



すこやか通信

新宿区立花園小学校
校長 青木 千恵
養護教諭 北條 友加



子どものどんな感情も、大切に

9月3日の学校保健委員会では、昭和医科大学 保健医療学部教授の**副島 賢和 先生**をお迎えし、「子どもの心に寄り添う大人であるために」をテーマにご講演いただきました。長年多くの子どもたちと関わってこられた先生が、温かなエピソードを交えながらお話しくださしました。

講演の中心となったのは、**子どもの「感情」を大切にすること**でした。怒り、悲しみ、悔しさ、寂しさ、怖さ。大人は、子どもがこうした感情を見せると、早く切り替えさせようとしたり、つい蓋をさせたりすることがあります。しかし、一見「負の感情」に思えるものも、**自分の心を知り、人と関わりながら成長していくために欠かせない大切な感情**です。感情をコントロールするのは、怒らない、泣かないことではありません。自分の感情に気づき、それを知り、少しずつ自分で扱えるようになること。そのためには、大人がそばで支えることが必要です。また、感情の奥には、その子なりの「願い」があります。怒りの奥には「こうしてほしかった」、悲しみには「わかってほしい、助けてほしい」、怖さやつらさには「安心したい」という思いがあるかもしれません。目に見える行動だけでなく、その奥にある心の声に気づくことが大切です。そして、感情を受け止めることと、どんな行動も許すことは違います。まず気持ちを受け止め、そのあとに行動について伝える。この「順番」も大切だと教えていただきました。

最後に先生が伝えてくださったのは、「一人じゃない、つながって」ということです。子育ても教育も、一人で抱え込まず、家庭と学校、子どもに関わる人たちが

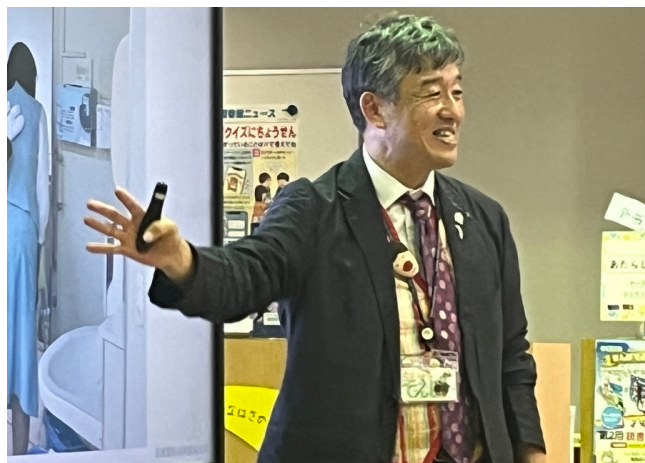
つながり、**手を取り合って子どもを育てていくこと**、そして、子どもを支える大人自身も支えられることの大切さをお話しくださしました。**子どもも、大人も、一人にならない。**副島先生の温かなお人柄に触れながら、子どもに寄り添うことの意味を改めて考える時間となりました。



今年は早くも流行中！

最近、ニュースなどでも報道されているので、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、東京都では、例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。8月17日～23日の患者報告数は、1医療機関当たり1.49人となり、流行開始の目安となる「1.0人」を超えました。これは昨年より1か月以上早い流行開始です。新学期が始まり、人との接触機会が増える時期です。学校や家庭で感染を広げないためにも、今から基本的な感染予防を心がけましょう。

発熱だけでなく、だるさ、頭痛、咳、鼻水など、いつもと違う様子があるときは、無理をせず休養しましょう。



今月のひとこと

保健室がリニューアルしました！

色彩心理の研修会で、色が心身に与える影響について学びました。そこで夏休みに、主事さんにご協力いただき、壁を調和と安心感を与える色に塗っていただきました。さて、何色になったでしょう？！ぜひ、New保健室を見にいらしてください♪

