No.192

健康教育®

— 健康なくして教育はありえない —

◎ グローバル社会で生き抜くために伸ばしたい、
“5つの力”とその伸ばし方 …… 関口　真美

◎「ストレス」と向き合うことが
子どもの心を強くする …… 小関　俊祐

「健康教育®」

――健康なくして教育はありえない――

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。

薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目　　次

3	グローバル社会で生き抜くために伸ばしたい、“5つの力”とその伸ばし方
10	「ストレス」と向き合うことが子どもの心を強くする
15	あらまし

表紙：社会福祉法人 清心福祉会 わらべ日野市役所東保育園（東京都 日野市）

グローバル社会で生き抜くために伸ばしたい、“5つの力”とその伸ばし方

せかいく代表
教育迷子のコンサルタント

関口　真美

はじめに

「これからは益々グローバル化が進む」と言われています。

海外に出るだけではなく、日本国内でもグローバル化が進むのは間違いありません。

だからこそ、「わが子にはグローバル社会でも自分らしく生きていってほしい!生き抜く力をもってほしい!」という想いをお持ちではありませんか?

そしてそのためには、

「まず英語力を身に付けさせなくては!」

「英語を早くからやらせておけば、わが子はグローバル社会でも活躍できる!」

と思っていませんか?

もちろん英語力は大切です。

しかし、これからのグローバル社会で生き抜くためには、英語力よりもまず先に伸ばしたい『5つの力』があります。それが…

- **コミュニケーション能力**
- **マナー、礼儀**
- **多様性を楽しめる心**
- **自己表現力**
- **自己肯定感**

この5つの力を伸ばす前に英語力を伸ばすことにばかり着目してしまっては、グローバル社会で生き抜くことは難しくなってしまうのです。

なぜならこの5つは総じて『人間力（非認知能力ともいえる）』とも呼ばれるものだからです。※1

※1《参照》『幼児教育の経済学』ジェームズ・J・ヘックマン著

どんなに英語が堪能でも、人間力のない人は相手から敬遠されてしまうもの。

これではグローバル社会で生き抜くことは難しいですよね。

私もかつては英語を早くから身に付けさせることこそが大事だと考えていました。

しかし、インターナショナルスクールで子どもたちの成長を追うごとに、これからのグローバル社会で生き抜くためにはまずは人間力を、しっかりと伸ばすことが重要だと気づいたのです。

※ただし、6歳までに英語を学ぶことを否定しているわけではありません。将来の英語力に繋げるためには、6歳までの英語には“向き合い方”があります。その向き合い方とはなにかを最後にお届けいたします。

人間の脳は6歳までに90%できあがると言われています。※2

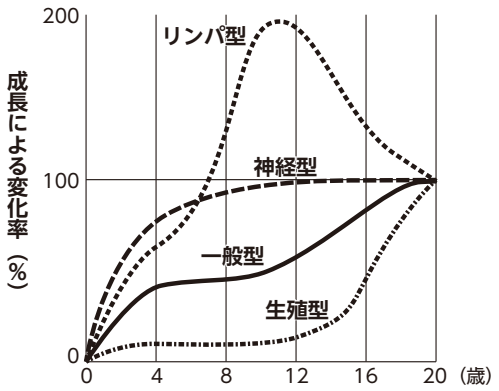
※2《参照》『2011年ユニセフ世界子供白書』

※2《参照》『スキャモンの発育曲線』（図1）

だからこそ、この時期に人間力の土台をしっかりと子どもの中に築いてあげることが、グローバル社会で生き抜くことに繋がるのです。

次項からは、この5つの力をご家庭で伸ばす方法をお届けしていきます。

スキャモンの発育曲線（図１）



── その1 ──
コミュニケーション能力

コミュニケーション能力とは例えるなら、他者と意思疎通のキャッチボールができる力のことです。

他者と関わって生きていく私達には必要な力ですよね。コミュニケーション方法には言葉以外にも絵を描く、身振り手振りなど様々な方法がありますが、他者と意思疎通のキャッチボールをすることで成り立つという点に変わりはありません。

このキャッチボールが上手くできない人（例：自分からボールを投げなかったり、一方的にボールを投げ続けたり、相手のボールを取らなかったりする人）は例え英語力が高くとも、グローバル社会で活躍することは難しくなります。

自分の話を聞いてくれずに一方的に話す人や何を話しても反応が返ってこない人とは「この人とキャッチボール＝コミュニケーションを続けたい!」とは思わないですよね。

それは世界のどんな人も同じだからです。

言い換えると、例え英語力が低くとも、このキャッチボールが上手くいく人はグローバル社会で活躍することができるということです。

だからこそコミュニケーション能力を伸ばすことが大切です。

では子どものコミュニケーション能力を伸ばすためにはどうすればいいのでしょうか。

それは親が、「子どものコミュニケーション能力の土台は自分たちから築かれるということを意識する」ことです。

子どものコミュニケーション能力は“幼稚園や保育園内で同世代の子どもたちとの関わりの中で伸びていく”というイメージ、ありませんか?

