

校長室だより

平成18年9月21日

第 96 号

榎並っ子

大阪市立榎並小学校長 小林恵子

多くのことを学んだ人権教育講演会

18日に、恒例の榎並連合町会主催による人権教育講演会が、榎並小学校の講堂で行われました。演題は「ストレスと健康～ストレスは人生のスパイスである～」です。講師は、健康スポーツ医学を専門とされているお医者さまで、資料をもとに具体的な例を示しながら分かりやすくお話をいただきました。

ストレスについて、医学的な用語も使いながら話をされたのですが、理論的で分かりやすい内容なので、参加された老若男女のみなさまは、うなずきながら真剣に話を聞いておられました。



講話の内容は、 ストレスの意味 ストレスの原因
ストレスによる健康障害 ストレスにどのように対応するのか ストレスは人生のスパイスなどについて、順をおって簡潔明快に話を進められました。そして、最後に、江戸時代の寺社奉行で、88歳の天寿を全うした人が残した長寿の秘訣「健康十訓」（少肉多菜 少塩多酢 少糖多果 小食多咀 少衣多浴 少車多歩 少煩多眠 少念多笑 少言多行 少欲多施）

を紹介され、現在では、多言多行で過去のことを振り返らず、明日のことを考えて生きていくことが大切であると締めくくられました。

さて、当日いただいたレジュメの中に、「個人がストレス対処能力を高める具体的方法」として、 ストレスの正しい知識を得る 健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する 自分自身のストレスの状態を正確に理解する リラックスできるようになる ものごとを現実的で柔軟にとらえる 自分の感情や考え方を上手に表現する 時間を有効に使ってゆとりをもつ 趣味や旅行などの気分転換をはか

るの8項目が紹介されていました。

ストレスについて多角的に考えるよい機会となりました。

【子育てに大切なこと】 - 子どもの手本となる親に -

大阪市教育センタ - 所報を見ていると「手本を見せ、試行錯誤を見守る」と題して、子育てにとり示唆に富んだことが掲載されていたので紹介します。

「先日、テレビで『“天才”チンパンジ - 親子アイとアユム』を見た。親子のつながりや群れでの生活ぶりを見ていて、改めて子育てや教育について考えさせられた。母親のアイは、現在29歳。1歳の頃日本に来て、犬山市にある京都大学霊長類研究所で生活を始めた。やがて、様々な課題に取り組み、9までの数字を理解し、簡単な文章を作れる『天才』チンパンジ - として世界の注目を集めた。そのアイが、23歳の時にアユムを産んだ。

アユムは、現在6歳。パソコンのモニタ - 画面にバラバラに出る1～9の数字を瞬時に覚え、数字が消えて白い四角になっても順番どおり正確に画面にタッチできる。数字の記憶では、母親のアイ以上の能力を発揮している。

番組で印象的なシーンがあった。アユムは、1～7の数字の課題をクリアして、8までの数字に挑んでいる。しかし何回も間違える。ついにはいやになって、モニタ - から離れ、部屋の反対側へ行ってしまう。その時、隣の部屋で黙々とモニタ - 画面に向かっていて母親の後ろ姿が目に入る（部屋の仕切りは透明アクリル板なので隣の様子が見える）。しばらく母親を見ていたアユムは、意を決したかのように、モニタ - 画面の方に行き、再び課題に挑戦し始める。顔つきに集中力が感じられる。何回か間違えた後、見事に正解する。『子は親の背中を見て育つ』というが、まさにそのままでのシーンであった。

子どもは、元来好奇心が旺盛である。特に幼少期は、親をはじめ大人のすることを同じようにしてみたがる。これは、チンパンジ - も人も変わらない。親、大人はよい手本を子どもに見せること。幼少期の教育の基本はこのことに尽きる。また、チンパンジ - の親は、子どもが試行錯誤している時に、手助けをしたりしない。見るともなく見守っている。私たちはどうか。子どもに『至れり尽せり』になり過ぎていないか。子どもは試行錯誤しながら学び、育っていくのである。手本を見せ、試行錯誤を見守る。このこと、肝に銘じておくべきである。」

子育てにとって大切なことについて、考え実行していただきたいものです。