



自分の力を出せる子どもにするために

園長 間嶋 哲

熱戦が繰り広げられ、冬季として史上最多の13個のメダルを獲得したピョンチャンオリンピックが、先日閉幕しました。日本中の期待を背負いながら、相当なプレッシャーがあっても、しっかりと結果を残すことができたのは、一体なぜなのでしょう。

日本体育協会公認スポーツドクターであり、順天堂大学教授の小林弘幸氏が著した『「ゆっくり」話す と 空気が変わり 人生が変わる』という著書を思い出し、読み返しました。子どもに対して、言ってはいけない言葉の筆頭が「早くしなさい」なのだそうです。「早くしなさい」と言われて、早くできるわけでもなく、子どもは焦り始め、落ち着きがなくなります。一方、親の方は、言ったとおりにできない子どもに対して、イライラし始めます。自律神経が乱れ、子どもにも伝染します。小林氏によると、体の不調を訴え外来受診する子どもの保護者には、自身がイライラされている方もいて、その保護者を落ち着かせると、自然に子どもも回復するケースが多いらしいのです。

大きな怪我をしても、淡々と自分の演技に集中できる羽生結弦選手は、日本国内だけでなく韓国でもアイドル並みに注目されているのに、記者の質問に「ぼくはオーラないですから」と応え、冷静に自分を律し、金メダルを獲得しました。また、スピードスケートの小平奈緒選手は、本番用のゴーグルを忘れても気にせず、決勝レースで金メダルをとります。日本女子カーリングの選手たちは、どんな失敗をしたとしても、チームメイトを責める声は皆無です。また、ハーフタイムになると、時には大きなイチゴを頬ばりながら、メダル獲得の場という雰囲気を感じさせない空間を創り出します。交感神経と副交感神経からなる、自律神経のバランスを整えているように感じます。

ところで、先日、小学校の先生方とともに特別支援教育研修会を行いました。その席で、外部講師としてお招きした佐藤昇誠氏（現北区教育相談室長・前江南高等特別支援学校長）も、小林氏と似たような話をされていました。次の2つの指導は、NGとのことでした。

- ①強制したり、強く叱責したりする。
- ②衝動的な行動に巻き込まれる。一緒に興奮する。

あるスーパーに行ったときのこと。子どもが「〇〇を買って」と駄々をこねている隣で、お母さんが強く叱責し、一緒に興奮しているのです。しばらく事態を眺めていましたが、改善する様子は微塵も見えず、どんどんエスカレートするのみでした。きっと、お母さんは困っていらっしゃるのですが、結局のところ、自分の行動や考え方を変えていかないと、事態は好転しないのです。

保護者の方と協力しながら、どんなときにも落ち着いて教育に当たることで、いざというときにしっかりと自分が持っている力を発揮できる子どもにしていきたいものです。

