

2026.5.15

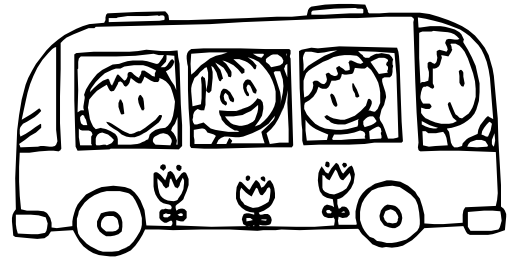
瀬戸ひなご幼稚園園長 神戸洋美

子どもも大人も五月病？

ゴールデンウィーク明けは幼稚園もバタバタしました。長い連休をずっとご両親や家族と過ごしていたので、朝早く幼稚園に行くのがちょっと・・・というお子さんがみえたからです。我々大人でも連休明けはなんだか気が重く、リズムを取り戻すまでに時間がかかるので、お子さんたちもしょうがないですね。

これらを「五月病」といいますが、正式な医学名ではないそうです。五月病の原因は、4月の環境変化によるストレスや疲れも影響し、気温の変動で体調が崩れやすく、生活リズムが乱れると睡眠不足に陥ることです。このような状況が続くと体も心も疲れやすくなり、これがいわゆる五月病といわれるもので、ゴールデンウィークで長期間の緊張から解放されると、心や体の疲れが出てやる気が低下し、五月病を引き起こすそうです。

専門家のアドバイスをご紹介しますね。お子さんに「五月病かな？」と思えるサインが見られたら、まずは「しっかり寝る」ことを実践してみましょう。とてもシンプルですが、これが何よりも効果的です。十分な睡眠には、日中ずっと「戦闘モード」で張り詰めていた自律神経を休ませ、心身を本来のペースにリセットする役割があるからです。アメリカの国立睡眠財団（National Sleep Foundation）の基準によれば、6～13歳では1日あたり9～11時間、14～17歳では8～10時間の睡眠をとることが推奨されています。早寝早起きで幼稚園生活のリズムを早めに取り戻してくださいね。



やる気スイッチ

少し前に学習塾のCMで、「やる気スイッチ」を押す映像が流れていました。生徒さんたちの背中に「スイッチ」があって、それを押して「ON」にすると、一人ひとりが笑顔になり張り切って勉強を始めるというCMでした。周りの大人たちからの声かけで、熱中するものに出会えたり真剣に取り組んだり、持っている能力を伸ばす重要な要素になるのではないのでしょうか。

ある小学5年生のお子さんの話です。ピアノの発表会を控え、彼女はとっても憂鬱な毎日を過ごしていました。うまく弾けない、暗譜ができない、レッスンに行くのもいやいやの毎日でした。彼女は発表会が終わったら、ピアノをやめるつもりでいました。その日のレッスンに行くと、大学生のお姉さんと高齢の女性（彼女のおばあちゃん位）がいました。その二人は発表会に向けて練習をしていたのですが、その日、暗譜で弾くように先生に言われ、初めて暗譜で弾きました。ところどころ間違えましたが、なんとか最後まで弾きこなしたのです。

先生は言いました。「この人たちも最初から上手に弾けたわけじゃない。何度も何度も繰り返し練習して、そのうちに暗譜で弾けるようになったの。弾けないのは練習が足りないからだって、いつも言ってるよね。がんばろうよ。」そして発表会の当日、リハーサルで彼女は見事、暗譜で弾くことができたのです。もちろん本番も頑張って最後まで弾きこなしました。そして発表会の後のレッスンの時に先生に言ったそうです。「私、ピアノやめない。これからも続けたいのでお願いします。」と。先生は大学生と高齢の女性に「あなたたちがあの日、暗譜で弾いてくれたことで彼女のスイッチが入ったみたい。よかったわあ。本当にありがとう。」とお礼を言いました。

先生は続けてこう言いました。あの子のお母さんは「うちの子、へたくそだから練習しても無駄なの。全然才能が無いの。」といつも言っていたそうです。先生はお母さんに「へたくそっていうから伸びないのよ。一生懸命頑張っていることをもっと褒めてあげてください。」と伝えたとの事。お母さんは「わかりました。」と反省していたそうです。

『言ったことはその通りになる』言葉は不思議な力があります。お子さんの背中にある「やる気スイッチ」を押すような言葉で、応援してあげれば、お子さんもきっと張り切ると思います。

