学校教育目標　**心豊かな子**　　明るい子　考える子　たくましい子

南の風

所沢市立南小学校
学校だより
令和８年夏休み号
No.６



“ぎゅー”で心のエネルギーを、じゅうで～ん！（充電）

校長　戸村　達男

毎朝、私（校長）は、子どもたちを校門のところで迎えています。朝から元気よく「おはようございまあす」とあいさつのプレゼントをもらうと元気が出ます。きっと家庭で、よい生活リズムで過ごしているんだろうなあ、と思います。低学年の保護者の方の中には、校門まで登校の見守りをしてくださる方もいて、別れ際に“ぎゅー”。ハグで、心のエネルギー充電って感じです。

ところで、皆様のご家庭では、お子さんと“ぎゅー”していますか。
お子さんは、「ぎゅーして」って、言ってきますか。

“ぎゅー”とは、親がお子さんのことをぎゅっと抱きしめる、身体的コミュニケーションのことです。世の中的には“ハグ”でしょうか。でも子どもたちはご家庭で「ぎゅーして」って言ってることが多いと思うので、ここでは、“ぎゅー”と言います。

こんなに大きくなったのに、“ぎゅー”していて、大丈夫かしら？
私はわが子を甘やかしすぎ？将来、自立できないんじゃないかしら？
こんな不安を感じることもおありでしょうが大丈夫。“ぎゅー”には絶大な効果があります。
“ぎゅー”をたくさんしている子は、心が安定しています。
“ぎゅー”をたくさんしてもらっている子は、自己肯定感が高いです。

保護者の皆様は間違いなく、子どもたちを心から愛し、大切に思っていただいていることと思います。でも、その愛が、そのままの熱量で子どもたちに伝わっているかというと、そうではないこともよくあります。悪いことをして、きつく叱られてしまった後には、「わたしは、ぼくは、愛されていないかも」と不安に思うお子さんも多いはずです。
“ぎゅー”は、このギャップを埋めてくれます。“ぎゅー”で、自分が愛されていることを実感できます。だから、小学生のうちは、遠慮なく、いっぱい“ぎゅー”してあげてください。何なら、中学生だって、たくさん“ぎゅー”してあげてください。

科学的な根拠も明らかになってきています。“
ぎゅー”や“ハグ”のような身体的接触、コミュニケーションをとると、「オキシトシン」という愛情ホルモンが作られるそうです。この愛情ホルモン「オキシトシン」は、ストレスホルモンを出にくくし、心と体を不安やストレスから守る働きを持っているのです。

お子さんと“ぎゅー”をすると、お子さんにもご自分にもオキシトシンが作られ、お互いが不安やストレスから守られることになります。副作用のない精神安定剤のようなもので、心が安らぎ、幸福感や愛情も深まり、人との絆も強める物質なのだそうです。

保護者の方と相談・面談をしている際、“ぎゅー”についてお伺いすることがあります。
「最近、お子さんと“ぎゅー”してますか？」　「はい、たまにしています。」
「どのくらいの頻度ですか？」　「1 か月に 1 回くらい・・・？」
「もうちょっと、“ぎゅー”してあげてもいいかも・・・。お子さんの心、安定しますよ。」
中には、こんな会話も・・・。
「私は、自分の親から、“ぎゅー”なんてされた覚え、ありません。」
「じゃあ、よろしければ今日からぜひ、お子さんと“ぎゅー”ってしてみてください。お子さんの心もですが、何よりご自身の心も安定するかもしれません。」

先ほど例に挙げた科学的根拠はインターネットからの情報で受け売りなのですが、私の経験から言っても、“ぎゅー”の効果は、かなり大きいです。
普段は忙しくて、なかなか時間はとれないかもしれませんが、夏休みは“ぎゅー”の大チャンス。“ぎゅー”で心の安定を。“ぎゅー”で心のエネルギーの充電を。お試しください。

４４日間の夏休み。ぜひお子さんと楽しい時間をお過ごしください。８月３１日、エネルギーを満タンにチャージした子どもたちの元気な笑顔と会えるのを楽しみにしています。

七夕の願い事

久米郷土を知る会という会のメンバーだった地域の方々が中心となって、端午の節句の時期には“こいのぼり”、桃の節句の時期には“おひなさま”を飾ってくださるなど、子どもたちの学校生活に『彩り』を添えてくださっています。そして、七夕のこの時期には、毎年、笹をたくさん持ってきてくださるので、子どもたちが、七夕の願い事を短冊に書いて飾っています。
子どもたちが書いた中で一番多かった願い事、それは、「家族みんなが健康で過ごせますように」。子どもたちなりに、自分の家族のことを案じる気持ちを持っているんだなあと、ちょっと感動でした。
他にもユニークなものもたくさん。
「おかあさんに、ストレスをかけない」　（こんなことを書いてくれてるんですよ、うれしいですね）
「おとうさんになれますように。なったら、いっぱいがんばる」　（何年先かなあ？）
「ぼくの運が、ずっとよくなりますように」　（校長先生もそう思います）
「妹にやさしくできますように」　（ケンカしちゃうけど、ホントはやさしくしたいんだね）
「思いやりのある、やさしいアイドルになります」　（今のうち、サインもらっておこうかしら）
「ヒーローになって、世界を守りたい」　（よろしくお願いします）

こいのぼりやおひなさま、七夕の短冊など、日本に古くからおこなわれてきた行事、風習が、普段の生活の中ではなかなか経験できない時代になりました。それを学校生活の中で味わうことができるのは、地域の皆様のおかげです。学校生活に“うるおい”と“彩り”を添えてくださり、ありがとうございます。