もちろんそれも間違いではありません。

けれど子どもは、一番身近にいる親が“自分や他者に対してどのようなコミュニケーションを取っているか”を基に、コミュニケーションについて学んでいきます。

少し思い出してみてください。

- 口調や話し方が似ている親子、また、親とそっくりな言い方をする子を見たことはありませんか?
- 自分の口癖を子どもがいつの間にか言っている!なんてこと、ありませんか?

実はこれが、子どもが大人からコミュニケーションの基礎を学んでいる証拠なのです。

そしてその基礎を幼稚園や保育園、小学校などの集団生活や友達関係の中で磨きあげていく。つまり、”子どもの中にどんな基礎を築くかは親次第”ともいえるのです。

- 親が子どもの話を聞かなければ、子どもは相手の話は聞かなくて良いものと認識するようになります。
- 子どもに話しかける時に親が目線を合わせなければ、子どもは目線を合わせるということを知らないため、できません。
- 「あなたはバカね」と言われれば、友だちに対しても同じような言葉を使うようになります。

子どもは親の鏡です。ここを意識しているかいないかで、その後の子どものコミュニケーション能力の伸びは変わってきます。子どものコミュニケーション能力を高めるには、まずは親が見本となって日々実践することを意識してみてくださいね。

── その2 ──
マナー・礼儀

「マナー・礼儀もこれからの時代には必須な力の1つである」と聞くと、どんな印象を受けるでしょうか。

・マナー?本当に必要なの?

・なんだか堅苦しそう

と感じるかもしれません。

けれど実はマナー・礼儀をしっかり身に付けることも、これからのグローバル社会で生き抜くためには"必須の力"なのです。

なぜなら、マナー・礼儀が身に付いていれば、例え語学が堪能でなくとも「この人と一緒にいたい!仕事をしたい!」と思われる、世界から愛させる人になるからです。

人は人を判断する時、話の内容よりも"非言語コミュニケーション"である、態度や仕草、表情で判断する割合が大きいということが分かっています。[※3]

※3《参照》『メラビアンの法則』

つまり、どんなに語学が堪能でも、どんなに論理的な会話ができても、態度や仕草があまりよくない"=相手に不快感を与える振る舞い"を平気でしてしまう人は、自分の話を聞いてもらえないどころか、「この人とは一緒にいたくない!」と敬遠されてしまうということです。

- **挨拶をしない**
- **その国でNGとされる態度を平気でとる**
- **人が不快に感じる言動をする**

どんなに英語が堪能でも、このような人は世界から愛されません。どんな人であれ、一緒にいて不快になる人とは、共にいたくないからです。

これからのグローバル社会で生き抜いていくためには、相手も自分も心地よく過ごせる振る舞い(=マナーや礼儀)ができることが必要不可欠なのです。

"どんな振る舞いができるか"は幼少期からの日々の習慣が大きいもので、一朝一夕では身に付きません。だからこそ、0歳から意識して育てていくことが大切です。とはいえ、堅苦しく考える必要はありません。

- **挨拶ができる**
- **ありがとうと言える**
- **身だしなみを整える**

0~6歳まではこれをしっかりと意識していけば大丈夫。

ただ、子どもがしっかりと行えるようになるためには、大人も心掛けておかなくてはいけないことがあります。それは、コミュニケーション能力を伸ばす時に意識した時と同じ、『親が見本となって体現する』ことです。

親が習慣づいていないもの、体現できていないことを"口だけ"で子どもに身に付けさせようとすることは相当難しいことです。

この機会に親も改めて自分の行動を振り返って、「子どもと一緒にマナー・礼儀を磨いていこう!」という意識で取り組んでいただけたらと思います。

また、下記のようなマナーに関する絵本や書籍もおすすめです。

- 『10歳までに身につけたい一生困らない子どものマナー』西出(にしで)ひろこ/川道映里(かわみちえり)著／青春出版社
- 『テーブルマナーの絵本』髙野紀子(たかのりこ)著／あすなろ書房
- 『学校では教えてくれない大切なこと9、ルールとマナー』旺文社

