

ゴールデンウィークどのお過ごしになりましたか

今週はゴールデンウィーク真っ直中ということで、子どもたちは木曜日と金曜日の2日間、登校しただけでした。子どもたちは学校生活を離れ、学校とは別の環境の中楽しい一時(ひととき)を過ごしたことでしょう。保護者の皆さんは、この休日をどのようにお過ごしになりましたか。

- ①朝はゆっくり起き、十分な睡眠を取り日頃の疲れを取り除いた。
- ②以前から行きたいと思っていた観光地に行くことが出来た。
- ③以前から読みたいと思っていた本を読んだり、見たかった映画を見ることが出来た。
- ④スポーツや野外活動に取り組み、心身のリフレッシュを図った。
- ⑤趣味で始めた家庭菜園に取り組み、野菜の植え付けをした。

等々、各人各様、思い思いの過ごし方をされたことでしょうか。そこで、休日の過ごし方について考えてみました。一般に次のようなことが言われています。

(ア)眠りの貯蓄は出来ない

1週間の疲れを取り除くため休日にまとめて睡眠をとる。私もそのようにすることがありますが、研究者からは、「睡眠は眠り溜めが出来ず、長く寝ても疲労回復効果が少ない」という報告がされています。

(イ)身体活動で心身のリフレッシュを図る

ストレスの多い現代社会に生きる私たちは、過大なストレスの中に生きています。その結果、睡眠が浅い、よく眠れない、常に何かに追い立てられているように感じる、というような精神的ストレスを感じています。このようなストレスを解消するには疲労の質を変えると良いそうです。精神的な疲労を肉体的な疲労に置き換える方法です。ハイキングやウォーキング、土いじりなどによる適度な身体疲労が質の高い睡眠を提供します。

また、日常生活を離れ、別世界(美しい自然の中での探索や芸術鑑賞、映画鑑賞など)に浸ることで心身のリフレッシュを図る方法もあります。

(ウ)生活リズムを乱さないで疲労回復を図る

休日の朝、遅く起きることは時差ボケと同じだ、という説があります。せっかくの生活リズムを休みになる度に壊すことはあまり賢い方法とはいえません。

普段より2時間遅く起きることは、それだけ生活リズムが後ろに移行します。すると体内時計が乱れ、仕事や学校がはじまる日が大変になります。良い方法としては、起きる時刻など1日の生活の基本は変えず、規則正しい生活リズムの中から疲労回復を図る(必要に応じて昼寝とか)ことです。

そのように言っても、休日の朝、温かい日差しが降り注ぐ中、暖かい布団に包まれ、うつらうつらとした夢心地に浸っている幸福感を大切にしたい、という気持ちも十分に分かりませんが。

矯正法による指導

私たちは、人に何かを教えるとき、矯正法を用いることが多いものです。例えば、今、お子さんが、家で宿題をしていて少し分からないところがあったとします。

「教えてもらいたい」と言ってきました。そんな時、状況にもよりますが、皆様はどのように対応しますか。忙しい時などは、「自分で考えなさい。」と突き放すこともあるでしょう。でも、せっかく聞いてきたのだから、見てあげることにしました。尋ねてきた内容にもよりますが、あなたは次のどの教え方をしますか。

- ① ヒントを与え自分で考えさせる。
- ② 懇切丁寧に説明してあげる。
- ③ 教科書を見て、「ここに書いてあるこのことかな」と示してあげる。

①～③のどの教え方でも良いと思います。ただ、私たちは、その時、次のようなことばを付け加えませんか。

- ・ こんなことがわからなくてどうするの。(少し叱る感じで)
- ・ 何なの、このミミズの這(は)ったような字は、読めないじゃないの。
- ・ 教科書も満足に読めないの。それじゃ分かるはずがないわね。

私たちは、子どもに対し一言(ひとこと)余分に言うことが、教育だ、躾(しつけ)だ、指導だ、という感覚を持っています。そして、一言多く言わないと、親としての、教師としての役目を果たしていないような感覚に陥っています。果たして本当にそうなのでしょうか。そしてこのような指導法は本当に効果があるものなのでしょうか。

指導法には大きく分けて2通りの方法があります。1つは、欠点を直す矯正法です。分かりやすい例としてゴルフを例に考えてみましょう。(私自身はゴルフは素人ですが)指導者は自分が理想とする打撃フォームのイメージに近づけるため、その人に指示を与えます。その結果、素晴らしいフォームを身につける場合もありますが、時として、その人が持っていた良い所まで損ねてしまうことがあります。よくいわれる「角(つの)を矯(た)めて牛を殺す」事が起こります。

もう1つの指導法は、長所を伸ばす方法です。短所は長所の裏返しの面がありますから、その個人が持っている短所には目をつぶり、良さを最大限に伸ばします。そのことで自然に欠点を補うという指導法です。

なぜ、このようなことを考えたかという、「甲子園への遺言」という本を読む機会がありました。平成20年にNHKテレビ「フルスイング」で話題になったプロ野球打撃コーチ高島導宏氏の生涯を紹介した本です。(再放送の希望が多く寄せられ、同年12月23日～25日の3夜連続でアンコール放送されていましたからご覧になった方も多いかと思います。)高島氏はプロ野球界でも卓越した打撃理論の持ち主で、その優れた指導力で数多くの優れた選手を育ててきました。その中で、高島氏は次のように述べています。(以下引用)

※コーチの仕事はおだてることなんです。少なくとも私はそう思っています。たとえば技術的なことでその選手のバッティングに、ある欠点があったとします。(中略)その中で身体が

覚えてしまっている欠点を直そうとしたって、直るものではありません。(中略)だから長所を伸ばすのです。欠点を直すのではなく、その選手がほかの選手より優れているところを伸ばすのが重要なのです。(以上引用)

勿論、欠点を指摘する指導は必要ですし、大きな効果が見られることも事実です。ですが、私たちは1つの指導法だけでなく、何通りもの指導方法を身につけたいものです。

では、最初の場面に戻って考えてみましょう。このような時、私たちは、どのようにわが子に接したら良いのでしょうか。「良さを伸ばす」という考えからいけば、まずは、「分からないところを聞いてきた」その意欲を誉めてあげたいものです。そして、分からないことが、少しでも分かったら、(ほかに説教したいことがあっても、ぐっと飲み込み)「良く分かったね」とそのことだけを誉める、そんな姿勢がお子さんを更に意欲的にさせ、伸ばすことに繋がるのではないのでしょうか。お互い、難しいこととは思いますが、心がけていきたいものです。