



2020. 6. 23

ひなご幼稚園園長 神戸洋美

### 新しい生活様式

幼稚園が再開となり、もうすぐ1か月が過ぎようとしています。入園したばかりで不安で泣いていた子どもたちも、少しずつ落ち着いてきて、園生活のリズムに慣れてきました。2か月遅れで始まった時間を取り戻すことはできませんが、様々な制約がある中、子どもたちにとって楽しく経験できることを増やしていこうと考えています。

さて、新型コロナウイルス感染症の影響は我々の生活を大きく変えました。感染者数は減少し、他県との行き来も許され、少しずつ日常を取り戻しつつありますが、新型コロナウイルスが消滅したわけではなく、「with コロナ」との生活はワクチンが出来るまで続きます。どのように対応していくか、「新しい生活様式」が発表されました。幼稚園内でもこの様式に従って、毎日のクラスでの活動内容、給食時、コース別縦割り保育等々を進めています。園生活に関わるものを一部抜粋しました。

#### <基本的感染対策、感染防止の3つの基本>

- 1.身体的距離の確保：できるだけ2m（最低1m）空ける。真正面を避ける。
- 2.マスクの着用：外出時、人と会話をするとき。夏場は熱中症に注意。
- 3.手洗い：家に帰ったら手や顔を洗う。（手洗いは30秒、水と石けんで）

#### <日常生活を営む上での基本的な生活様式>

- 1.こまめに換気
- 2.咳エチケットの徹底
- 3.毎朝の体温測定、健康チェック
- 4.「3密」の回避（密集、密接、密閉）



まだまだコロナに対する不安は続き、「コロナうつ」など心の不調が増えることも指摘されています。が、日本人の自粛生活への協力は、確実に感染者数減少という結果につながりました。愛知県内ではPCR検査を受ける体制も整い、1日に1600人検査可能というところまで来ています。コロナウイルスが必ず収束する日がやって来るはず。油断せず、感染予防をしっかりと行いながら頑張ってください。

### 自己肯定感の大切さ

「自己肯定感」という言葉をご存知でしょうか。私は20年ほど前に佐々木正美先生という精神科医の方に、保護者向けの講演会で話して頂いた時に初めて耳にしました。それ以降、この「めばえ」でも時々内容に織り込んできました。

自己肯定感とは自分の存在を否定されるのではなく、「自分は必要とされている人間なんだ」と自分に自信を持つ心です。

例えば、何かお手伝いをした時に「ありがとう。助かるわ。」という一言で、子どもは自分が必要とされている、と認識します。逆に正反対の言葉が「あなたなんて生まれてこなければよかった。」と存在そのものを否定する言葉です。何気ない一言が子どもの心を傷つけてしまう場合もあり、大人になってもその言葉が重荷になって、自分に自信が持てないという人もみえると思います。自己肯定感はその子どもの将来を左右すると言ってもいいくらい、とても重要なものなのです。

その自己肯定感について、佐々木正美先生と全く同じ理論をとる船津徹氏という方の話を発見しました。要約してめばえでお伝えしようと思いましたが、あまりにも内容が濃く、私に短くまとめる能力がないことと、保護者様に全ての内容を正確にお伝えしたいとの思いから、別紙にてご紹介することにしました。インターネットからの情報なので、ご覧になられた方もみえるかもしれませんが、子育てにとっても大切なことが書かれているので、ぜひお読み頂きたいと思います。

船津徹氏はハワイと上海でグローバル人材を育てる学習塾を展開しています。その船津氏によると、『日本の若者は「自己肯定感が低い」とたびたび指摘される。その原因について、「日本では子どもが集団社会に参加する年齢になると、ありのままの自分を否定される場面が多くなり、自己肯定感が揺らいでしまう』と指摘しているのです。以下、別紙をお読み頂き、子育てのご参考にして頂ければ幸いです。

