

◆ 体が基本

歯医者さんによると、不登校の子の噛み合わせの治療をしたら、気力が充実するようになり、学校に行けるようになったという例がいくつもあるそうです。歯に原因があるのでは、いくらカウンセラーと話し合ってみても、学校を変えてみても、悩みが解決するはずがありません。逆に言えば、体の問題に気が付けば、何年も悩み続けていたことが解決してしまう場合もあるのです。

最近心配されている日本の子どもたちの学力低下が、学習指導要領の「ゆとり教育」のせいだと言うことで、教える内容をまた増やしているという動きがあります。しかし、学力低下は「ゆとり教育」以前に始まっていたのです。むしろ、「ゆとり教育」は、子どもたちの生活環境が悪くなり、生活の中身が貧しくなった結果、学習についていけない子どもたちが増えたので、それに対する現実的な対応策として導入されたという一面もあります。生活の中で力が出せなくなっている子どもたちに無理な負担を負わせるのでは、悩みをいっそう深刻にすることになってしまいます。「ゆとり教育」の見直しが、子どもたちの生活の根本的な見直しにつながることを願いたいと思います。

◆ 海外・帰国の問題も

私がアメリカで教えている時、公立学校のカフェテリアのメニューやアメリカの子どもたちが家から持ってくる「ブラウンバッグ」の昼食と、補習校の子どもたちのお弁当を比べて、アメリカよりも日本に暴力事件が少ないのは食事にも関係があるのではないかと考えていました。ところが、最近、日本でも悲惨な事件がつぎつぎに報道されています。もしかしたら、これは、日本の食生活がアメリカに近づいてきたことを反映しているのかもしれない。

アメリカでは、学校で朝食を出す試みはずっと前から、広く行なわれています。最近、アメリカの公立学校で炭酸飲料を売らないようにすることが決まったということです。少しでも子どもたちの生活の悪化を食い止めることは、アメリカでも緊急課題となっているのです。

外国に移ったとき、あるいは帰国したときには、言葉の壁や文化の違い、あるいは学校や先生の対応などが話題になります。学校生活がなかなかうまくいかないと、友達がいじわるだ、先生の理解がない、学校の対応がなっていない、この国の文化水準はどうなっているのだ、と、なぜか理由はいくらでも出てき



元気な休み時間

ます。しかし、意外に見過ごされがちなのが、子どもたちの体のコンディションです。どこに住んでいようと、十分に眠り、しっかりバランスよく栄養を取ることはすべての基本になります。難しい状態が続くときは、何か体の問題が起きていないかどうか調べてもらうことも必要です。食べること、眠ること、体を動かすことができているかどうか注意を集中してみると、何かが見えてくるかもしれません。

学校での私たちの経験でも、天気が悪い時や、疲れのたまる学期末などには子どもたちを学習に集中力させることは難しくなるし、子どもたち同士のトラブルやけがも多いのです。体の状態と心の働きは緊密に結び付いています。体調が悪ければ、学習も生活もうまくいかないのは当然です。子どもたちの悩みは、いろいろな要因が絡み合って生じてくるので、それを解きほぐして一つ一つの原因に対処していくことは非常に難しいことです。場合によっては、よいと思ってしたことが逆効果になることさえあります。しかし、体のコンディションを整えることは、いつでも、必ず良い結果につながります。どんなときでも、他のすべてを差し置いても、まず、子どもたちがしっかり食べ、しっかり眠ることができるような環境を作っていくことを忘れてはなりません。

編集長から一言

朝食と十分な睡眠が体のコンディションを向上させ、子どもの勉学や行動、さらには海外や日本での適応にも影響するとの指摘です。これは、佐々先生のアメリカと日本での教員としての観察・経験を通してのものです。

アメリカでの炭酸飲料の学校からの排除、日本での「食育」など、子どもの食生活改善が進められていますが、健康だけでなく、勉学や行動への向上も目指しているのでしょう。

現地の保育園で2歳児担当の我が家の三女によると、「十分な睡眠と食事を取った子どもは、活発で、機嫌も良い」とのことです。幼児から大人まで、佐々先生の指摘は適用できますね。