おやつのじかん３　ーちょっとひとやすみー

ーできるだけー　　NO．29

「できるだけ」‥‥どう読みましたか？「き」に力を入れて読むと、「できる範囲で」と聞こえますし、尻上がりに「け」に力を入れて読むと「がんばれ！」と聞こえます。日本語は難しいです。

９月 10 月は、運動会や文化祭で、幼稚園保育所の子も、小学生中学生も、何だか“精一杯!!”“できるかぎり!!”を求められます。「いつもの通りでいいんだよ」と言われながらも、いつもとは違うイベントなのですから、心も身体も総動員です。

『がんばる時期』って必要ですよね。タイミングが合えば、その勢いで、グッと一歩踏み出せるきっかけにもなります。元来、子どもには前に前に進んでいくパワーがありますから。でも、踏み出すには、蹴り上げる足場(土台)がしっかりしている必要があります。子どもの心や身体が、少し緩んでいないと力は出しにくくなります。伸びきったゴムは、それ以上はいきませんからね。

蹴り上げる足場(土台)とは、今日過ごしているお家であり、通っている場所。そしてそこで共に過ごす人です。習慣になっている場所で、習慣になっていることに繰り返し取り組んでいく。いつものように「おはよう」があって、“先生”と呼ぶ人と出会って、お友達と共に楽しく過ごして…。そのあたりが安定してくると、ちょっと背伸びが必要でも安心してジャンプすることができます。まさに、『できる範囲』で過ごしている時間です。

「できるだ**け**」の力を振り絞るためには、「で**き**るだけ」で済ませられる時間が必要なんです。誰にでも当てはまることだと思います。日々がんばって帰ってきた後は少し緩めて。そのイベントが終わったら、しばらくは“いつも”を取り戻して。そして、その“いつも”が底上げしてくると、いろいろなことに自然と余裕が生まれてくるのだと思います。

あんずの放デイの子達、８月は、勢いよく飛び込んできて、「遊ぼうよ！」モード全開でしたが、９月に入って間もなくから、「疲れた～」と歩いて玄関でゆっくりする姿が多くなりました。地域の学校は運動会の練習で。特別支援学校は文化祭の練習で。みんながんばっていました。あんずの活動はいつもと変わらないものでしたが、『できる範囲』で過ごしてもらいました。運動会を終え数日、小学生中学生は、やはりタフですね。プレッシャーを乗り越え、自信につなげていった姿があちこちに見られます。一人ひとりの振る舞いに余裕がでてきました。学校からあんずまでの道中、ミラー越しに「何だか、下り坂…」と燃え尽きていた子も、少しずつガス欠解消！調子を取り戻してきています。そうやって一歩一歩進んでいくんですよね。

園の運動会の練習が佳境に入ってくるにつれて、椅子に座っていられなくなっていた子がいます。お母さんとは、「運動会の練習をがんばってるって証ですね」「きっと終わったら元に戻りますよ」なんて話しました。さて、どうなったかな？

先日、訪問した園の運動会練習。その子は出番が来るまで庭の石をいじりながら、「そろそろかな」と、チラチラドキドキ様子を伺っています。呼ばれて、やって、戻ってきて、「さあ終わった」と、また石に向かったときの、あの背中に漂う安堵感といったらなかったです。どうだったかな？

「できるだけ」を上手に使い分けていくことって、ちょっと勇気のいることかもしれませんが、誰かに OK を出してもらえれば安心ですね。身近にいるその人だと思います。（H３０．１０）K