



「我慢の貯金」と「心の筋トレ」

校長 中村 行雄

子どもたちと接していると、「好き嫌いせずに食べなさい」、「ゲームは時間通りに終わりにして」、「おもちゃは誕生日に買おうね」といった声をかける場面が日常的にあるかと思います。お子さんがぐずったり、反発したりするたびに、なだめたり叱ったりするのは本当にエネルギーがいるものです。

しかし、子どもたちが日々の生活の中で経験しているこれらの「ちょっとした我慢」は、実は将来の幸せを築くための大切な「我慢の貯金」になっているのです。毎日の「あと少し」が心を強くするのです。子どもにとって、目の前にある欲望をコントロールするのは簡単ではありません。

- ・苦手な食べ物だけど、あと一口だけ頑張って食べてみる。
- ・欲しいものがあるけれど、今日はグッと堪える。
- ・もっと続けたいゲームを、約束の時間だからと切り上げる。 など

これらは大人から見れば些細な約束に感じられますが、子どもにとっては自分の強い本能と戦う、立派な「心の筋トレ」です。この「ちょっとした我慢」を積み重ねていくことこそが、心の中に少しずつ「我慢の貯金」を蓄えていくプロセスなのです。

なぜ、子どもの頃の「我慢の貯金」がそれほど重要なのでしょうか。それは、大人になった時に「小さな我慢に過度な苦痛を感じなくなるから」です。私たちは大人になるにつれ、自分の思い通りにならない社会の現実や、地道な努力を求められる場面に必ず直面します。子どもの頃に十分な「我慢の貯金」をしてこなかった場合、大人になってからの理不尽やストレスに対して、強い苦痛や生きづらさを感じやすくなってしまいます。一方で、小さな我慢に慣れている人は、多少の困難やストレスに対しても心が折れにくく、感情に振り回されずに自分の力で機嫌良く毎日を過ごすことができます。つまり、「我慢の貯金」が多い人ほど、大人になった時にしなやかで折れない心を持ち、幸せに生きることができるのです。

子どもが自分の欲求をコントロールできた時は、結果だけでなく、その「葛藤したプロセス」をしっかりと褒めて、貯金をさらに増やしてあげましょう。

- ・「苦手なのに、あと一口頑張れてカッコよかったよ！」
- ・「もっとやりたかったのに、時間でパッとやめられたね。さすが！」

「我慢できたら褒められた」、「我慢できた自分が誇らしい」という小さな達成感こそが、次の貯金を促す利息のような役割を果たします。

子どもに我慢をさせるのは、親にとっても根気がいることです。時には「まあ、今日くらいはいいか」と譲ってしまいたくなることもあるでしょう。ですが、今、目の前で子どもが「うーん」と堪えているその瞬間は、未来の幸せな大人へと近づくステップです。お子さまの将来へ最高のプレゼントを贈るつもりで、日々の小さな「我慢の貯金」を温かく見守り、応援していきましょう。

7月の行事予定 予定は追加・変更があります。

<u>7月</u>	1日(水)	5時間日課
	2日(木)	クラブ 大掃除週間(～15日)
	3日(金)	みなみ日課 1、2年生 14:30下校 3～6年生 15:20下校
	6日(月)	カワゲラウォッチング(4年生) 警察官によるSNS講話(5年生、6年生、希望する保護者) 5時間日課 学習費口座振替日
	7日(火)	保護者懇談 4時間日課 一斉下校14:00
	8日(水)	保護者懇談 4時間日課 一斉下校14:00
	9日(木)	学校運営協議会 SOSの出し方教室(6年生) 保護者懇談 4時間日課 一斉下校14:00
	10日(金)	図書の本返却日 保護者懇談 4時間日課 一斉下校14:00 PTA本部役員会
	13日(月)	保護者懇談 4時間日課 一斉下校14:00
	14日(火)	5時間日課 本貸出(1年生、3年生、5年生)
	15日(水)	5時間日課 本貸出(2年生、4年生、6年生) カワゲラウォッチング予備日(4年生) 地域教育支援委員会(授業参観)
	16日(木)	大掃除 運動会集会 一斉下校14:50 ワックス掛けをする児童は16:15頃下校
	17日(金)	2期振り返り集会 一斉下校13:30
	21日(火)	夏季休業日(8月27日まで)

8月の行事予定 予定は追加・変更があります。

<u>8月</u>	6日(木)	学習費口座振替日
	10日(月)	学校閉庁日
	12日(水)	学校閉庁日
	13日(木)	学校閉庁日
	14日(金)	学校閉庁日
	25日(火)	自分で持って来られない夏休みの作品搬入(8:30～16:00)
	26日(水)	↓
	27日(木)	↓
	28日(金)	3期スタート・休み明け集会 一斉下校12:40(職員見回り)
	31日(木)	教育実習開始(9月25日まで) おはなしタイム(恵下、実戸) 懇談なし集団下校13:10下校 懇談あり集団下校14:10