堅苦しく考えず、ぜひ親子で楽しみながらマ

ナー・礼儀を磨いていってくださいね。

── その3 ──
多様性を楽しめる心

「はじめに」でも述べたように、これからは海外へ行くだけではなく、日本国内でも益々グローバル化が進み、多様性＝違いが溢れる世界になっていきます。

そんな世界で活躍するためには“違い”に出会った時にどんな価値観、対応（反応）をするかという「心」のありようが大事になってきます。

なぜなら違いに出会った時に「怖い、排除しよう」ではグローバル社会に適応することは難しいからです。

6歳までは心を育てる大事な時期。

だからこそこの時期に違いを楽しめる心＝“みんなちがって、みんないい”を当たり前に思える心の土台をしっかりと築いていくことが大切です。

「でも、違いを楽しめる心ってどのように子どもの中に築いていけばいい?」

「子どもに多様性を認め合える心を教えるって難しい・・・」

心は見えない、触れないからこそ、どう伝えていけばいいのか分からないものですよね。

多様性を楽しみ、認め合う心を築くには、次の3つのステップを意識していくことをおすすめします。

- **Step 1 違いに触れる**
- **Step 2 面白い!もっと知りたい!へ**
- **Step 3『違い×違い=新しい発想』へ**

1つずつお伝えしていきます。

Step1: 違いに触れる

- **図書館で外国語の絵本を借りる**
- **Youtubeで外国の生活様式動画を見る**
- **グーグルストリートビューで世界遺産を見る**

遊びの一環として子どもと一緒に楽しんでみてください。

日常の中に“違い”を取り入れて、違いに触れる機会をたくさんつくることが、多様性を楽しめる心を育てることに繋がります。

自分とは違う言語を話し、違う食べ物を食べ、違う生活をしている人たちがいることを知ることで、子どもは”自分の世界”だけが全てじゃない。世界には”違い”が溢れているのだという多様性に気づくことができます。

Step2: 面白い!もっと知りたい!へ

違いに出会えば多様性を楽しめる心が育つかというと、実はそうではありません。

多様性を楽しめる心を育てるためには、“違いに出会った時に親がどんな対応をするか?”がとても重要。

繰り返しになりますが、子どもは親の鏡です。

親が違いに出会った時に拒絶すれば、子どもも拒絶するようになります。

親が”違い”に楽しんで触れていれば、子どもも違いを怖い、ではなく”楽しいもの”と認識するようになります。

- **面白いね!**
- **こんなところが素敵だね!**
- **もっと知りたい!調べてみよう!**

ぜひ違いに出会った時には、肯定的に捉えたり、一緒に他国の文化や風習について調べたりなど、親が率先して違いを楽しんでみてくださいね。

Step3:『違い×違い=新しい発想』へ

Step1と2を繰り返していくことで、既に多様性を楽しめる心の土台は子どもの中に築かれていますので、Step3は多様性を楽しめる心が育つとどうなるかといういわば応用編です。

違いを楽しめるようになると、お互いの良いところを掛け合わせて新たな発想をしていくことができるようになります。

そしてこの発想ができることが、グローバル社会で生き抜く力に繋がります。

なぜなら、自分とは違う文化、価値観を持つ方々と仕事などで関わっていく上でこの発想ができると、自分を含めたそれぞれの違いの良いところを掛け合わせて、目的に合わせた最適解を導けるようになるからです。

まさに「みんなちがってみんないい」を体現し続けることができるのです。

そのためは、“親が子どもを認める”ことも大切。自身が認められるという経験をしていなければ、他者を認めることはできないからです。

子どもが自分とは違う考えをしている様子に出会った時にはぜひ、「そうじゃないでしょ!」ではなく、「自分にはない考えだ!面白い!」と、認めたり尊重してあげたりしてくださいね。

そして3つのステップを意識しながら、親子で違いを楽しみ、子どもの中に“多様性を楽しめる心”を育てていってくださいね。

── その4 ──
自己表現力

「桜の花が終わったら、次は何の花が見頃なの?名所はどこ?」これは私がインターナショナルスクール勤務時に共にクラスを運営していた外国人教師から受けた質問です。

日本に日本人として産まれて数十年。
私は、「・・・えーっと」
答えられませんでした。

「これからのグローバル社会で生き抜くためには英語だ!海外に目を向けることだ!」と思うこともあるかもしれません。

もちろん、英語力や海外に目を向けることも大切です。

しかし、多様な文化的背景を持つ人々と共に過ごし、働くグローバル社会では自分のことを知り、それを表現できること、つまり自己表現力があることも大切です。

自分を上手く表現できなければ、誤解されてしまったりビジネスチャンスを失ったりすることもありえます。

相手とスムーズにコミュニケーションをとるためにも、お互いを理解し合う為にも、自己表現ができるというのはとても大切なことです。

そしてグローバル社会ではその人の持つ文化や歴史的背景についても表現する場があったりするもの。だからこそ、自分の好き、嫌いなどと合わせて母文化(ここでは日本文化)のことについても知ることが大切です。

- **自分はいったい何者なのか**
- **どの民族に属するのか**

母文化に誇りを持てないと、このようなことが分からず、自分に対して自信を持てなくなってしまいます(アイデンティティクライシス)。※4

※4《参照》『バイリンガル教育の方法』中島和子著

自分に自信を持てなければ、自己表現をすることはもちろん、自己肯定感も低くなってしまいます。

それを防ぐためにも、母文化をしっかり形成してあげることを意識しましょう。

なんだか難しく思えるかもしれませんが、何も難しいことはありません。

お正月やひな祭り、子どもの日、七夕や七五三などの行事の由来や意味を子どもと一緒に調べるなど、今まで以上に日本行事を楽しめればOKです。それを繰り返していくことで、子どもは母文化に親しみ、外に表現できる土台が築かれます。

