



## キャッチボールから始めよう

生徒指導支援室 高木 一矢

私が就職して間もないころ、県下でも有名な厳しい野球部監督がおられた。嘘か本当か、その先生に関して、多くのエピソードや噂を聞いた。その中の一つに「あの先生は、学校で一番生徒に恐れられているが、学校の教員の中で一番早く全校生徒の名前を憶える」という話があった。駆け出しの野球部監督だった私はそれを聞いて、「ふ～ん」と思うだけであったが、今思えばその先生は、生徒指導の基本中の基本、『生徒指導の三機能』の一つ「子どもに自己存在感を与える」を実践されていたことが分かる。

そのことを思い出し、自分はこれまで物事を必要以上に小難しく考えすぎていなかっただろうか、と考えることがある。大事なことは、もっと基本的で、もっと単純なことなのではないか。

- ・子どもと話すときには名前を呼ぶ。  
「おはよう、Aさん。」「Bさん、ありがとう。」
- ・子どもに対応するときはその子の方を向く。（『ながら対応』になっていないか？）
- ・会話が終わった後に一言添える。  
「ところで、あれどうなった？」「最近、頑張ってるんとちゃうか？」
- ・自然な形で視線を送る。適度に期待する。
- ・みんなの輪の外にいる子に声をかける。

たったそれだけの簡単なことを、自分は学校でも家でも大切にできていたのだろうか。

迷ったとき、うまくいかないときは、原点に戻る。何が大切か分からなくなったら、基本に立ち帰る。

少年野球チームでも、プロ野球チームでも、練習の最初はキャッチボールから始めるもんな。



## 【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメント ①

～ 心と身体を整える“呼吸法” ～

ストレス状態では、浅くて速い呼吸になり、反対にリラックス状態では、深くてゆったりとした呼吸になります。緊張しているときに、深くてゆったりとした呼吸をすると、気持ちが落ち着きます。このように、体の状態と呼吸には密接な関係があり、特に腹式呼吸は、副交感神経系の活動を賦活させる効果があることが医学的にも確認されています。

**腹式呼吸**は、お腹が膨らんだり、へこんだりするように呼吸する方法です。体の力を抜いたまま、口からゆっくりと長く息を吐いていきます。このときお腹をへこませる感じで息を吐いていき、苦しくならないところで、お腹を膨らませる感じで、鼻から息を自然に吸っていきます。

## 朝のHRや授業などの始めにどうですか？

### <10秒呼吸法>

- ① 姿勢を整える・・・椅子の背もたれに軽くもたれ、ひざは鈍角にし、両手は脚の上へのせ、首は軽くうなだれる。目を閉じられる人は静かに閉じる。
- ② 息を全部吐く
- ③ 1・2・3と鼻から息を吸って、4で止めて、5・6・7・8・9・10で口から吐き出す。

※ 吐く息に気持ちを落ち着ける効果があるので、吐く息に注意を向けて、ゆっくりと息を吐いていきます。この時に、体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まります。2～3分程度行います。



## コラム

奈良県スクールカウンセラー 近藤 由賀利

「先生方は、もう既に、十分頑張っておられます！」

私は、このことを声を大にして言いたいです。どの学校に行っても、先生方はそれぞれ一生懸命、目の前のことに取り組んでおられます。その一方で、やらないといけない仕事が多くて、疲れ切っておられる様子もよく拝見します。

先生方は、教師という道を目指そうと思われたのは何年くらい前ですか…？  
その時、どんな思いを抱いておられましたか…？

「先生になろう」と思われた初心を思い出すことってなかなかないでしょうか。理由は様々だと思いますが、きっと多くの先生が何か「きっかけ」や「思い」のようなものをおもちかと思えます。

それが、忙しい日々で埋もれてしまっているのではないかと…。言い方を変えると、先生方の「思い」が、忙しい日々のせいで、しぼんでしまっていたり、霞んでしまっていたり、発揮できないようになってしまっていたりするんじゃないかと…。と思います。

先生方の元気が、子どもたちを元気にし、その子どもたちが日本の未来をつくっていきます。

「子どものために」とばかり言われる学校から、少しだけでも「先生方こそが元気になれる」学校になったらいいなと、私は強く感じます。

この記事を読んでご自分の初心を思い返してみた先生がいてくださったら、是非、隣に座っている先生に声を掛けてみてくださいませんか？

「先生は、どうして先生になろうと思われたんですか？良ければお聞きしたいです。」と。

