

えんどうまめ通信



2014年5月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員 遠藤 絵里

「心のストレッチ」

4月の桜に始まり、新緑の緑、ハナミズキやバラの花々など、通学路が色とりどりになってきました。気がつけば子どもたちは毎日一生懸命運動会の練習に励んでいます。

今年度も、この紙面をお借りして、皆様といっしょに親子の関わりについて考えていけたら嬉しいな～と思います。よろしくお願いします。

さて、この春何か新しいことを始めた方はいらっしゃいますか？ 私は昨年からちょっとした筋トレとストレッチに行くようになりました。全くの運動音痴だった私は、恥ずかしながらこの年になって初めて「体を動かすのって気持ちいいなあ」と感じています。普段使っていない筋肉を伸ばしたり動かしたりするだけで、いつもよりフットワークが軽くなり、気持ちも少し積極的になれるものですね。

相談室でいろいろな方とお話していると、この逆もあるかもしれないなあと思います。無意識のうちに心が凝り固まってしまった子どもたちも、お話ししながらゆっくりほぐしていくと、すっきりした顔つきと、ちょっとだけ軽くなった足取りで教室に戻っていってくれます。少々のもやもやなら、誰かに気持ちを話し言葉にしてみるだけで、心はストレッチされて正常な状態に戻ることがあるようです。

学校で毎日（私たち大人が思う以上に）頑張っている子どもたちですから、緊張した心や気持ちをご家庭でほぐしてあげ、ストレッチできるといいなあと思います。せかせかストレッチをする人はいないのと同じように、忙しい時間のなかでは心をほぐすことはできません。ゆっくり息を吸い、吐く、時間をかけて筋肉を伸ばしていく……そんなイメージで、ゆっくりお子さんとお話する時間があれば、きっと次の日にはまた元気に学校に行くことができるでしょう。普段のストレッチこそが、何かあったときしなやかに対応できる心の基礎になるのかもしれない。

相談室では、いつでもどなたでも（保護者の方も）心のストレッチができるように微力ながらお手伝いさせていただきます。問題が大きくなっても、いえ、むしろ小さいうちに、どうぞお気軽にお寄りください。

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水・木（原則9時～2時。ご都合のつかない場合は予約の際にご相談ください） 木曜日は臨床心理士の中里先生もいらっしゃいます。

*Profile 遠藤絵里 大学院で児童学専攻修了。保育・教育雑誌の編集、ライターを経て、現在家族関係心理士（心理カウンセラー）。大学生の息子と高校生の娘の母親。