



為石小学校の合言葉 「ためし 最高! ~地元で学び 地元を活かし 地元とともに行動する子ども~」



- 楽しく めあてをもって しっかり学ぶ
- 正しく めあてを しっかり守る
- たくましく めあてに向かって しっかり鍛える

学校だより



# ためし



令和7年7月7日号 文責 上久木田 雄二



## 心をコントロールする

通っているスポーツジムで、私は会話をすることがほぼありません。もう25年も通っているのですから、顔見知りがあります。会釈程度のあいさつはありますが、必要以上の会話をすることはほとんどないのです。

いくつか理由があるのですが、一番の理由は駐車場代です。3時間までは無料ですので、入庫して3時間以内には出庫したいのです。

もう一つの理由は、単純に、運動を楽しみたいということです。会話を楽しんでいる人を見ると、ストレッチ場で、我を忘れて話し込んでいます。会話はしないものの、寝転んでスマホをいじっている人も多く見かけます。

駐車場代の件も相まって、私はとにかく運動のルーティンを終えることに集中します。その結果として、私が他の会員と会話することがないということになるのです。図示すると

会話	<	運動
会話	<	駐車場代
会話	<	自分の時間

のようになるのだと思います。

スポーツクラブには、対人関係を求めて入会する方もいらっしゃいます。

それぞれの目的に応じて、自分の時間を楽しめばいいのだと私は思っています。このように、大人は自分の心をコントロールする術を持っています。

ところで、最近の子どもは自分をコントロールするのが苦手です。自分で楽しみを見つけることができないのです。

なぜだと思いませんか。

小さいころから自分の気分を親（周りの大人）から解決してもらう習慣が身に付いているからです。

大人が子どもの気持ちを先走って代弁していると、子どもは自分の気持ちを考えることをしなくなります。

大人が先回りして、子どもにとって楽な道ばかりを選択させると、子どもは自分の気分をコントロールする機会を失うのです。

周りから機嫌を取ってもらうことばかり覚えると、自分で心を鍛えることをしなくなります。

私はこれを、「施し育児」と呼んでいます。次号では、この「施し育児」について考えてみたいと思います。

HPはこちら



二次元コード読み取り 「カラー版は、ホームページでご覧いただけます。」

