



＊新生活に向けて

春は生活環境が大きく変化する季節です。

卒業、入園、入学を迎える子供たち、クラス替えでどんなお友達と一緒にになるのか？担任の先生は誰なのか？不安と期待でいっぱいだと思います。大人も転勤、配属や役職の変更などで緊張感が増しているのではないのでしょうか。

それらは、寝つきが悪い、疲れやすい、ため息がでる、イライラするなど体の不調や気分の変調としてあらわれることもあると思います。

しかし、人間は自分がかかえる不安感や緊張感に気がつきにくいように思います。特に学校生活や職場環境など、日常生活の変化による心身への影響は自覚しにくいかもしれません。それでも大人の場合は、原因を考え、自己分析をして、対応策を講じることができると思いますが、乳幼児や小学校低学年くらいでは、客観的に自分が置かれている環境について考えるということは難しく、「なんとなく怖い」「いやだなあ」といった感情を抱いているのではないのでしょうか。そして、それらの感情が、だだをこねる、落ち着きがない、反抗的になる、乱暴になるなどといった（親や先生にとって）困った行動として表現されているかもしれません。

漠然とした不安を抱えた子供の感情や行動によって、親は悩み、不安や困惑、怒りの感情が生まれます。こういった負のスパイラルに陥らないようにするには、「楽しみだけど、ちょっと心配だよね」と声をかけてみてはどうでしょうか？言葉で表現してあげる（共感しながら代弁してあげる）ことで、自分の不安な気持ちに気づくとともに、それをわかってもらえたという安心が生まれるような気がします。子供は、新しい環境に次第に適応していくと思いますが、そこに至るまでには若干の時間と周りの支えが必要かと考えます。



🍴 朝ごはんやおやつに おにぎり2品

● 同僚から教わった“たぬきむすび”

- ご飯に揚げ玉（てんかす）と細ねぎの小口切り、めんつゆを混ぜておにぎりにします。

● ママ友から教わった“肉巻きおにぎり”

- ご飯を俵型ににぎり、豚肉の薄切りで巻きます。フライパンでそっと転がしながら焼いて
- みりんとしょうゆのたれをからめます。お肉は十分加熱するようにしましょう。

（友達はとても美しい形に作ってくれましたが、私はご飯が崩れがちでした・・・。今度、コツを聞いてみようと思っています。）

