



東日暮里幼稚園だより

荒川区立東日暮里幼稚園
／ 荒川区立第三日暮里小学校併設園

発行日 令和2年4月7日
発行者 園長 末永 寿宣

5月号

「去らない危機はない」ことを信じて

～これからの時代を生きる子どもたちに必要な“危機を乗り越える力”とは？

園長 末永 寿宣

今、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るっています。亡くなられた全ての方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、闘病中の方に心からのお見舞いを申し上げます。

また、新型コロナウイルスへの対応に最前線であたっている医療関係者の皆様、命を守るための献身的な姿に深く敬意を表します。

「外出も自粛、人との接触もさらに避けよ、となれば毎日は潤いや趣にかけがちになろう。とはいえ、去らない危機はないともいう。雲に誘われるように自在に足を延ばし、人と触れ合える時は必ず戻ってくる。その時、どんな歌を口ずさもうか。(一部抜粋)」(200417 日本経済新聞「春秋」)

新聞のコラムの中に「去らない危機はない」という文章を目にしました。暗いニュースの中、希望をもとうという呼びかけは、改めて心にしみました。

さて、日本のみならず、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。これまでに、地震や台風といった自然災害、バブル崩壊やリーマンショックといった経済的ダメージ等、私たちは様々な危機に直面してきましたが、これまでの危機は、言ってみれば極地的でした。でも、今回の新型コロナウイルスによるパンデミック(感染爆発)は、世界中で起こっています。どこにも逃げ場がない、どこにも救いの手がないという、人類が未だかつて経験したことのない危機とされています。

そんな時代に生きる子どもたちに必要なのは、「危機を乗り越える力」であると言われています。子どもたちにこのような危機を乗り越える力をつけさせるにはどうしたらよいでしょうか？

『グローバル社会に生きる子どものための「6歳までに身に付けさせたい」しつけと習慣』の著者である平川裕貴氏の提言をご紹介します。同氏は阪神淡路大震災で被災した経験をもち、ご自身の体験から示された内容は、示唆に富んでいます。

○健康な身体

(1) 十分な睡眠時間

特に子どもには睡眠がとても大切です。子どもの一日の理想的な睡眠時間は、だいたい表の通りです。少なくとも夜遅くまで起きているというような生活は改善しましょう。

| | |
|--------|-----------|
| 0歳～1歳 | 12時間～16時間 |
| 1歳～2歳 | 11時間～14時間 |
| 3歳～5歳 | 10時間～13時間 |
| 6歳～12歳 | 9時間～12時間 |

(2) 適度な運動

今回新型コロナウイルスの影響で、外出できないような事態になりました。そんな中、NHKの「テレビ体操」が手軽で効果的です。総合テレビの平日9時55分～10時の放送は、「みんなの体操」という番組名で、14時55分～15時は、「テレビ体操」という番組名で放送されています。またスポーツ庁のサイトも参考になります。

→https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

(3) バランスの良い食事

できるだけ好き嫌いをなくし、野菜を中心にバランスの良い食生活を心掛けましょう。特におやつを与える時間や与えすぎに気をつけましょう。食事をおいしく食べるには、空腹が何よりです。体質にもよりますが、野菜をたっぷり食べるとお通じもよくなり、食欲も出ます。新型コロナウイルスの感染を防ぐためにも、栄養を取ることが大切だということは、子どもにも理解できます。

○精神的たくましさ

何があってもあきらめない、へこたれない力。落ち込んでも立ち直れる力。ピンチをチャンスに変えようと頑張れる力、与えられた環境に適応できる力が何よりも大切です。

では、どうすれば精神的なたくましさは育つでしょうか。

(1) 自分で考えさせる

日々の小さなことでも、親が指示したり、答えを与えてしまったりするのではなく、今「何をしたらいいのか」「何をすべきか」を自分で考えさせます。幼児期の子どもなら、どちらにするかの選択肢を与えて、考えさせていきましょう。

現代は情報があふれている時代です。自分で考える力がないと、情報に振り回されてしまい、真実を見誤ってしまいます。これからの時代には、自分で考え判断できる能力が必須です。

(2) 自分で決めさせる

状況が許す限り、自分で考えて自分で決めさせましょう。そして、考えて出した結論をできるだけ尊重してやりましょう。そうすることで、自己肯定感や自信が生まれます。

(3) 失敗を認めてやる

自分で考えて判断したことは、子どもの場合、当然うまくいかないことの方が多いでしょう。まだ持てる情報も少なく、分析力もないからです。だからこそ、失敗から学べることが多いのです。子ども時代はそれが許される時期であり、それこそが子ども時代とも言えるでしょう。

重要なのは、成功することやうまくいくことではなくて、自分で考え自分で決めてトライして失敗するという経験です。失敗の経験が多ければ多いほど、たくましさは育つのだと思います。

私たち大人は、失敗が次の一歩へのヒントとなるように子どもたちを導いていきましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休業の延長等もあり、例年とは何もかも異なる対応が迫られています。子どもたち、そして保護者の皆様にもご心配をおかけしております。子どもたちを感染症から守るため、今後も教職員一同万全の態勢で臨む所存です。保護者・地域の皆様のご協力に感謝申し上げますとともに、これからもご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

【日常生活を営む上での基本的な生活様式】

- ・まめに手洗い、手指消毒・せきエチケットの徹底
- ・こまめに換気・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

(専門家会議資料より)