また、表現力を伸ばすには子どもの言動に対して“子どもの想いを聞く”ことも大切です。

- **どうしてそう思うの?**
- **なぜこれが好きなの?**
- **一番頑張った(工夫した)ところはどこ?**

など、折に触れて尋ねてみて下さい。

子どもの想いを聞くことは、親が子どもを理解できるのと同時に、子どもが自分の気持ちや考えを表現する練習にもなりえます。

“親が自分の想いをしっかり聞いてくれた”という経験を繰り返していくことで、将来的にグローバル社会でも自分の想いや考えを恐れることなく表現できることにも繋がります。

ぜひ日常生活の中で、遊びの中で、子どもの想いを聞く=子どもに自分の気持ちや考えを表現してもらうことを意識していただければと思います。

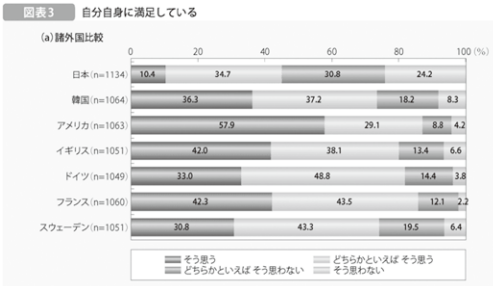
── その5 ──
自己肯定感を高める

突然ですが、日本人の自己肯定感は諸外国の人と比べ、高いと思いますか?低いと思いますか?

内閣府の調査では、日本人の自己肯定感は諸外国と比べて低いということが分かっています。※5

※5《参照》内閣府HP 平成30年11月～12月調査(令和元年版 子供・若者白書)(図2)

自己肯定感はこれからの時代にはなくてはならない力。



(図2)令和元年版 子供・若者白書(内閣府HPより)

では子どもの自己肯定感を高めるためには、どうすればよいのでしょうか。

そもそも自己肯定感とはなんなのでしょうか。

私は自己肯定感とは「私はここに居るだけ、存在するだけで素晴らしい!」と思えることだと定義しています。

なにかができるから素晴らしい、できないから自分はダメな人間だ、ではなく、“ただ存在するだけで素晴らしい”と思えることが大事です。

そして子どもがそう思えるようになるためには、親が毎日愛情を“子どもが見える形、五感で感じられる形”で伝えることが必要です。

もしかしたら、「親なのだから子どもを愛しているのは当然。特に言わなくても、子どももそれは分かっているだろう」と思っているかもしれません。

しかし、貴方の愛情は貴方が思っている以上に子どもには伝わっていないものなのです。

それが良く分かるのが、赤ちゃん返りという現象です。

赤ちゃん返りはその名の通り、下の子が生まれたことにより、上の子が“親の愛情が下の子に奪われた!”と感じてそれを取り戻そうと、自分も赤ちゃんのような言動をするようになることです。

親としては上の子も同じように愛しているのは変わりませんよね。しかし、上の子にとっては“目に見えて”親の目や手が下の子に向くことで、自分はもう愛されていないのではないかと不安になるのです。

この現象から考えても、子どもに愛情を伝えるにはしっかりと“子どもに分かるように”伝える必要がある、つまり『愛情の見える化』をする必要があることが分かります。

「あなたが大好き!」
「産まれてきてくれてありがとう!」
「あなたが居てくれて、パパとママはとっても幸せ!」

言葉にしながら子どもをぎゅっと抱きしめてみましょう。寝る前や朝のお出かけ前など、毎日数分で良いのでぜひ実践してみてください。

大好きな親に自分の存在を認めてもらう経験をすることで、子どもは自分自身を信頼し、大切にすることができるようになります。

そして「私はここに存在するだけで素晴らしいのだ!」という自己肯定感を高めることに繋がります。

また、この方法は子どもだけではなく抱きしめている親の自己肯定感も高まるのでおすすめです。ぜひ家族みんなでハグをして“どんなあなたも愛しているよ!”を伝える『ファミリーハグ』を習慣にしてみてくださいね。

── 番外編 ──
6歳までの英語への向き合い方

さて、ここまで5つの力を伸ばすことが大切だとお伝えしてきましたが、何も「6歳までに英語をまったくやらせるな!」というわけではありません。“多様性を楽しめる心”を育てるためにも、英語という違う言語に触れることは良いことです。

ただし、将来の英語力に繋げるためには、子どもが、「英語って楽しい!もっと知りたい!」と思えるようにすることをおすすめします。

つい、「英語やっているのだから話してみて!」「これ読める!?」など、読む・書く・聞く・話すの4技能を身に付けることにばかり着目してしまいがちですが、6歳までにはそれよりも『英語＝楽しい、自分の夢を叶えるもの』という興味付け、動機付けをするのが先決。

