

「ごたんのココロ便り」

平成 27 年度 VOL.4

こんにちは、カウンセラーの橋倉です。11 月も半ばになり、道ばたに積る落ち葉も日に日に増え、秋の深まりを感じる今日この頃です。一方で、朝晩の寒暖の差も大きくなってきましたので、どうぞ体調には十分にお気をつけください。

日頃、小学校や中学校の教室の後ろから、授業中の子どもたちの様子を見るのがよくあるのですが、最近とても気になっているのが、子どもの姿勢の悪さです。調査によりますと、姿勢の悪い子どもの数が実際に増えているという結果もあります。授業中にもかかわらず、座っている時に足を前に投げ出して背もたれに寄りかかったり、ほおづえをついたりして猫背になっている子どもをよく見かけます。先生方も、それが当たり前となってしまうと気づいていないのか、いちいち注意をしていたら授業の妨げになるからかは分かりませんが、姿勢の悪い子どもたちが注意をされることも少ないため、特に姿勢を意識することなく授業を受け続けています。

一方幼稚園や保育園では、「背筋を伸ばして、姿勢をピツ！」と先生方が比較的良好に声をかけてくださっていることもあってか、小中学生より園児の方が良い姿勢が保てているように思います。

さて姿勢が悪いといったどのような影響が起こるのでしょうか？

- ・背骨の一部に無理な力がかかり、骨と骨の間の椎間板を痛める
- ・肺が圧迫され、呼吸が浅くなり、不眠やイライラ、消化機能の不調などにつながりやすい
- ・集中力の低下や意欲の低下(集中力や意欲のなさが姿勢にあらわれているとも言えます)



その原因としては、運動不足による背筋力の低下や、日頃より寝っ転がって本を読んだり、猫背の状態ですべての時間をゲームをしたりといった生活習慣によるものなどが考えられます。そして一度習慣化してしまうと、改善するにはたくさんの努力と時間がかかります。

ご家庭でも子どもの「姿勢」に注目して、今から良い姿勢の習慣を身につけさせていきましょう。

『姿勢を整えることは、心身を整えること』

五反野幼稚園カウンセラー
臨床心理士 橋倉 正