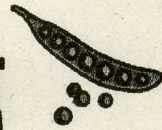
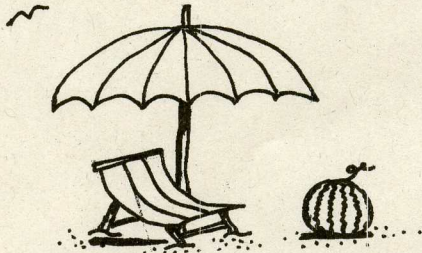


# えんどうまめ通信



2015年7月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員 遠藤 絵里



## 「余白の時間」

プールの水の音が心地よく聞こえる毎日です。いよいよ夏休みですね！  
私が子どもの頃、夏休みは長くて嬉しい半面、時間がありすぎて退屈になり、縁側でボーッとしていた日の思い出があります。そんな時間に入道雲を眺めながら、空のお話を書いたり、空色を作る実験を思いついたりしていました。皆様の夏休みはどんな感じでしたか？

相談室に来る子どもたちの発想は感動するくらい豊かです。思いついたことを全部できたらどんなに楽しく自然にいろいろなことを学べるでしょう！それは、相談室が学校の中では異空間で、特に何もなくて、話すことを目的としたスペースだからかもしれません。相談はもちろんお聞きしますが、気持ちが落ち着くといろいろな話になります。そして皆、しゃべる、しゃべる！……こんな時間が、この子には必要だったのかな～と思わされます。

私たちは、日ごろ（子どもたちも）忙しすぎて、なかなかゆっくり何かを考える時間がありません。考える時間がないと、自分で選択をする余裕がなくなります。いろいろやってみて失敗して学んでやり直すためには、大人が思っている以上に、一見無駄に見えるような余白の時間が必要なのではないかと感じるのです。

ストレスというのは、何かにコントロールされる状態に発生することが多いようです。遊びでも、誰かに言われて嫌々やるならストレスになるし、ハードな仕事でも自分の裁量でできるなら楽しめるということがあります。

子どもたちはどのくらい時間を管理されていて、どのくらい余白が残っているのかなと思います。私たち親としては、充実させてやりたいという思いで、スケジュールだけをいっぱい埋めることがあります。でももし、余白の時間がもう少しあったら、自分で考え動くことができるので、ストレスも少なく、もっと楽しめるのかもしれません。普段と違う夏休みは、無駄に見える時間をいっぱいもてるチャンスですね！大人になって「あの時間があったから今の自分がいる！」と思い出せるような豊かな、すばらしい夏休みになりますようにと願っています！ どうぞ健康、安全に気をつけて、よい夏をお過ごしくださいね。

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水・木（面談は原則9時～2時ですが、ご都合のつかない場合は予約の際にご相談ください） 金曜日は臨床心理士の中里先生が相談室にいらっしやいます。