子どもが英語をものにするためには、必ずどこかの段階（小学生の時かもしれないし、中学・高校生の時かもしれません）で子ども本人が“よし、やるぞ!”と意欲を持って学習していく必要があるからです。

その際に、子どもの中に英語を学ぶ動機がなければ、将来に繋がる英語力は身に付きません。

6歳までの英語への向き合い方は、『英語への興味付けをする』ことを意識してみて下さいね。

おわりに

これからの先行き不透明な時代を生きていく子どもたち。

「だからこそ、英語力をはじめどんな時代になっても生き抜いていけるように、様々なスキルを身に付けさせてあげなくちゃ!」と焦ることもあると思います。

しかし、どんな時代になっても生き抜くために大事な力、必要とされる力とは、『人としての基本的な力＝人間力』なのです。

英語力や他のどんなスキルも、この人間力があってこそ活きるものです。

6歳までは人間力の土台を築く大事な時期。木で例えるなら根っこを築く大事な時期です。

ぜひこの時期には様々なスキルを身に付けさせるよりも、人間力であるこの5つの力を伸ばすことを意識して、ご家庭でも実践していただけたら嬉しく存じます。

貴方とお子様の益々のご活躍をお祈りしております。

「ストレス」と向き合うことが子どもの心を強くする

桜美林大学リベラルアーツ学群
准教授
小関　俊祐

ストレスって、そもそも何?

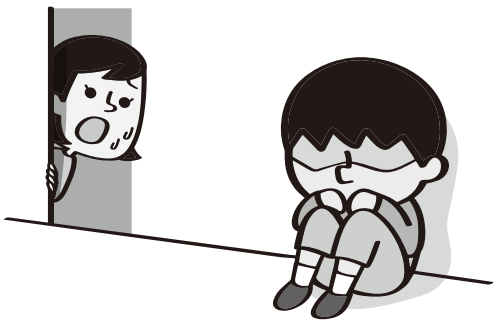
「ストレス」という言葉は、心に重くのしかかるイライラや落ち込みを表す言葉として、広く一般的に用いられるようになっています。ストレスとは、もともと物理学で用いられる言葉であり、外部からの圧力を指す用語でした。それが、心に対して圧力をかけている原因や、その結果として生じる反応を総称して、「ストレス」と呼ばれるようになりました。

このようなストレスは、個人差が大きいことが知られています。たとえば、ママ友との関係に気を遣うという方も多いと思いますが、気を遣いながら頑張って関係を保っている方もいれば、「まったくそんなの気にならない!」と言いながらも、うまくコミュニケーションをとられている方もいらっしゃるでしょう。この違いは、他のママ友との関係によって生じるストレスを低く感じたり、あるいはストレスへの対処方法をすでに十分に獲得していることによって、ストレスを感じつつも、対処できると考えたりするために生じる差といえます。

日常生活において、家庭、職場、子どものことなど、さまざまな場面でストレスを感じてしまったりすることで、「ある程度対処できるストレス」から、「ちょっとやそっとじゃ対処できないストレス」にレベルアップしてしまうことがあります。これが、「うつ病」や「不安症」と呼ばれる、ストレスが重篤化することによって生じてしまう「疾患」です。ストレスとの付き合い方は、日常で対処可能なレベルでとどめ、日常では対処できない疾患レベルにならないよう、「予防」することが大切です。この「予防」の方法を、子どものうちからしっかりと習得するためのポイントについて、ご紹介します。

子どものストレスサインを知ろう!

ストレスという言葉自体は子どもも知っていますが、ストレスは目に見えません。そのため、「今、ぼく、ストレス感じているみたい」と訴えることができるようになるのは、おおよそ小学校の中学年頃からになるでしょう。すなわち、未就学の子ど



もや小学校低学年の子どもたちも、日常的にストレスを感じるにもかかわらず、言葉で訴えることが難しいと考えられます。また、日々ストレスを感じることが「当たり前」のようになってしまうと、ストレスの負荷が強くなっていることに気付きにくくなってしまいます。このような子どもたちを支えるために、保護者や先生方など、日常的に子どもたちにかかわる方が、子どものストレスのサインを知っておくことはとても大事です。ここでは、いくつかストレスのサインについてご紹介しましょう。

・睡眠に現れるサイン

ストレスを強く感じると、夜眠れなくなったり、逆に寝すぎてしまったりすることがあります。2、3日眠れない日が続いても、あまり心配しすぎなくてもよいのですが、1週間以上続くようであれば、ストレスの原因を探ってみましょう。お風呂を長めに入ることや、眠くなるまで寝室に行かず、本などを読んでゆったり過ごすことも効果的です。

