

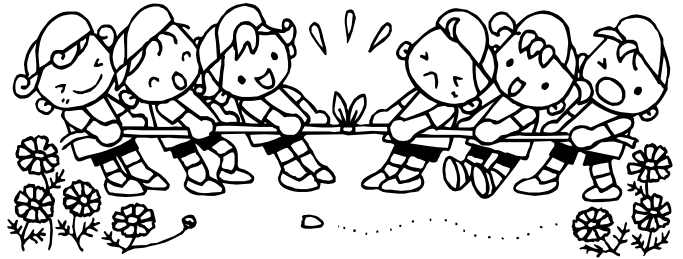


2024.11.20

瀬戸ひなご幼稚園園長 神戸洋美

アドレナリンがいっぱい!

お礼が大変遅くなりましたが、去る4日の運動会にはご家族皆様でお出かけくださり、お子さんたちの競技や演技をご覧いただき誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。園児全員が毎日頑張ってきた練習の成果を発揮し、一生懸命頑取組む姿をご覧いただけたと思います。



よく「アドレナリンが出て、良いパフォーマンスができ、試合に勝てた!」とアスリートの皆さんが言います。アドレナリンとはホルモンの一種で、人間が外敵から襲われ、生き延びるためには戦うか逃げるしかないといった、まさに生命の危機というような状態になったときに出るホルモンだそうです。「ここ一番!」といったときに出るホルモンだからこそ、アスリートは「もう後がない!」という時に素晴らしい結果を出すのではないのでしょうか。子どもたちもアドレナリンいっぱいだったと思います。

ところが出すすぎてしまうと逆効果で、緊張しすぎて体が硬直し、思うような力が発揮できないそうです。では、どうしたら良いのか。専門家の話によるとその方法の一つが深呼吸だそうです。『息を吸ったら、その倍の時間をかけてゆっくり口から息を吐く。3秒吸ったら、6秒吐くというイメージ。今、緊張しているなと思ったら、1分間くらいその深呼吸をしてみてください。そうして悪いアドレナリンを消します。』とありました。大切な何かに向かうとき、深呼吸で悪いアドレナリンを消して、失敗したらどうしようとか、ああでもないこうでもないとか、くよくよ考えないことが大切とのことでした。

多くの観客の皆様に見ていただくことが、子どもたちの頑張りにつながって、素晴らしいパフォーマンスが披露できたと思います。当日は色々とお願いをしましたが、ご理解・ご協力をいただき、無事に終わることが出来ました。心より感謝申し上げます。

お便りが届いて

運動会が終わってしばらくしてから、幼稚園にお手紙が届きました。園児のおばあちゃんからです。当日、ご祖父母様そろって遠方よりお孫さんの運動会を観に来ていただいたようで、運動会をご覧になった感想と、あふれんばかりのお孫さんへの愛情が書かれていました。また我々職員にも温かいお言葉



が綴られており、恐縮するばかりです。「お子さんをいっぱい褒めてあげてくださいね。」とお願いしました。どのご家庭も楽しい思い出で盛り上がったと思います。我々もほっこりした気持ちになりました。

世界一子どもが幸せな国は?

その答えは「オランダ」です。オランダは宿題も試験勉強、入試制度もありません。4歳になると義務教育を受けるために学校に通います。誕生日の翌月から随時入学するので、全員揃って入学式や卒業式の行事はありません。クラス編成は4歳~6歳(年少)、6歳~9歳(中間)、9歳~12歳(年長)となります。教育理念は「自分自身をよく知り、自信を持ち、肯定感も持つ子ども」で、個々に合わせた学習を進めており、自分で勉強したいことを選び、時間割を自分で組む学校もあると伺いました。

ただ12歳になると全員テスト(日本でいう統一模試のようなもの)を受け、成績によって、大学に進学して学者や専門職(医師や教師、他)を目指すか、高校卒業後は技術者としての学校へ進むかなど、日本の中学校ぐらいから将来の目標を持ち、様々な職業のプロとしての知識を学校で学んでいくと伺いました。途中で進路変更も可能だそうです。

将来のための勉強方法は違っても『子どもたちが笑顔でのびのびと育つように』との思いは世界共通です。改めて教育の重要性を実感し、幼稚園での役割をしっかりと果たさなければ、と思いました。

