

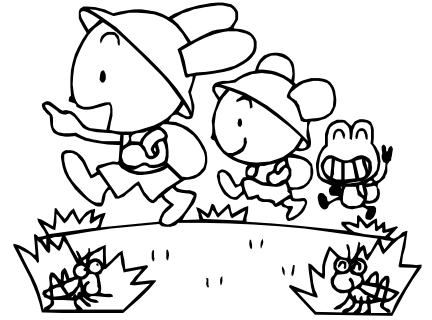
2022.9.20 瀬戸ひなご幼稚園園長 神戸洋美

### 九月病とは？

2学期が始まって3週間が過ぎようとしています。少しずつ残暑も和らぎ始め、運動会の練習も本格的に始まりました。幼稚園生活のリズムも取り戻しつつありますが、中にはこの時期に幼稚園に行くことを嫌がるお子さんもみえます。ゴールデンウィーク明けの「五月病」は皆様よくご存じだと思いますが、夏休み明けの「九月病」というものが最近登場し、ニュースで取り上げていました。

欧米では長期休暇が日本よりずっと長く、学生は年度替わりでストレスが大きくなりこの「九月病」が言われてきたそうです。日本の場合は、欧米とは少し違い、暑い夏を乗り越えて疲れとストレスが溜まった状態で、心身ともに体調を崩しがちになり、これが「九月病」だそうです。まだあまり知られていませんが、不調を訴える人は約4割になるそうです。

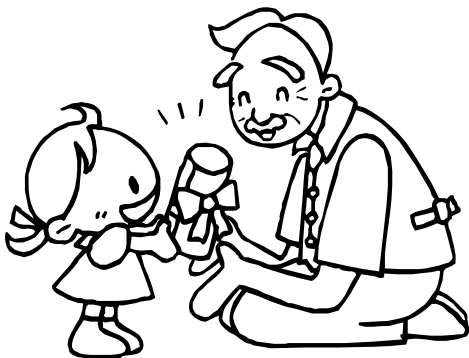
夏バテを起こしている人、夏季休暇中に不規則な生活を送っていた人がなりやすく、早く元の体調に戻すのは、規則的な生活と睡眠時間をしっかりとることと適度な運動だそうです。もう少ししたら気候も秋本番となり、毎日が過ごしやすく、何を食べても美味しい食欲の秋がやってきます。登園時に不安な顔をされるかもしれませんが、お子様の様子に一喜一憂せず、笑顔で送り出してくださいね。私たちも笑顔でお迎えます。



### 私は誰から生まれたの？

敬老の日は19日でした。お子さんたちはおじいちゃん・おばあちゃんに会えましたか？コロナがまだまだ収まらないので、お互いのことを思い、接触を控えていらっしゃるご家族もみえるかもしれませんね。ご家族揃って、賑やかに過ごせる日が早く来ることを願っています。

誕生会の時のご挨拶で、お子さんたちに必ず呼びかけます。「みんなは誰から生まれたの？」子どもたちは元気よく「ママ！」と答えます。私は「パパもいないとね。」と付け加えて、「では、パパとママは誰から生まれたの？」と聞くと、「おじいちゃん、おばあちゃん！」。「では、おじいちゃんとおばあちゃんは誰から生まれたの？」と聞くと「ひいおじいちゃん、ひいおばあちゃん。」と元気に答えてくれます。「みんなの命はずっと続いている大切な命。どちらがいなくても、みんなは生まれてこなかった大切な命だよ。ありがとうって感謝しようね。」と話します。



自分の命はこの宇宙に地球が誕生し、生物が生まれ進化をとげ、動物・人間となり、様々な時代を生きてきました。ご先祖様たちは大きな災害や戦争を乗り越え、たくましく生き抜き、現代の我々につながっています。この世に生まれたことも出会えたことも奇跡。生きているだけで、誰かのためになっていることを忘れないで、おじいちゃん・おばあちゃん、パパやママから受け継いだ大切な命に感謝できるお子さんに育ててほしいと思います。

### 子どもを上手にさせる秘訣

ある高校野球部の監督が「子どもを上手にさせる秘訣」は「夢中にさせること」と言っています。確かに夢中になればすぐに子どもたちは覚えます。ゲームと同じ感覚で運動会の練習を進めれば、みんな夢中になってくれるでしょう。

「すべての基礎は互いの信頼関係」と、一人ひとりに声掛けをするそうです。行事は遊びながら覚えて発表する場。基本を忘れないように進めていきます。

