



二俣川小だより



2月号

横浜市立二俣川小学校 平成28年 1月 28日

発行責任者

校長 野田 こずえ

「心の居場所」

副校長 飯田 和隆

立春を迎え、木々の芽のふくらみにも春の訪れが近いことを感じますが、今が一番寒いときでもあります。空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどが流行します。うがい手洗いをしっかりとし、規則正しい生活をおくり、病気に負けない体力をつけるなど各自が予防することが大切です。また、早めに休んで早く治すとともに、病気を人にうつさない、広げない配慮も大切だと思います。

さて、1月24日は給食記念日でした。以前に管理栄養士の花谷遊雲子先生のお話を伺ったことがあります。花谷先生は、ロンドンオリンピックに出場したシンクロスイミングチームの栄養士としてご活躍された方です。先生は食事で取り組みたいこととして「3食食べる。好き嫌いを減らす。お菓子は食べ過ぎない。」の3点を挙げています。そして、できることからチャレンジして習慣化することが大切で、自分の身体ですから食べて消化してなんぼ・・・栄養のバランスを考え食べるだけでなく、よく噛んで消化しやすくすることが大事だと話されていました。また、選手の中には食べ物の好き嫌いの多い人は、練習や友達に対しても好き嫌いが多くもおっしゃっていました。バランスのよい食事と適度な運動そして睡眠をしっかりとって、元気なところとからだをつくってほしいと思います。

朝、登校する子どもたちと挨拶をしています。子どもたちの元気な声の実に爽やかに響きます。心が晴れ晴れするような笑顔にも出会えます。けれども、中にはうつむき加減に歩き、声も聞き取れない子どももおり、つい気になって「どうしたの、何かあったのかな？」などと声をかけてしまうこともあります。

東洋大学教授だった心理学者の著書の中で、『自分が他者に誇示したいという欲求が出てくるのは3歳前後であり、他者に圧倒されたとき、自信を失った子どもは親の膝元を求めて急いで舞い戻る。この子どもにとって親の膝元こそが「心の居場所」と言えるのである。』と述べています。『「心の居場所」のない状態では無気力になるか、自暴自棄になってしまうことが多い。』とも述べています。

学校では、「学級担任や教科担任等を好きになり、かつその教師から信頼され、受容され、心打ち解けあい、希望を語り合える友達がいること」が心の居場所となります。私たちは、どの子にとっても、そのような「心の居場所」になるよう配慮しているつもりですが完璧ではありません。これからも子ども一人ひとりの良き相談相手となり、悩みや苦しみの心情に共感し、希望をもって生活できるよう支援していく努力をしてまいります。