



～就学前の子どもを育てている保護者の皆様へ～(1～5歳児用)

しつけができれば、子育てはもっと楽しい③

しつけで、悩まれる事のひとつに、「片づけ」があります。そして、子どもの片づけは、主に「おもちゃの片づけ」の事を言われる場合が多いようですが、他の事はしないのに、「自主的におもちゃだけを片づける」ようにはなかなかならないようです。おもちゃだけではなく、自分の持ち物、自分の服、自分の使った物などを、大人と一緒に片づけながら、教えていきましょう。

その時大切なのは、「どこへ片づけるか」だけでなく「いつ片づけるか」も教える事です。「ママが洗濯物をたたみ終わったら、自分の服はタンスに片づけてね」「保育園から帰ったらすぐ、中身は全部出して、洗濯物は洗濯かごへ入れてね」「ゴミを見つけたら、すぐにゴミ箱へ捨ててね」「ご飯の前には、おもちゃは全部片づけてね」などと前もって言うておきます。

いつ片づけるのかがわかってくると、「もうすぐごはんよ。次はどうするのか」という声かけで「おもちゃの片づけだ」と気づくようになります。そのうち「もうすぐご飯だから、そろそろ片づけよう」となれば、自主性も育ってきているということです。

おもちゃが大量に出ていると、一人では片づけられないかもしれません。使わないおもちゃは、処分したり、子どもの手の届かない所へ収納しておくのも良い方法です。子どもの発達に合わせて、無理のない片づけ方を教えてあげてください。

10歳になった時には、「自主的に自分の事は自分でできる子」に育つ事を目標に、根気よく教えていきましょう。応援しています！

<子どもの睡眠、とれていますか？>

クイズ番組「東大王」に出演している東大医学部の水上 颯(みずかみ そう)さんは、ご自分の著書の中で、「もっと睡眠の優先順位をあげよう」と言われています。もともと自分の体調管理にはとても気をつけていて、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけているけれど、忙しくてどうしても時間がない時は、「食事より睡眠を優先する」という事でした。それぐらい、睡眠は大事ということです。

でも、それは、眠いから朝ごはんを食べずに寝ているというような事ではなく、「朝はいつも通りに起きて活動し、睡眠不足を自覚したら、お昼はあまり食べずに仮眠をとる」といった工夫をするそうです。

睡眠不足では、「クイズの成績が明らかに下がる」ので、「クイズの前日は、必要な睡眠時間+1時間ぐらいの余裕を持って寝る準備にはいる」という事でした。

日本は睡眠に対する優先順位が低い傾向にあります。大人がその事を忘れず、早めに布団に入れるようにするといいですね。「うちの子、睡眠不足かも」と思う人は、まずは、「30分早めに」を心がけてみてはどうでしょうか。その習慣が人生を変えるかもしれません！

参考図書 東大No.1 頭脳が教える

「頭を鍛える5つの習慣」

水上 颯 著

「子育て相談ルーム」開設！

場所 泗水公民館、キッズルーム

期日 12月21日(土) 1月25日(土) 2月15日(土)

時間 10:30～12:00(予約不要)おたずねは生涯学習課へ多い場合、座談会形式になります。お気軽にどうぞ。

家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232