・食事に現れるサイン

睡眠と同様に、ストレスによって、普段よりも食べすぎたり、食べなさすぎたりするような変化がみられることもあります。成長期なので、食欲旺盛になることはありますが、何かに急き立てられるような様子で食べている様子が見られる時には注意が必要です。たくさん食べて、吐いてしまうような様子がないかも、確認してみましょう。食事の時間が楽しくなるように、会話をしながらゆっくり食事をしたり、ちょっとした料理のお手伝いを頼んでみたりする工夫もよいでしょう。

・身体に現れるサイン

頭痛や腹痛などを訴えることもあります。学校に行きたくないサインとして出されることもあります。頭痛や腹痛の原因として思い当たることがないか、子どもに尋ねてみることもいいでしょう。問い詰めるような聞き方ではなく、「何か思い当たることないかなぁ?」と、ゆったりした雰囲気で聞いてみましょう。

・気持ちに現れるサイン

ちょっとしたことでもイライラした様子を見せて、物にあたったり、家族にちょっかいをかけたりすることがあるかもしれません。あるいは、保護者から離れることを強く怖がる様子を見せる子どももいると思います。イライラや不安は、言葉で説得するだけではなかなか落ち着きません。落ち着いた雰囲気で、子どもの好きなことや楽しいことに一緒に取り組んでみたり、甘いものを食べたりして、切り替えを促してみましょう。スポーツなどもおすすめです。

ストレスとうまく「付き合おう」

できることなら、ストレスは「ゼロ」が理想かもしれません。しかし、どんなに努力しても、自分の力では対処できないストレスが、残念ながら世の中にはあふれています。コロナは世界中の人々にとって大きなストレスであり、避けたいものですが、当面はコロナにまつわるストレスをなくすことは難しいでしょう。

また、実はストレスは必ずしも、悪者ではありません。ちょっと想像してみてください。ストレスが全くない世界とは、どんな世界でしょう?理想郷のような世界でしょうか?たとえば、勉強は多くの子どもたちにとってストレスの代表ですが、すべての子どもが勉強しなくなったら、地球の未来はおそらく閉ざされてしまうでしょう。勉強という、ある程度ストレスを感じるものがあるからこそ、それを乗り越える力を養うチャンスが生じているのです。勉強というストレスを乗り越え、さらに自分や周囲が設定した目標というストレスを乗り越えて、コロナのワクチン開発も、便利なスマートフォンの開発も行われてきたわけです。

オリンピックなどで日本代表として活躍する選手たちのプレッシャーも、相当なストレスでしょう。これがなくなると、選手たちはのびのびプレーができるでしょうか。勝ちたい!というストレスがなくなって、「負けてもいいや」という気持ちでプレーする選手を誰も応援したくないでしょうし、いい結果もおそらくついてきません。ヒーローインタビューの、「皆さんの声援を力に変えて頑張りました!」という言葉を言いかえれば、「皆さんの声援はプレッシャーという多少のストレスではあったけれど、そのストレスを頑張るエネルギーに変えて頑張りました!」というメッセージになっているはずです。

このようにストレスは、頑張る力、困難に立ち向かう原動力になる役割も持っています。とはいえ、確かに高すぎるストレスはさまざまな問題につながるので、ストレスとは「うまく付き合う」ことが重要になります。ストレスとうまく付き合う、とは、具体的にはストレスに適切に対処する、ということです。ストレスに対処する方法には、大きく分けて2つの作戦があります。1つは「ストレスの原因減らそう大作戦」、もう1つは「感じたストレス減らそう大作戦」です。

「ストレスの原因減らそう大作戦」が有効なのは、ストレスの原因がわかっており、その原因が身近で、またこれからもその原因に出会う可能性が大きい場合です。たとえば、「来週の保護者面談、ゆううつだな〜」といったストレスを感じた時には、この「ストレスの原因減らそう大作戦」が効果的です。ストレスの原因を減らすためには、原因を細かく整理します。「来週の保護者面談、何を着ていこう」「何を話そう」「この前提出物が遅れたことを指摘されたら、なんて言おう」と、ストレスの原因が持っている細かい要素を1つ1つ明らかにし、その対処方法をあらかじめ準備しておくことで、ストレスを減らす作戦です。子どもの「学校行きたくないよ〜」「来週のテストいやだよ〜」「お友達とケンカしちゃったよ〜」などの問題にも、この「ストレスの原因減らそう大作戦」が効果的である可能性が高いです。

