

## 妖精が生まれるとき

生徒指導支援室 室長 相知 美佐

ピーターパンのセリフに「僕はね、家を飛び出して、妖精たちと暮らしていたのさ。いいかい、ウエンディ、妖精はね、今はほとんど死滅しているけど、赤ちゃんが産まれて最初に笑った時、その笑い声がキラキラとたくさんの光のかけらになって散らばって、その中から妖精が生まれるのさ。」とあります。

とすると、私たちが教室で40人の生徒を前にしたら、どこかで昔、40匹の妖精が生まれていたことになります。生徒たちは、楽しかったり、ドキドキしたり、悲しかったり、困ったり、いろんな経験をする中、妖精の持っている魔法の粉をパラパラとふりかけて解決してきた瞬間があったのかもしれませんが。魔法の粉は、親の愛情だったり、自身の努力だったり、友情だったり、出会った師であったり、読んだ本だったりするのでしょうか。

教育という仕事に携わることは、子どもたちの生涯の財産をつくることのできる素晴らしい機会だと思います。そして、教員は仕事の中でたくさんの魔法の力を目の当たりにし、それがエネルギーにもなっています。

一方、もしも、純粹、自由で、気まぐれなピーターパンを現実の世界に連れて来たとしたらどうなるでしょう。いたずらが大好きで忘れっぽくてちょっとうぬぼれ屋さんの正義感が強い男の子ですが、その行動の端々から、彼の中にある不安や、わがまま、子どもならではの残酷さ、愛着障害、ネグレクト、色んなことが心配になります。日々、多くの教員が、生徒にどう関わり、どう活躍の場を与えて、保護者とどう協力していくのかチャレンジしている姿を想い、達成感とともに、教員の仕事の難しさや責任も考えます。

そんな中、最近、一枚の写真が目にとまりました。2月末の東京の超低出生体重児無事退院のニュースです。たった268グラムで生まれた赤ちゃんですが、いかに小さかったかの痛々しい写真ではなく、海外の報道に使われていたのは体重が3.2キロとなった退院直前の様子でした。しっかりとした眼差しで、口元に笑みを浮かべています。きっとあの口元から元気な笑い声がして、1匹の妖精が生まれたのだらうと希望を感じる凛々しい写真でした。

