

祝 創立70周年
令和2年度 5月号



咲かせよう大正の花

つなげよう大正の未来

台東区立大正幼稚園

HP: <https://taito.ed.jp/swas/index.php?id=1380011>



心の健康

園長 北村 恵

明るい日差しとさわやかな風の季節になりましたが、なかなか外出もままならず、例年とは違うゴールデンウィークを過ごされたことと思います。幼稚園でも、園庭にこいのぼりを飾りましたが、子供たちの元気な声が聞こえないと、泳ぐ姿もどことなく寂しそうです。

我慢することや先の見えない不安なことばかりが多くなり、大人も子供も、ストレスがたまる日々だと思います。最近ニュースでも「コロナストレス」という言葉をよく聞くようになりました。不安や我慢からストレスがたまると、なかなか眠れなくなる、逆に寝てばかりいる、いらいらしやすくなる、同じことばかりぐるぐると考えてしまう、などの症状がみられるそうです。

そんな時には、少しの間、テレビやネットニュースを遮断してみることも必要ですね。4月の巻頭文でも少し書きましたが、実は子供たちも子供たちなりに、大人の表情や繰り返される言葉、我慢することが多くなって外出できない日々から、不安やストレスを感じています。普段だったら我慢できるようなことができなかつたり、いつも以上にお母さんから離れなくなつたり、大きな声で泣いたりする姿も出てきます。そのような行為で不安を感じていることを表しているのです。そして、子供たちはまだ自分で気持ちの切り替えをすることも苦手なので、いつまでも泣いていたり、同じ行動を繰り返したりしがちです。

こんな姿が見られたときは大人の出番になります。落ち着けるように、涙でくしゃくしゃになった顔を洗ってあげたり、鏡を見せたり、お茶や水を飲ませたり、外が見える場所に連れて行ったり、気分を変えてあげてください。そして、泣きやめたら必ず「泣きやんで偉かったね」と褒めて、「顔を洗ったら泣きやめたね」「水飲んだら涙が止まったね」などと、気分転換ができた行為を言葉に出してあげることが大事です。次回、同じようなことが起きた時に、「この間、水飲んだら涙が止まったから、水飲んでこようか」と伝えることで、子供自身が気分転換の方法を学んでいきます。

もしかしたら、大人も同じかもしれませんね。空を見上げたり、植物を見たり、歌を歌ったりダンスをしたり、子供と一緒に相撲をとったり、一日に一回は散歩に出たり、ストレスをうまくやり過ごすための、自分にとっての有効な手段を見付けることが必要かもしれません。

こんな時だからこそ、時間がたっぷりあるときにしかできない、子供と一緒に料理作り、子供と一緒に工作や手芸などいかがですか？何かを一緒に作ることで、達成感や喜びが共感できます。そして、絵本やテレビを活用してもいいので、ぜひ、一日一回はお子さんと一緒に笑ってください。笑うことは免疫力を上げ、心を穏やかにしてくれます。

誰かと話すこともストレス解消には効果的だそうです。辛いなど感じたら、散歩のついでに幼稚園によって、先生たちとおしゃべりもできますよ。体の健康だけでなく、心の健康にも気をつけながら、もう少しの間、みんなで頑張りましょう。