

## ○「涙活」

最近「・・・活」と名付けられているものがよく聞かれるようになりました。どれも自らが能動的に行うといった意味合いで使われているものだと思いますが、「涙活」というものを提唱されている吉田英史さんの記事を目にしましたので一部を紹介します。

吉田さんによると、涙活の定義は、「2、3分だけでも能動的に涙を流すことで心のデトックスを図る活動」。涙を流すことで自律神経が緊張や興奮を促す交感神経から、脳がリラックスした状態である副交感神経へとスイッチが切り替わり、ストレスをなくす効果がある。

吉田さんが涙の効果を意識したのは、高校教員を務めていたときだった。スクールカウンセラーの資格を持つ吉田さんのもとに相談に来る生徒には、怒り出すタイプと泣き出すタイプの2通りあったが、不思議だったのは、怒る生徒が何度も来るのに対し、泣いた生徒は立ち直りが早く相談に来なくなる。「涙には人をすっきりさせて立ち直らせる効果があるのではないかと考えるようになり、本格的に調べ始めた」という・・・

この記事は大人が「涙活」をすることによりストレスの解消につながれるというもので、具体的には「感動して泣ける映像を見る」ことが手段の一つとしてあげられていました。

さて、子どもに関してははどうでしょう。私たち大人は子どもが涙している姿を見ると、何かしら言葉をかけます。しかし、このとき不意に子どもの考えを否定する言葉をかけたりしてはいないでしょうか。子どもたちに「強くなって欲しい」という気持ちから、涙すること自体を否定したりしてはいないでしょうか。

子どもたちは少しずつ大人へと成長していきます。時には、涙する姿を見守り、共感することが必要かもしれません。涙した後大きく成長することは十分に期待できます。

## 来週の予定

※変更となる場合もあります。

月	日	曜	時間	校内行事
9	27	月	14:55	朝礼 教育実習開始 一斉下校
				28
	29	水	14:55 15:45	後期児童会選挙 スクールガード連絡会 1・2年下校（スクールガード） 3～6年下校
				30
10	1	金	14:55 15:45	1～3年下校 4～6年下校

資源回収の日 昇降口にて



↓ かごがいっぱいになった！



## ホームページ更新しました！

- 2年生活科おもちゃづくり
- 3年図工制作中
- 資源回収、いつもありがとうございます。
- 5年生 弁当

子どもたちの活動の様子は、本校ホームページをご覧ください。

[十四山東部小学校](#)
[検索](#)

または

