

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—いつ覚えたのだろう—

NO. 37



粘土をギュッと押ししたり、こぼれないようにコップに水を注いだり、ぐらぐらゲームで落とさないように人形をそっと乗せたり。そんな力加減って、いつどうやって覚えたのでしょうか？だいたい普段はそんなこと考えもしないですね。子ども達と向かい合っていると、教わった記憶のないことを伝えていく難しさを感じるがよくあります。今回はそんな話です。

“力の加減”が上手くできないと、身体の動きも固くなったり柔らかすぎたり。手先を使うことも上手いきません。また、モノや人に合わせた振る舞いにもぎこちなさが出てしまいます。

お友達と一緒に過ごしたいのに、どうしても上手く立ちまわれない子がいます。「入れて〜！」と自分から入っていったのに、お友達に合わせて動くことができずに喧嘩になってしまったり。楽しくなって“やる気スイッチ”が入ると身体に余計な力が入ってしまい、思わずそばにいるお友達を叩いてしまったり。“やさしく”“そっと”“静かに”“ゆっくり”といった動きが苦手です上手く関われず、結局、謝らなければならないことが多かったです。「なんでやっちゃったの？」と聞かれても答えようがなく、「ごめんなさい」と謝るのですが、どうしても不本意。だって、そんなつもりはなかったんだから。一緒にいたいのに…楽しく過ごしたいのに…。そして、しばらくしてまたやっしまい、怒られてしまう。きっと、自分でも「なんでかな…」と困っているんですね。

その理由のひとつに“力加減”の上手いかなさが挙げられます。ともすると、しつけや育児のせいにされてしまうこともありますが、答えは“NO”です。ではどうすれば？

“力加減”が難しい子には、まずはONとOFFを意識してもらうことから始めます。思い切り力を出してみる場面を作っていきます。思い切り走ったり、何かを思い切り押ししたり、引っ張ったり。普段は禁止や抑制の働きかけばかり多くなりがちで、“思い切りアクセルを踏む”経験が、じつは少なかったりします。そして、力を出し切った後に残る“抜けていく”感じ、それがOFFです。自分で意識して“力を抜く”って、なかなか難しいんですね。

また、“そっと”の感覚は、例えば、お盆にコップを乗せ机まで運んでもらいます。「そ〜っと、そ〜っと。そうそう上手いよ。ありがとう。」(それが“そっと”って言うんだ)で体験してもらいます。“やさしく”は、その子を後ろから、やさしく抱いてあげてください。手の平をやさしくもんであげてください。ことばの意味の体験です。スキンシップをあまり好まない子もいますが、相手に身を委ねることが“力を抜く”原点です。笑顔でできる無理のない範囲で、機会を見つけて少しずつやってみてください。声の大きさも“力加減”のひとつです。最近は、幼稚園や保育所、学校にも、声の大きさを5段階くらいで表す絵が貼られています。「1の大きさ」「5の大きさ」といった感覚を、状況に合わせて実際に話をする事で、少しずつ掴んでいきます。

“力の加減”が上手くできるようになってくると、人との関わりも加減できるようになってきます。押ししたり、引いたり、待たりの“さじ加減”が上手になってくるからです。そうすると、程よい緊張感で過ごせるようになり、場にも人にも柔らかくなってきます。

誰もが、そうやって身に付けてきたんです。全く覚えてないでしょ。(R1. 6) K