「感じたストレス減らそう大作戦」が有効なのは、ストレスの原因自体はどうしようもなかったり、原因が過去にあってすでに手が出せなかったりする場合です。たとえば、「コロナなんかなければよかったのに〜」といったストレスを感じた時には、この「感じたストレス減らそう大作戦」が効果的です。すでに、コロナ禍といわれて1年以上が経ち、もう「なかったこと」にはできません。「仕事も収入も減ってしまった」「外食できない」といったことの原因であるコロナに対して、「ストレスの原因減らそう大作戦」を用いようとしても、失敗に終わったり、解決策が出せなかったりする可能性が大きいです。このような「どうしようもない、手が出せないこと」には、原因へのアプローチはちょっと置いておいて、自分の気持ちへアプローチする「感じたストレス減らそう大作戦」がおすすめです。好きなテレビを見る、おいしいものを食べる、家族と一緒に遊ぶなど、気持ちが楽になる方法を選択し、まずは直面しているストレスを少しでも軽くすることが大事です。子どもの「学校で失敗しちゃった」「先週のテストの点が悪かった」「好きなアイドルが解散した」などの問題にも、「感じたストレス減らそう大作戦」が効果的である可能性が高いです。特に、「先週のテストの点が悪かった」と落ち込んでいたら、テストの点が悪いこと自体には、気持ちが楽になるよう、好きなお菓子を食べつつ、「今度のテストに向けて、間違ったところを見直して、計画的にお勉強頑張っていこうね」と、緩やかに「ストレスの原因減らそう大作戦」に移行させてあげると、より効果的でしょう。

これら2つの作戦は、ストレスを感じたときに、いきなり実践しようとしてもなかなか難しいものです。特に、子どものストレス対処のレパートリーは、大人のストレス対処のレパートリーに比べて、時間的にも費用的にも制限が多く、良いストレス対処方法を見つけられない子どもたちが少なく

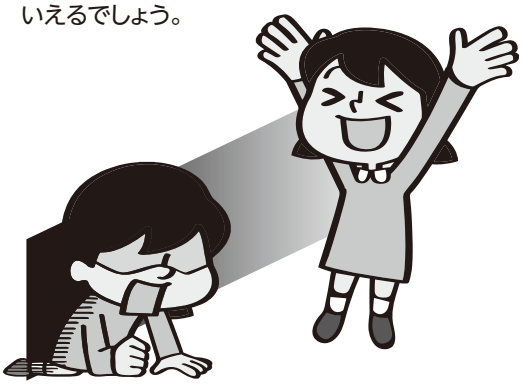
ありません。新しいストレス対処の方法、2つの作戦の具体的な方法を探るには、「家庭など、身近な生活でできることってないかな?」「幼稚園や保育園、学校の中でできることってないかな?」と、なるべく日常生活に根差した範囲で考えることをおすすめします。旅行や遊園地など、イベント的なストレス対処の方法も有効な場合もありますが、より効果的なのは、毎日、あるいは毎週のようにできるストレス対処の方法です。勉強やダイエット、スポーツの習熟と一緒で、ストレス対処も、どーんと一気に、よりも毎日コツコツ、が大切です。

子どものストレス予防のポイント

ここまでの内容をまとめると、いくつかストレス予防のポイントがわかってきました。1つめは、ストレスに気付くこと。子どもが自分でストレスに気付けるようになることも大事ですが、周囲の大人が気付けるよう、ストレスのサインもいくつかご紹介しました。2つめはストレスとの付き合い方。「ストレスの原因減らそう大作戦」と「感じたストレス減らそう大作戦」を駆使することで、さまざまなタイプのストレスに対処することができそうです。

新しいストレス対処の方法を身に着けるためには、比較的気持ちが安定している、落ち着いている状況でトライしてみるのが良いでしょう。「家族会議」を開いて、家族みんなで、ストレスを減らすためのアイディアを出し合ってもいいでしょう。保護者の方の得意なこと、好きなこと、あるいは学生時代にやっていた部活などを、改めて家族みんなでやってみることもよいかもしれません。お姉ちゃんは甘いものが好きだから「おやつ隊長」、弟は外で遊ぶのが好きだから「運動隊長」に任命して、休日の過ごし方をそれぞれ子どもたちに提案してもらうのもよいでしょう。大事なコツは「みんなが楽しい」を「みんなで考える」ことです。

「子どもたちに幸せになってほしい」というのは、すべての人々にとっての共通の願いです。「子どもがストレスを感じないでほしい」も同義かもしれません。しかし、どうやらストレスを感じずに生活することは、現実的ではないようです。「転ばぬ先の杖」といいますがストレス対処の方法を、あらかじめ身に着けておくことは「転ばないようにすること」ではなく、「転んでしまったあとの立ち上がり方」を教えておくことを意味します。ストレスを感じないように配慮することもよいのですが、いざ、ストレスを感じたときに、どのように振舞えばよいのかも、あわせて子どもたちに伝えていくことが大切だということです。子どもの年齢の低い、保護者の目の届きやすいうちに、小さなストレスを「乗り越えた」という経験を何度も繰り返し蓄積することで、将来、保護者の目が届きにくくなってから直面する大きなストレスに対しても、「つらいけれど、これまで乗り越えてきた方法で、今回もなんとかなりそうだ」と思えるよう、今のうちに練習しておくことが、子どものストレス予防を実現するための、重要な実践練習といえるでしょう。



