

生活習慣と体験の重要性について

「早寝早起き朝ごはん」運動が始まって、15年が経過したそうです。そして、昨年3月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会から『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究報告書※が出されました。20歳以上の青年世代を対象に、幼少期の生活習慣と大人になった現在の状況について調査をされたそうです。

それによると、子どもの頃「早寝早起き朝ごはん」等の生活習慣が整っていた人は、大人になった現在の健康や資質、能力等が高い傾向が見られるそうです。さらに、この効果は家庭の経済状況には関係がない事も分かり、子どもの頃の良い生活習慣の重要性が証明されたと言えます。

また、子どもの頃、早起きをして何らかの活動（朝活）をしていた人ほど、大人になった今も健康で能力が高い傾向が見られる事も分かったそうです。確かに、朝から手伝いをしたり、ラジオ体操をしたり、読書をしたりする習慣があると、子どもの体験の幅は広がりそうですね。

考えてみると、昔は、経済的に厳しい家庭も多かったけれど、能力の高い人がたくさんいました。それは、基本的な生活習慣がしっかりしていて、生活の中で多様な体験をしていたからかもしれません。今も「生活習慣を整えて、朝から手伝いをさせる」というのは、できそうです。家族でおしゃべりしながら朝活すると楽しそうですね。

※「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページを開くと、事務局からのお知らせの中に『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査結果報告書が載っています。興味のある方は、ぜひご覧ください。

多様な体験とは何か

「朝活が良い」という話をしましたが、朝活だけでなく、「子どもに何を体験させたら良いのか悩む」という話を聞きます。

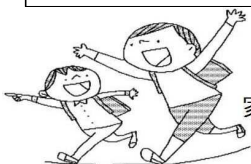
子どもの活動で大事なものは「頭が動き、体が動き、心が動く事」です。例えば運動をすると、頭、心、体、3つとも全部動きます。家の手伝いでも、自然の中での遊びでも、楽器を弾いても、手を使って何かを作っても、3つとも全部動くので最高です。本を読む、友だちとカードゲームをする等も、主に頭と心が動き、とても良い体験です。子どもを見ていて、頭も心も体もあまり動いてないと感じたら、大人が関わってあげてください。

親が好きな事には、子どもも興味を示す場合が多いので「押し付けかな？」と思わずに誘ってみましょう。特に、釣りやキャンプ、天体観測等、自然の中での体験は子どもだけでは危険なので、ぜひ親子でやってほしいと思います。

習い事は、本人がやりたければ何でもいいと思います。やって楽しいと感じたり、努力して少しずつうまくなったりという体験が大切です。努力する楽しさを味わった子どもは、他の事にもチャレンジできます。それはピアノでも、サッカーでも、何でもいいのです。楽しかった経験や努力して課題をクリアした経験そのものが、自信に繋がり人生を豊かにします。

習い事でなくても、料理、編み物、日曜大工、野菜を育てる等「継続して何かに取り組み自分の成長を感じられる」そんな活動がいいですね。家庭で行う場合、大人のフォローが必要で時間も取られますが、今だけです。一緒に成長しましょう。

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまや先生方からのご回答を頂き、大変有難く、今後の通信の参考になる事が多々ありました。通信を書きながら、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又、がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。



～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会 生涯学習課 TEL 25-7232