



夏休み特別号だより

令和2年7月発行

7月いっぱい、学校に行くことになり、夏休み期間が短くなりました。新型コロナウイルス感染症は収束する気配はなく、感染予防対策に追われる毎日です。

皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

自粛の時は(今もまだまだ・・・)、子どもと1日ずっと家にいて、子育てに追われ、不安と日々のストレスで苛立ちが増します。そんな時、気をつけたいのは、これらの感情が「怒り」に変わることです。その怒りは、たいていの場合、弱いものに向かいます。

生活の中で「怒り」と上手く付き合うことが大切です。

「怒らないでこころ」「我慢しよう」では、余計にストレスを貯めてしまいます。そんな時は、疲れすぎてしまわないように意識的に休息をとりましょう。疲労がもたらす余裕のなさは、お子さんへの叱責、体罰にもつながりかねません。

意識的にお子さんと離れる時間をつくり、休息をとったり、趣味を楽しんだり、リフレッシュするように心がけてみてくださいね。

これから夏休みが始まります。夏休みはいろいろな体験を通して子どもがぐんと伸びる時期でもあります。子どものやりたい気持ちや考えて行動する力(非認知能力)を大人は見守りながら楽しい夏休みを一緒に過ごしてみましょう。

私の夏休みは、子どもたちといろいろなことにチャレンジして楽しみたいと今からワクワクしています。

(参考文献：発達障害の子どもの心と行動がわかる本 西東社)

高田智子

怒りと上手に向き合う

ついつい怒ってしまったとき、後から後悔することはありますか？

怒らないようにと言いたいことをため込み過ぎず、後悔しない怒り方をすることで、心と体を守ることにつながります。

怒りのピークは6秒とよく聞く話ですが、怒りはアドレナリンによるもので6秒で体内を巡るため。6秒を乗り切ると怒りは制御しやすくなると言われています。

アンガーマネジメントの方法を採り入れ、怒りと上手に付き合うことで、怒りをコントロールすることができます。



参考：神戸新聞
怒りの感情「6秒我慢」
2020年5月20日掲載



怒りを感じたら6秒間待つ
気持ちを静める

深呼吸

その場を離れる

考える

- ・怒るべきことか？
- ・自分の機嫌はどうか？
- ・怒っていると相手に伝えるか？

伝える

感情に任せて怒鳴るより
言い方やタイミングを工夫すると
相手も反発せずに聞き入れやすい

伝えない

「まあ許せるか」という許容範囲を
広げることも大切

まだ間に合う！

非認知能力を高めよう！

現代社会は、変化が大きく、管理、競争やさまざまな人間関係にストレスの多い時代です。子どものうちにしっかりと「非認知能力」が育まれていれば大丈夫。ストレスに強い人になれます。

ストレスに強い弱いかの違いは「物事の捉え方の違い」によります。非認知能力を育む事で物事を前向きに捉えられ、ストレスに強い大人になることも可能だと、非認知能力の重要性が注目を集めています。

非認知能力とは・・・

意欲、協調性、自制心、創造性、コミュニケーション能力といった「総合的人間力」で、数字では測れません。これらはさまざまな経験を通して集団での行動の中で養われるものも多いと言われています。

また、非認知能力はその後の認知能力(数値にできる能力、[例：算数や読み書きなど])を発達させるとした研究もあります。

★非認知能力を高める方法★

- ・たくさん遊び、経験する(成功も失敗も)
- ・自分で考える、自分で選ぶ
- ・友だちと一緒に活動する

★非認知能力を高める声かけの仕方★

- 叱るよりも、子どもの話をしっかりと聞く。
- ・早く決めなさい！→どっちにする？
- ・〇〇しなさい！→何時になったら〇〇できそう？
→あなたは どうしたい？

参考：こどもまなびラボ

～ストレスに強い人と弱い人。幼少期の「非認知能力」の育み方に違いあり～

<https://kodomo-manabi-labo.net/hininchinouryoku-stress>