どうぞ、子どもたちがみんな健康で幸せに育っていきますように。

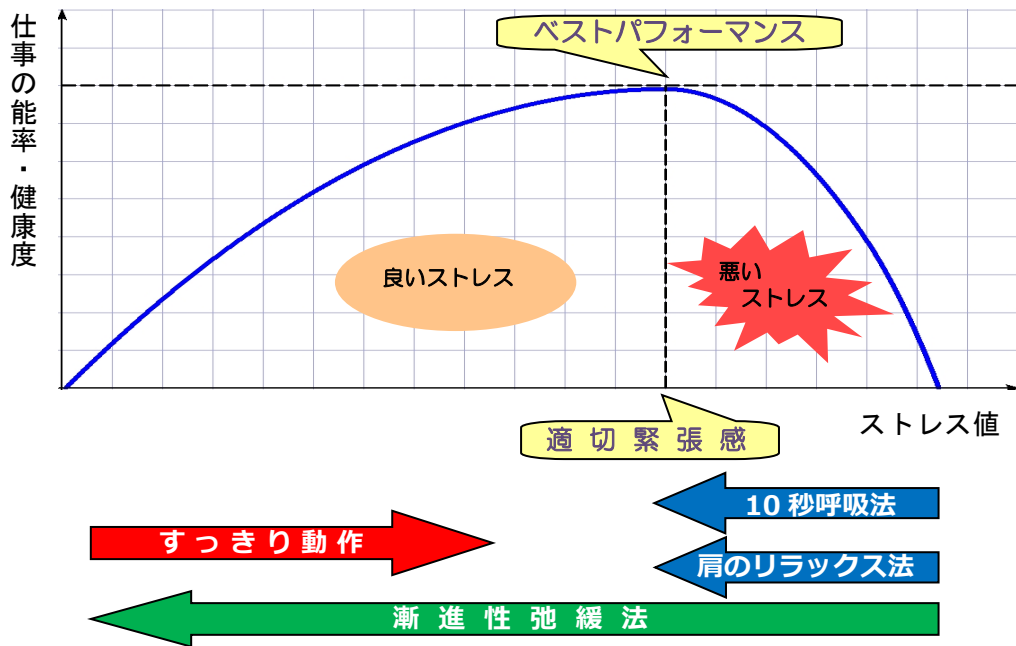


## 【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメント ⑥

～ 良いストレス 悪いストレス ～

【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメントはいかがでしたか。様々なワークを紹介しましたが、力の入れ具合を少し変えてみると、また違った感覚を味わえるかもしれません。自分で体験してみることが、子どもたちに伝える一歩になるでしょう。

私たちは日常的に様々なストレスを感じています。過度なストレスにより、頭が真っ白になったり、思うように話せなかったり、時には眠ることさえできなくなることもあります。そんな私たちの心・体・行動にマイナスの影響を及ぼす悪いストレスがある一方、励みになったり、やる気にさせてくれる良いストレスもあります。皆さんにも試験や試合で良い成績を収めるために一生懸命頑張ったという経験があるでしょう。ストレスは全くない状態でも、私たちはベストパフォーマンスを発揮できません。適度なストレスとうまく付き合いながら、それを乗り越え、成長していくことが望まれます。



上の図は、ストレスの度合いを示すストレス値と仕事の能率や健康度の関係を示したグラフです。適度にストレスがある状況“適切緊張感”を超えるストレスがかかると、急激に仕事の能率や健康度が低下することが分かります。

高すぎるストレス値を程よい程度にまで下げる方法が「10秒呼吸法」、「肩のリラックス法」です。さらに、眠りにつける程度にまで下げる方法が「漸進性弛緩法」です。反対に、大事な場面で気持ちが上がらない時に緊張感を高めるのが「すっきり動作」です。

時に自分だけではどうしようもない出来事が起こり、とても大きなストレスに襲われることがあります。そんな時は是非、ストレスマネジメントのワークで体に働きかけ、心のリラクゼーションにつなげてください。

<参考・引用文献>

ほんの森出版『月刊学校教育相談 2014年6月号』 富永良喜「学校の日常にストレスマネジメントを！」

## コラム

奈良女子大学大学院 教授 伊藤美奈子  
(奈良県スクールカウンセリングカウンセラー)

今、学校現場で対応が求められる子どもたちの課題は、不登校、いじめ、反抗や暴力、発達の偏り、家庭での虐待、貧困など実に多様です。こうした課題を抱える子どもたちに対しては、多様な専門性をもったスタッフがチームで取り組むことが大切です。そしてこのような子どもが抱える課題の背景には自己肯定感の低下や歪みといった子どもの「こころの状態」が大きく関わっているといわれています。また、子どもの課題は、日々の“ちょっとした変化”として現れがちです。この“ちょっとした変化”に気付き、必要な支援につなげるのは、日常的に子どもに接するHR担任の力量にかかっているといっても過言ではありません。その意味からも、HR担任のアセスメント力（見分ける力、気付ける力）は、早期発見・早期対応の鍵を握ることとなります。アセスメントした結果を学校内で共有することや、子どものおかれた状態に応じて、教育的支援、心理的支援、医療的支援、福祉的支援、司法矯正による支援といった専門機関による支援につなぐことも重要です。

【御案内】

「こころと生活等に関するアンケート」は、子どもたちの「こころの状態」を客観的なデータでとらえるためのアセスメントツールとして開発されました。「自己肯定感」「学校適応」「家庭適応」「こころの状態」「発達の偏り」の5つの側面から多角的に検討することができます。4月にお知らせします。御活用ください。