

指扇小だより

教育目標 **やり抜く子の育成**

かしこく やさしく たくましく あたたかく

令和7年6月30日 第4号

さいたま市立指扇小学校

〒331-0078

さいたま市西区西大宮1丁目49-6

電話 048-623-0133 FAX 048-624-2200

<https://sashiogi-e.saitama-city.ed.jp>

スッキリとモヤモヤ

校長 小松 伸弘

5年館岩の前山登山。仲間
で励まし合って登りました。



最近では熱中症対策のため、外遊びをストップする日が増えました。仕方がないこととはいえ、業間休みや昼休みになると、子どもたちに申し訳ない気持ちでつい外を眺めてしまいます。

さて、この時期は友達同士のトラブルも増えてきます。理由として、連日の暑さで疲れが溜まっていることや、外遊びができないストレスなどが考えられます。また、遅くまでゲームをしたり動画を視聴したりして生活リズムが乱れている子もいるようです。暑さに負けない体を作るため、十分な睡眠と食事に御協力をお願いします。

トラブルの原因としてもう一つ、お互いの心理的距離が近くなったことで、近づきすぎて傷つけてしまうということもあります。クラスに慣れ、仲良くなったからこそ発生するトラブルもあるのです。

トラブルが起きると、心がモヤモヤして、何とかスッキリしたいと考えます。ここでは誰もがスッキリ＝善、モヤモヤ＝悪と捉えるのではないのでしょうか。ところが臨床心理士の東畑開氏は、スッキリとモヤモヤは、いずれも心を守る上で大切だと言います。

東畑氏によれば、スッキリとは、自分の中にある不快な要素を外に出し、自分を取り戻すことだそうです。ただし、これにはデメリットもあって、スッキリを追求しすぎると周囲にモヤモヤを巻き散らし、孤立してしまう恐れがあります。また、不快な要素を全て出してしまうと、本来は成長に必要な「苦い良薬」までも捨ててしまい、心がやせ衰えてしまうというのです。

モヤモヤは、心の内側で消化することで、成長につながる「苦い良薬」になる場合があります。友達と喧嘩してモヤモヤしているけれど、よく考えたら自分にも悪いところがあったな、などと冷静に考えられるのも、スッキリを急がなかった結果です。子どもがモヤモヤしているとき、私たちはすぐに手を差し伸べてスッキリさせてあげたくてしまいますが、敢えてモヤモヤしている子どもをそっと見守ることも、時には必要なのではないかと感じます。

モヤモヤしているお子さんに成長を促す方法は、話を聞いてあげて、モヤモヤに名前を付けてあげることです。「悲しかったね」「悔しかったのかな」「それは切ないね」等とお子さんの抱える感情を言葉にしてあげると、感情コントロールの力が大きく育つと言われています。

もちろん、心的外傷になりかねないモヤモヤは、すぐに助けなくてははいけません。スッキリかモヤモヤか、判断に困った場合は、遠慮なく学校まで御相談ください。私たちも一緒にお子さんの成長について考えてまいります。夏休み、お子さんと一緒に過ごす時間に、お子さんが見せる多くの感情に名前を付けて、心を豊かに育てる種を蒔いていただけると幸いです。

(参考:「なんでも見つかる夜に、こころだけが見つからない」東畑開人 新潮社 2022)