



# 洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

## 子どものがんばりと休息のバランス

先週の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」では、「子どものがんばりと休息のバランス」をテーマに岩井先生からお話していただきました。

まず、洛風に通い始めた子どもたちは、登校すること自体がとてもがんばっているということになります。生活のリズムを整え、時間やマナーを守って、家から学校までやってくるだけでも体力、気力を使っています。そして、授業があります。がんばって勉強することは当たり前のことですが、少人数の授業では、集中度も高く、かなり疲れることが考えられます。

また、学校では今回の花背合宿など行事や様々な取組もあります。みんなとペースを合わせて行動する、役割をこなす、話し合いでは意見を交流します。人前で発表する機会もあります。このように日頃から、また行事等ではがんばっているとかなりの体力、気力を消耗しているはず。そこで大切になるのが、上手な休息です。



## 「休むことは怠けること」

## それとも「自分を大事にすること」

日頃、日本の社会では「休むことは怠けること」と考えられがちです。あまり休むとつい罪悪感を持ってしまうこともあります。しかし、がんばっていると疲労も感じにくく、ほおっておくと取り返しのつかない心身の不調につながることもあります。特に子どもは友達と楽しく遊んでいる時でも、とても気を使い疲れていることがあります。

休息の方法として、気分転換としては読書やゲーム、アニメ、運動などに没頭したり、時には泣いたり笑ったりして発散することもあります。親としては、度が過ぎることを心配します。一番良い休息は、やはり睡眠です。体調の調整、記憶の整理、心身の疲労回復には欠かせません。

やきもきする思春期の子どもたちですが、うまくがんばりと休息の調整をするには、「大事にされる経験」が大切です。大事にされる経験が、しいては自分を大事する土台になり、がんばりながらも無理なく生活できる適応力を育てます。

## 「折り合いをつけること」

## これができれば…生きるチカラになる！

花背山の家での様子を見ても、洛風の子どもたちはとてもよくがんばっています。がんばり過ぎているのではないかと心配になる事もあります。テンションを上げ過ぎたり、あるいは急にふさぎ込んだり、チカラ加減が難しい子もいます。



自分の要求を集団のルールや他の人の要求とのほざ間で、どのように実現していけばよいのかを葛藤する、このことは社会で生きていくために、向き合わなければならない大きな課題です。

「がんばりと休息のバランス」、この加減を体験していくことも、「折り合いをつけること」です。仲間とともに、学んだり、遊んだりする経験を通して、身に着けて欲しいですね。