



太陽の子

さいたま市立常盤小学校だより
令和4年5月号(第2号)
令和4年5月2日発行

【学校教育目標】

心身ともに健康で 思いやりの心もち 主体的に学ぶ常盤っ子の育成

喜んで登校 満足して下校

【めざす児童像】

- よく考える子
- 思いやりのある子
- たくましい子
- かかわりあいを大切にする子

泣いてもいいんだよ

校長 三島 公夫

バラの花が咲くのは5～6月の頃と、勝手に思い込んでいたのですが、常盤小の正門のモッコウバラが今、枝という枝に小さな黄色い花をたくさんつけて咲いています。

新年度が始まって1か月。1年生は給食も始まり、少しずつ小学校の生活に慣れてきました。学校医さんによる検診も予定通りに行われ、with コロナではありますが、令和4年度の学校が順調にスタートしています。

しかし、新学期のクラス替えや転校などで環境が変わり、もしかしたら悩みや不安を抱く子どももいるかもしれません。そのような時にはどうしたらよいのでしょうか。10年ほど前の新聞に、臨床心理学の先生による次のような記事が載っていました。

……泣くことはすごく大事。いやなことがあった時、悲しい気持ちになった時、疲れてどうしようもない時、腹が立ってどうしようもない時、ちゃんと泣いて気持ちを伝えよう。……

生きていく上で、辛いことや悲しい気持ちを避けることは、たぶんできないでしょう。むしろ、成長のためにはその事態に真正面から立ち向かうことが必要な場合もあります。でも、辛さや悲しみを乗り越えることと、気持ちを内に押し込めることとは、違います。「泣く」ことは、人間が赤ちゃんの時から自然と身に付けているシグナルです。つい泣くことを我慢して、できるだけ泣かない方がいいと思いがちですが、辛くて、悲しくて、不安で困っていてもう頑張る力が出てこない時に頑張ってしまうと、身体によくないことも起きてしまいます。また、泣くのはよくないと思うことは、子どもの発するシグナルを見落とすことにもなりかねません。

この1か月間、1年生だけでなくどの学年の子どもたちも、新しい環境や人間関係の中で緊張の続く毎日だったかもしれません。どうぞ、お子さまがホッとする時間と空間をつくっていただけたら幸いです。もしかしたら悩み、涙することがあるかもしれません。そういう時には「泣いてもいいんだよ」と優しく声をかけてください。

ところで、最近では「泣く」ことのよさをもっと積極的に捉える「涙活(るいかつ)」という考え方があると聞きました。「涙活」によって、心と体がリラックスして、ストレスを解消する効果を期待できるそうです。わたくしにも映画やテレビで心が揺さぶられるシーンを観た後、何とも言えない清々しさやスッキリした気分浸れたという経験があります。わたくしは、人が夢や目標に向かって努力を続けるシーンにぐっとくるタイプですが、人それぞれに「泣きのツボ」があるとのこと。この「泣きのツボ」を知って、能動的に、定期的に涙を流すことで心のデトックスを図るのが「涙活」です。

そういえば「涙の数だけ強くなれるよ…」で始まる名曲もありますね。涙を流して、少しでもストレスから解放されて、その上強くもなれるのなら……。自分の「泣きのツボ」をもう一つ見付けたいと思いました。