

「共生社会とは？なんて難しく考えるのではなく、

たくさんの人と関わってみることが一番です！」

先日、宮崎市で開催された「ひなたのつどい」～誰にでも開かれた学びの場を広げるために～。そのシンポジウムの中で、ステージに上がった五ヶ瀬中等教育学校の生徒さんが言った言葉です。



大人は、あれやこれやと難しく机上で考えてしまいます。しかし、“誰でも”という概念は、人と人が触れ合っている中で、自然と培われていくものなのだと、実際の人とのつながり無くしてはありえないということなのでしょう。

子どもたちにも、私たち大人にとっても大切なことを教えてくれる言葉かもしれませんね。

## 1 「おやつ」って?!

普段、子どもたちは「おやつ」を食べていますか？どんなものを食べていますか？チョコレート、クッキー、プリン・・・？学校から帰ってきて一息つくとき、こうした甘いものを食べると、心が安らぐという子もいるでしょう。勉強の合間の気分転換に糖分をとることで、「よし、また少し頑張ろう」と思える子もいるでしょう。“脳はブドウ糖しか栄養に出来ない”と言われることと関係がありそうですね。

★ 甘いものは、元気を維持するのが苦手！

甘いものを食べると、血糖値が上がります。すると、急いで血糖値を下げようとしてインスリンが出ます。そのため30分もしないうちに、また、甘いものが欲しくなります。



★ 間食ではなく、1食と考える！



食事の時間や食欲がないときには、「おやつ」という別枠ではなく、1食として考えてみるのもオススメです。3食で不足しているカルシウムたっぷりの小魚やナッツ、食物繊維を含んだ野菜なども良いですね。

## 2 「私はスマホが嫌いです！」

「嫌いな発明を発表しなければならないなら、私はスマホを選びます。」という小学2年生の作文が、数年前アメリカで話題になりました。小学校の授業で“発明の功罪”について考える時間に書かれたものです。

「お父さんも、お母さんも毎日使っているから。スマホは本当に悪い習慣になるからです。お母さんがスマホを持たなければ良かったのに、と思います。だから、私は嫌いな発明はスマホです。」と。

子どもたちは、お父さんお母さんに自分を見て欲しい、自分の話を聞いて欲しいと心から願っています。あなたは今日一日どうでしたか？スマホの画面を見ている時間と、子どもの顔を見ている時間、どちらが長かったでしょうか？



## 3 「しあわせって何？」

夏に“家族の幸せ”というテーマで作文を募集したところ、1,347作品が集まりました。その中には、子どもたちの目から見た、それぞれの“家族の幸せ”が、その子自身の言葉で書かれていました。家族団らんの食事、一緒に庭で遊んだり、夕食の材料を買い物に行ったり、宿題を教えてもらったり。そういった何気ない日常の中に、たくさんの幸せがあふれていると、子どもたちはつぶつぶしています。

それだけではありません。家族にはいろいろな形があり、その家族に自分が支えられていることを、子どもたちはしっかりと感じとっているようなのです。素晴らしい感受性を持った子どもたち、これからも心豊かに成長していってくれたら・・・と強く願ったところでした。

～ あとがき ～

皆さんの家では節分の豆まきをしましたか？我が家では毎年、窓を開け放ってから、煎った大豆をすべての部屋にまきます。「福はうち～、鬼もうち～、病気や悪いことはそと～」と言いながら。



子どもたちが幼い頃、読んだ絵本に出てきた鬼ちゃんがとてもかわいくて、優しい子だったらしく、「鬼ちゃんを追い出すのはかわいそうだ！」と言い出したことがきっかけで、それ以来ずっとこうです。言い出しっぺの子どもたちが家を出た今でも、すっかり慣れ親しんだ言葉として続けています。



そういえば私たち大人も子どもの頃は、こわ～いお化けがいるかも・・・と思ってシャンプーの時目を閉じるのが怖かったし、学校から帰る道には口さけ女がいると本気で思っていて、連れて行かれないようにおまじないの言葉を繰り返しながら歩いていましたよね(>.<)

今の子どもたちの“怖いもの”って、何なのでしょう！？

★ 今月のオススメ絵本は、「おにたのぼうし」ぶん：あまんきみこ です。