

校長室からのお知らせ

5月1日号 NO.4

岸和田市立浜小学校
校長 尾野 武志

ゴールデンウィークです

ゴールデンウィークの後半は、3日（水）が「憲法記念日」で、4日（木）が「みどりの日」となり、5日（金）が「こどもの日」で、土曜日と日曜日と続き、5連休になります。特別な予定のない私にとっては、時間潰しに苦労しそうな5日間ですが、お子様にとっては4月の入学式や始業式から緊張の連続であったと考えますので、タイミングのいい休養期間になるのではないかと思います。

お出かけの予定のあるご家族もあるかと思いますが、ご自宅でゆっくり、のんびり過ごす時間も入れていただくと、疲れやストレスも解消されるはずだと考えます。「予定なし」から「リラックスタイム」へと名称の変更をお願いします。

さて、ストレスの話をし少しさせていただきます。「ストレスへの強さは育てられ方で変化する」という報告があります。育ってきた環境によって、ストレスに強くなるか弱くなるかが変わるそうです。

自分の価値を認められ、「適切にほめられて育った人」は、辛くて苦しいときもストレスに左右されることは少ないそうです。反対に、一定の価値観を植え付けられて育った人は、自分自身の価値を認めることができずに、ちょっとしたことで自信を失い、ストレスに弱くなるそうです。

「適切にほめられて育った人」というのは、「頭がいい」や「運動神経が素晴らしい」と、持って生まれた部分をほめられたのではなく、「努力」や「言動」に対して「よくがんばったね。」や「うれしかったよ。」などで、ほめられた人になります。学校とご家庭で、上手にほめて、ストレス知らずの強いお子様に育てていきたいと思ひます。

