

こころのほっと通信

週末に、うわばきを洗う理由。

御子様は週末にうわばきを自宅に持ち帰って洗っていますか。

今回お伝えしたいことは、持ち帰らないことや洗わないことに対して注意を促すものではありませんので、たとえお子様のうわばきを新学期以来見ていない方も、安心して読み進めてください。

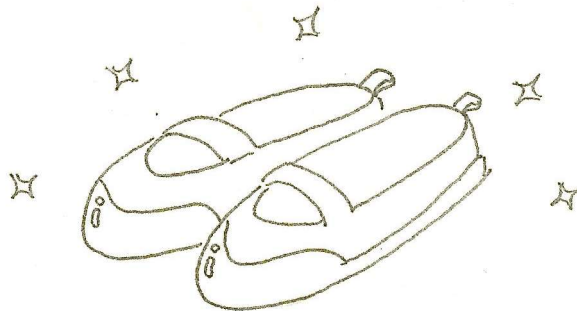
週末に、うわばきを洗う理由は、主に二つあると思うのです。

一つは、うわばきを清潔にすること。そしてもう一つが、心の準備をすること。

ゴシゴシとうわばきを洗うことは、少し面倒くさい作業です。しかし、その面倒くさい作業を通して、心は自然と学校生活へと向かっていきます。この汚れは図工のとき絵具だな…。靴底に校庭の石が挟まっているな…。あ、あの時、うっかりうわばきのまま校庭へ出たときのかな…？

物理学の世界で静止摩擦（止まっているものを動かす時の摩擦力）と動摩擦（物が動いている時の摩擦力）という言葉があります。この二つの力を比べた場合、止まっているものを動かす時の摩擦力の方が大きくなります。これは、休み明けと平日を比べた場合、休み明けの方が心も体も動きにくくなる理論と同じだと思うのです。動きにくいのは、動いていないから。ちょっと動かせば、心も体も動きやすくなるのです。うわばきを洗うことは、学校への心の助走となるのです。

長い連休も終わり、心も体もちょっと憂鬱。そんなときは、週末にお子様と、うわばきを洗ってみてはいかがでしょうか。



お子様のことで気になること、心配なことがありましたら、お話を聞かせてください。一緒に考えさせていただきます。担任の先生、もしくは保健室の飯島先生、または副校長先生を通して申し込んでください。毎週木曜日に来校しています。

スクールカウンセラー 神村 淳一
(公認心理師・学校心理士)

☆受付時間 9:00~16:00

☆相談時間 30分~45分

☆場所 相談室(校舎2階、西側)