

朝六小だより

朝霞市立朝霞第六小学校

令和2年5月1日(金)

5月号 児童数 926名

TEL:048-461-0410



【学校教育目標】 「心豊かに自ら学ぶたくましい人間の育成」

思いやりのある子 自ら学ぶ子 元気な子

【めざす学校像】 「学ぶ喜びと感動のある学校」

【朝霞六小の合言葉】 ～花あり 歌あり 笑顔あり～

心を疲れさせないために



校長 不村 亘夫

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために外出自粛や休校措置が続き、毎日の環境やリズムが変わり、

健康や生活への不安も重なる中、子供の世話と心配で息抜きもままならない親と、遊びにも学校にも行けず
にストレスをため込む子供たち。いつか心の限界が来てしまうのでは、と教育関係者や心理学者、医療関係
者は感じています。心を疲れさせないために

対策1 体内時計をキープする

外出自粛や休校措置は変えられなくても自分でできる環境改善はあります。体内時計は快適に生活する
ために役立っている脳のメカニズムで、このメカニズムが乱れると心の状態が悪化します。

○毎日同じ時間に起きる ○朝の光を浴びる ○1日2時間は窓のそばで過ごす。あるいは太陽の光を
浴びる時間をつくる ○在宅の仕事や学習のスケジュールを決め、毎日同じ時間に行う ○毎日できる
だけ同じ時間に運動する ○毎日同じ時間に食事をする ○昼寝は避ける、どうしても必要なら30分以
内 ○夜は PC やスマホを見ない ○毎日同じ時間に就寝する など、これらは一例ですが、「こうし
なくてはダメ」ではなく、「なぜ、この習慣がよいか」を説明して楽しく過ごすことが大切です。

対策2 パーソナルタイムをつくる 一人で過ごす時間を工夫してつくる

仕事や子供の世話などしなければならぬことに常に意識を向けていると「個の時間」が失われ、自分の
心と向き合う時間がなくなるとゆとりもなくなり疲労感を感じます。一人で散歩をしたり、「お母さんの勉強タイ
ム」として一時的な時間を確保したり、毎日少しでも一人で過ごせる時間をつくりましょう。

対策3 子供に対する見方を変える 子供も家族のために頑張りたい

親は子供を困難から守るために頑張っています。しかし、今回のコロナの渦中では、先も見えず、困難や
ストレスを除去することもままならず、これが親の精神的疲労やストレスを生んでいます。でも、子供は親から
してもらったことだけを望んでいるのではなく、親を助けたい、家族みんなで乗り越えたいとも思っています。今
こそ、子供の自己肯定感を育てるときです。できることをしてもらい感謝することで子供の心を育てましょう。

◇感情表現はクリエイティブな活動で 言いにくいことも自然に表現できる機会をつくる

親はつらい気持ちを子供に見せなかったり、子供は親の大変さを察してストレスを我慢してしまったりしが
ちです。一緒に絵を描いたり料理を作ったり掃除をしたりして活動の中で話をたくさんしましょう。

◇学びのスタイルを変えて親も成長 共に学び、共に楽しむ

学校や塾からの課題、インターネットを利用した学びも大切ですが、親子で一緒に生活の中から学びまし
ょう。例えば「なぜ手を洗うのか」「なぜ人と人が近づいてはいけないのか」など一緒に考えてみましょう。知
識を得たら、それを説明できるような力をつけるチャンスです。