

 <p>Associated Schools Project Network (ASPnet)</p>	<p>清明小学校 学校だより</p> <h1>みどりの風</h1> <p>清く明るく豊かな心もち進んで学ぶ子</p>	<p>令和4年6月30日 清瀬市立清明小学校 校長 川勝肇恵 児童数配布</p>
--	--	--

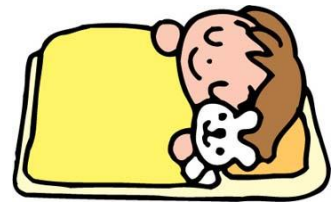
「啐啄同機」(さいたくどうき・そったくどうき)

校長 川勝 肇恵

この意味は、卵が孵化するとき、ヒナはそれを合図として教わることがなくても、卵の中からヒナが殻を自分のくちばしでつつきます。また親鳥も外から殻をつついて助けます。ここでもし親鳥が早い時期に卵の殻を割ってしまえば、ヒナはかえりません。また、親鳥がつつくことを怠れば、ヒナは自分の力だけでは殻を割ってでてくることはできません。ヒナと親鳥のタイミングがピタッと一致するからこそ、ヒナはこの世に生を受けて外の世界に出ることができます。啐啄同機の「啐」とは、くちばしでついばむこと。「啄」とはくちばしでつつくということ。「同機」とは、タイミングが合うということ。機が熟したことを悟り機逃さない、その絶妙な自然の摂理の時を「啐啄同機」というわけです。

さて、ここで人間の子供の成長に話を変えてみましょう。

成長ホルモンは、肉体を再生するためにエネルギー代謝や免疫機能の維持強化などに大切であることはよく知られています。この成長ホルモンは、眠りについて約3時間で盛んに分泌され、深い眠りが取れば取れるほど促進されます。分泌のピークは夜中の零時から1時くらいです。昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、科学的真実であるのです。子供が小さい頃は容易に早寝の習慣を作ることができましたが、大きくなり学年が進むにつれ、保護者の方の努力が相当必要になります。夜、家族団らんを楽しむことはとても素敵なことなのですが、それが大人の都合で夜を長引かせたり、外出して帰宅が遅くなったり、寝かせたつもりが実はゲームをしていたとかYouTubeを見ていたというのは避けたいところです。健全な心身の発達と親の関わり方を考えることも、「啐啄同機」といえるのではないのでしょうか。



遅い時間に床に就く子供は、学校に登校してきても眠そうにしている様子が見られます。1学期の終了も間近、子供たちが楽しみにしている夏休みも、もうすぐです。夏休みは1か月の長い期間となります。ご家庭でも、お子様が規則正しい生活を送れるよう「同機」大切にしていただけると嬉しいです。