

こすもす便り 第88号 (2024年6月)

◇保護者の皆さまへのお知らせ紙です◇

「親しき仲にも礼儀あり」礼儀とは、相手を思いやる心。お互いの生活を大切に、踏み込んではいけないうプライベートを大切にする。日本人の真心が生み育てたお付き合いの精神です。人は一人では生きていけないからこそ、色々な人とのコミュニケーションを必要としてきました。心地よい触れ合いは日々の暮らしを生き活きとサポートしてくれます。しかし、振り返れば、親しさの距離の取り方が極端になったり、礼儀が忘れられていたりする事に気づかされることもあります。それは、日本の家から縁側が消えたからだと言う人もいます。確かに、私が子どもの頃は、いつも近所の誰かが日当たりのいい縁側に腰掛けていました。お茶を飲みながら、上がれとも上がりたとも言わない。そこから見えるものはどうぞ見てください、だけどそれ以上はダメよ、という暗黙の了解があり、自慢したい物はさりげなく見える範囲に置いておくと、情報は近所に知れ渡る。縁側情報は知っているので安心する人的交流の始まりだったように思います。

礼儀を大切にしているから安心して親しくなれるのは、現代でも同じようですね。

★立ち直る力(レジリエンス)

「レジリエンス」とは、元々は人間の心の回復力のこと。この回復力が自然にあることで、様々なストレスを受けても、それにめげることなく生活していくことができます。

子どもは、本来「立ち直る力」を持っています。その証拠に、いつまでも泣き続ける子どもはいません。泣き止むときに、子どものモノの考え方が変化している可能性があり、見方の変化が立ち直る力を育てるのだと考えられているようです。子どもは怒り続けることが難しいようで、今ケンカした子ども達がケロッとして遊び出します。きょうだい喧嘩もそうです。

ケンカをした相手と「仲直りする」ことを学ぶために きょうだい喧嘩をするのだという説もあります。子どもの怒りが続かない根底には「立ち直る力」が見えるようです。

子どもは人を嫌いになりきれず人への見方を変えることで嫌いから抜けていくのでしょうか。立ち直る力を支えてくれるのは、自分の感じ方や考え方を修正できる力、つまり思考の柔軟性が働いているからだといわれます。大人も同じように、人の考え方や、やり方に自分を合わせる事によって柔軟な見方が出来るようになった覚えがあるはずです。

「○」か「×」かで物事を判断する思考法は、柔軟性に欠けるため、マイナス感情から抜けられずに「立ち直る力」が働きにくくなります。世の中は、肯定も否定も出来る、あるいはできないグレーであることが殆どです。

立ち直る力を高めるためには、自己評価を高め、社会的承認を得ることが大事です。

自己主張が始まると、「見て見て」「聞いて、聞いて」と出来たことを報告してきます。それに耳を傾け、認めたり、褒めたり共感したりすることで社会的承認を求める力を強めます。その時は、きちんと言葉で伝えることで、承認を求める関係が安定し、自己評価が高まります。

また、外向性と内向性によって違うようなので気をつけたいことがあります。

外交的な子どもは、「好奇心が旺盛」「人といることが好き、感情表現が豊か」といった傾向があるため、仲間に囲まれ、賑やかに話したり遊んだりすることでレジリエンスが働きやすくなると言われますが、一方、内向的な子どもは、「確実に物事を成し遂げようとする」「一人遊びが好き」「心

を許した特定に人と遊ぶことを好む」などの特徴があるといわれるので、何かのストレスを受けたときには、親しい人と一緒にいることで「立ち直る力」が強まるようです。

外交的な子ども、内向的な子どもによって「立ち直る力」へのはたらきかけは違ってくるので、注意が必要です。