あすみ

☆学校教育目標☆
創造性豊かな心と、
たくましい心を持った
あすみっ子の育成

千葉市立あすみが丘小学校
令和５年度学校だより
５月号
（５月８日発行）

がんばる子どもたち

校長　小坂祐一

若葉の緑が青空に映え、すがすがしい季節となりました。あすみが丘小学校の令和５年度がスタートしてひと月。４月に入学した１年生や１学年進級した２～６年生の子供たちはそれぞれの学年で、新しい係や委員会なども決まり、一生懸命取り組んでいます。

そんな５月ですが、五月病というのを聞いたことがあるかと思います。（実際には五月病という病気は存在しません。）主にゴールデンウイークのあとに、無気力や気分の落ち込みといった様子が見られることが多いため五月病と言われています。

子どもたちの五月病とは

かつては、大学に入り受験勉強から解放された学生や新入社員に多く見られましたが、今は大人だけではありません。最近は小学生にも増えてきているそうです。このような様子はありませんか。

□急に無気力になる。　□朝起きられなくなる　□寝つきが悪くなる　□イライラしている
□できていたことができなくなる　□食欲がなくなる　□ちょっとのことで疲れる
□急にいじわるをするようになる　□八つ当たりをする　など

小中学生の保護者対象の調査によると、「お子さんが五月病だと感じた様子」は、やる気が起きない（60.4%）何かをすることを嫌がる（38.5%）思考がネガティブになる（38.5%）が上位を占め、以下、集中力が低下した、イライラしている、食欲が低下する、などがあげられています。

五月病の原因の多くはストレスです。そのストレスの原因は新年度になっておきる生活環境の変化によるものです。4月からの子供たちの様子を見ていると、みんな新しい学年、新しいクラスの中で本当に一生懸命がんばっていました。疲れやストレスが出て当たり前ですね。でも当の子供たち自身がそれに気づいていないことが多いのです。

五月病のような様子が見られたら

お子様に五月病のような様子が見られたら、不安になり、どうしようと悩んでしまいますね。でも、一つや二つ、気になる様子があるお子様も結構いると思います。そんな時、どうしたらいいでしょうか。

まずは子どもの話を聞いてあげることです。子どもたちも何がストレスになっているか気づかないことが多いです。話をするうちに、ストレスの原因が分かってきて、子どもも気持ちの整理ができ、すっきりします。ただその際に気をつけることは、「聞き役に徹する」ことと「絶対否定しない。必ず共感する」ことです。ほかにも有酸素運動や外出も有効ですので、一緒にお散歩しながら話をするなんていいですね。

逆に良くないことは、怒ることと、押し付けることです。「こんなのできてたでしょ。どうしてできないの！」
「いいから、早くやりなさい！」などは絶対ＮＧなワードですね。

子どもたちは自分でも「きちんとやろう」「しっかりしなくちゃ」と思っています。でも、思っていてもできないから悩んでいます。そこを私たち大人が理解して、一緒に温かく見守っていきましょう。