

# 直方ミニバスケットボールクラブだより

緊急事態宣言延長をうけて

セルフコントロール ～自制心をはたらかせて～



緊急事態宣言下で、子どもたちの活動にも自粛が求められています。今回、学校は止まっていますが、公的な屋内体育施設の使用が止められ、地域における子どもの屋内スポーツ活動は影響を受けています。感染拡大防止策としていたしかたないこととうけとめています…。ただ、今回、昨年のように学校が止まっていないことで、子どもの孤立感を防ぐことができ、心身のバランスを一定キープすることができ、ストレスを最小限にとどめることができているのではないかと思います。

しかしながら、学校の教育活動・内容にも、一定の制約がかけられていますし、地域のスポーツ活動が長期の休止を余儀なくされていることは、日常的に心身を動かしていた子どもたちにとっては、なかなかつらい日々ではないかと思います。おもいきって声をあげたり、体を動かしたり、友だちとたわむれたりすることができず、非日常の毎日が続き、それなりにストレスは感じているのではないかと思います。それをのりこえる術（すべ）や、自制心のはたらかせ方など、おとながモデルを示していかなければなりませんね。

人は、ストレス状態が続くと自制心をはたらかせることが難しくなりがちです。ふだんなら怒らなくていいようなこと、うまく対応できていたことでも、ちょっとしたことで感情的になり、ことばや言い方、態度や行動が乱暴になってしまうことがあります。おとなが子どもに、おとなどうし、子どもどうしで、そのような言動がぶつけられるよれば双方にとって大きな痛手を負ってしまいます。

また、あたる人がいなければ、ものにあたったり、環境や状況にあわない行動をとったり、それらが法に触れる言動になってしまうこともあります。テレビ報道などでは、自制心のはたらいしていないおとなのそのような姿が多く流されていますね。子どもたちの身近なところで、日々かわりをもっている私たちおとなは、子どもたちのモデルになる姿を見せていきたいですね。

