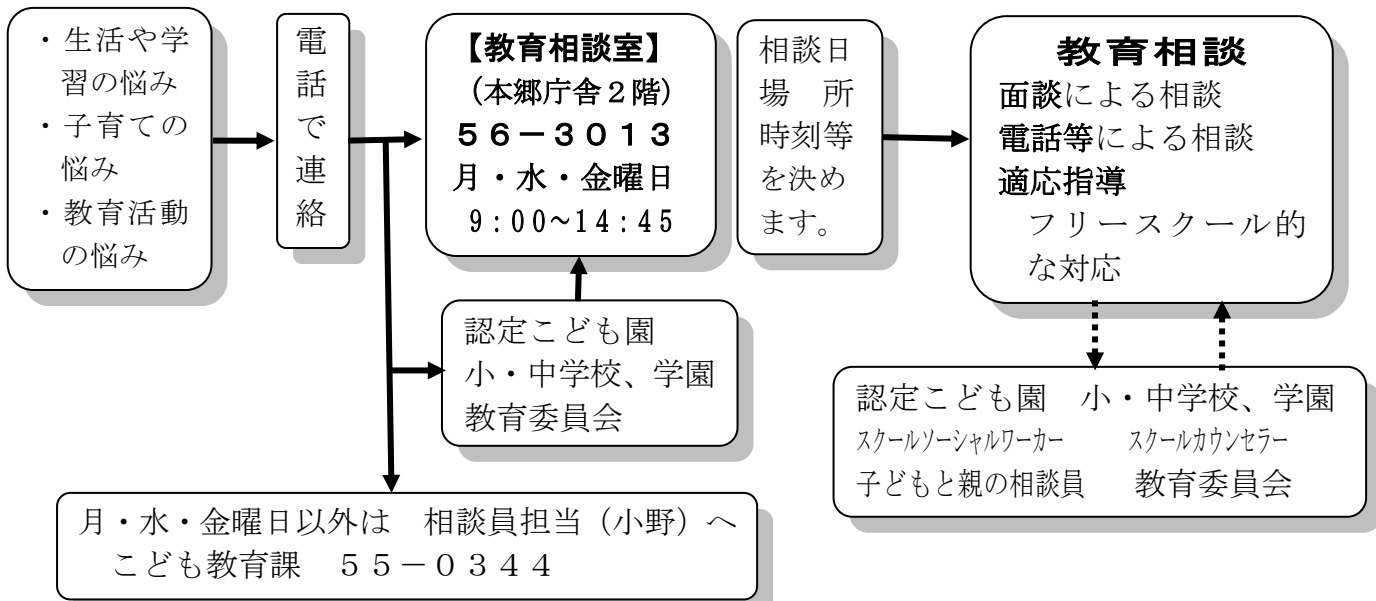
そして「ありがとう」の一言で、よりよく生きる元気がわいてくることもあるのです。

感謝の言葉が幸せを生む

「ありがとう（ございます）」という感謝の言葉を素直に言えたとき、私たちの心は温かくなります。その言葉を受けた側も心が温まり、元気が出ることでしょう。「ありがとう」という言葉は、感謝の言葉であるだけでなく、相手を受け止める言葉であり、癒しを与える言葉です。

世の中に「当たり前」のものは何もありません。家庭でも、学校でも、職場でも、地域社会でも、感謝の対象は日常生活の中にたくさんあると思います。日々、素直に「ありがとう」と感謝の気持ちを表して、心の温かさや喜び、感動といった幸せな気持ちを感じる時間を増やしていきたいものです。

教育相談室の活用の仕方！



◇ 相談員の勤務は、基本的には月、水、金曜日ですが、都合により変更する場合があります。