コロナを意識しながらのまとめ

この1年以上、満足に外にも出かけられず、家族や親しい友人にも会えず、非常にストレスの強い日々を、世界中の人々が送ってきました。大切な方を亡くされた方もいらっしゃったことと思います。しかし、我々は1年間、失っただけの生活を送ってきたわけではありませんでした。新しい通

信ツールを身に着けることで、画面越しとはいえ、故郷の両親に子どもたちの成長を伝えることができるようになりました。テイクアウトが発展し、おうちでもさまざまな料理を、リラックスした雰囲気で食べられるようになりました。手洗いや咳エチケットの習慣も身に着きました。

ストレスは、やはり嫌なものです。でも、子どもにとっても大人にとっても、ストレスを乗り越える過程で、新しい行動、新しいスキルを身に着けるチャンスに変えることもできました。これからも、生きていく上では、さまざまなストレスに直面せざるを得ないはずです。でも、それを乗り越えることで、より強い心を養うことができます。将来、子どもたちが大人になって、今の私たちの姿を思い出したときに、大きなストレスに対しても、折れない姿を思い出してもらえるよう、そして、その姿を糧として、大人になった子どもたちが直面しているストレスに立ち向かえるよう、今、できる努力を積み重ねていくことが必要なのだと思います。

とはいえ、強すぎるストレスは、人の心を蝕みます。困ったときに、立ち向かうことは大事ですが、「1人だけで」立ち向かう必要はありません。公認心理師や臨床心理士、医師など、専門家もいます。近しい、家族や友人も力になってくれるはずです。自分の中にため込むと、ストレスは勝手に大きくなってしまうことがありますので、自分の外に出すために、人に話を聞いてもらうことも、有効な方法であることを、覚えておいていただけるとよいでしょう。

資料（QRコード）

◆子どものストレスサインに気付くために（日本ストレスマネジメント学会）

◆未就学や発達障害のあるお子さんへの支援についてのコラム（スタジオそら）

■執筆者紹介

関口 真美（せきぐち まさみ）

これからの時代の子育てに悩む親に寄り添い、フルオーダーメイドで幅広くサポートする幼児教育の専門家。
日本の幼稚園で6年勤務した後、インターナショナルスクールにて6年勤務。
その中で、これからの時代に必要不可欠な“人間力”が育ちにくい環境を目の当たりにする。
また、その後の子どもの進路などに関して悩む親と多く出会ったことから、子どもを育てる側である大人へのサポートの重要性を痛感。
日本と海外の幼児教育に12年以上携わり、約2,000組以上の親子と接した経験を元に、幼児キャリアコンサルタントとして独立。
変化の激しい今後の社会を生き抜き、世界中で活躍できる子どもに育てるための戦略や、子どもとの日々の接し方などを講演やコンサルティングで発信。
幼児期のキャリアに悩める親のみならず、悩める教育者からも厚い信頼を得ている。

小関 俊祐（こぜき しゅんすけ）

桜美林大学リベラルアーツ学群准教授。一般社団法人公認心理師の会理事及び教育・特別支援部会長、日本ストレスマネジメント学会常任理事、日本認知・行動療法学会監事などを務める。発達障害療育研究所（療育ラボ）・スタジオそら顧問として、支援者養成を管轄するとともに、保護者向けの子育て支援に関する情報を随時発信中。研究室の活動として、未就学の子どもや発達障害のある子どもの保護者を対象とした子育て支援や、子育てに関連したストレス対処支援も行っている（実践希望の幼保育園や親の会など募集中）。小3男児と年中女児の父として、「ポケットモンスターココ」を観に行って「父ちゃんとしての生き方」を改めて模索中。好きなものはドラえもん。
<近著>「自立活動の視点に基づく高校通級指導プログラム」（金子書房、2020年）、「いじめ問題解決ハンドブック」（金子書房、2018年）、「対人援助と心のケアに活かす心理学」（有斐閣、2017年）など。
■研究室ホームページ　http://www2.obirin.ac.jp/skoseki/

■協力園

表紙：社会福祉法人 清心福祉会 わらべ日野市役所東保育園（東京都 日野市）

■「健康教育®」 あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956 年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象 / 日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介（例：当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等）、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社　「健康教育®」編集部

〒164 - 0001　東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号
TEL：03 - 3365 - 1110（代）　FAX：03 - 3365 - 1180
E - mail アドレス：genkikko@kawai-kanyu.co.jp
ホームページアドレス：https://www.kawai-kanyu.co.jp

「肝油ドロップ」って、なんだろう。

それは「元気っ子ビタミン」。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ

Tokyofm FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内（ Mon−Thu 14:30頃〜 ）

健康教育® No.192
2021年4月発行

発行:河合薬業株式会社
東京都中野区中野6丁目3番5号
TEL.03-3365-1110（代） FAX.03-3365-1180