

「ちょっと疲れてきたかも…」な今と向き合い、これからを考える

新年度がスタートして2ヶ月弱、ゴールデンウィークが終わって3週間が経過しました。「張り切って学校に行っていたのに、最近行き渋りがある」というお子さん、「なんだかやる気が出ない、疲れが取れない」という保護者の方、先生方が少なくないのではないのでしょうか。「5月病」という言葉も以前から使われているように、この時期は年度末～新年度の緊張や頑張りによる疲れが溜まってくる頃です。

【実は溜まっているストレス、ストレスによる疲れ…年度末～新年度を振り返ってみませんか】

〈ある児童の年度末～新年度〉

- ・仲の良かった先輩が卒業した。
- ・学級、担任の先生は変わらなかったが、教室の場所が変わった。
- ・委員会活動、クラブ活動が新しく始まった。
- ・学童クラブを退所した。

〈ある先生の年度末～新年度〉

- ・自身の異動はないが、同僚の転出、転入があった。
- ・新しい仕事を任された。
- ・転入職員を支える立場になった。



一見、大きな変化のない年度の切り替わりですが、細かく見ると「緊張」や「頑張り」など、負荷のかかる場面が多くあります。



〈ある保護者の年度末～新年度〉

- ・子どもが進級し、担任と管理職がかかった。
- ・地域の役員をすることになった。

【「ストレス」を知り、「ストレス」との付き合い方を考えてみませんか】

※ストレスとは：種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化（広辞苑 第五版）。

※ストレスの原因：ネガティブなできごとばかりではなく、「結婚」「昇進」「出産」など、ポジティブなできごとでもストレスの原因になります。「友だちと遊ぶ」ことが、楽しい一方でストレスとなり、体調を崩すきっかけとなるお子さんもいます。

※ストレスには原因がはっきりしているものもあれば、原因がはっきりせず、いつの間にかストレスを感じている、ストレスを溜めている、という状況もあります。



子どもの様子や、自分の体調がなんとなくこれまでと違う…そんなときは、「怠けているのではないか」「中だるみをしているのではないか」と考えるのではなく、これまでの生活、その中の緊張や頑なりに目を向けてみましょう。これまで頑張ってきたことに気づき、相手や自分を労ったり、意識的に休息や気分転換を図ったりすることで疲れが取れ、エネルギーが湧くことも多いと思います。ハイペースでスタートを切った場合や、現在の生活に負荷が大きかった場合は、本人、関係者と対話をして負荷の調整をすることも必要になるかもしれません。

「今」の自分と向き合うことは、自分らしさを知り、自分らしさとの付き合い方を知る機会でもあります。

今年度はまだまだ続きます。そして一人ひとりの人生も続きます。「今」との向き合い方を知り、次につなげていけるといいですね。

