

# 家族で元気アップ10か条

- ①仕事や学校が有っても無くても、「寝る、起きる、食べる、運動する」生活リズムのズレは、子供1時間以内、大人2時間以内をめざしましょう
- ②朝起きたら窓の外の天気を確認し、体内時計のリセットと空気の入替えも忘れずに
- ③朝ごはんは1日のエネルギーの源、しっかり食べましょう
- ④昼間の活動には優先順位をつけて行い、明日できる事は明日にまわす勇気も必要
- ⑤散歩、食事、家事、会話など、家族で一緒にできる事を一つ見つけましょう
- ⑥入浴はシャワーで済ませず湯船に15分位浸かってリラックスすると眠り改善できます
- ⑦夜寝る1時間前までにはパソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのは控え、音楽や読書、ストレッチなど、一人ひとりの好きな事でリラックスしましょう
- ⑧寝る前にはささやかな事で良いので明日の楽しみな事を一つ思い浮かべましょう
- ⑨就寝中は部屋を暗く静かにし、温湿度もエアコンを使って快適にしましょう
- ⑩家族と一緒に過ごす時間と、一人ひとりが自分の過ごしたい時間を持てるように、家事を分担するなどお互いに思いやりをもって心地よい距離を見つけてみましょう

子どもが健やかに育ってほしいという願いはすべての親に共通です。しかし、子育ての悩みは一人ひとりの成長に伴って変化していくので、いつも親としてはどうしたらよいか分からないと、悩んでしまいますよね。それなら親も子どもに育ててもらっているつもりになって、一緒に元気になれるように「家族で元気アップ10か条」にチャレンジしてみませんか。

子どもが思うように寝てくれない、食べてくれない、言う事を聞いてくれない、すぐに風邪をひく、病気やケガもしょっちゅう・・・かもしれませんが、それは子どもを愛するが故の心配・不安で、どこの親も一緒です。一つひとつ悩んでいたら親が参ってしまうので、親が子に願う事を親自身が子どもの立場になったつもりで、チャレンジするとよいかもしれません。親子は互いに鏡のようです。「ああ眠くなった、お話ししながら寝ようか」、「このお野菜美味しそう!」、「お片付けしたら一緒にゴロゴロできるかな」、「お天気いいから外で遊ぼう」・・・等々、親が笑顔になれば、子どもも笑顔になります。生活習慣が脳の神経回路に組み込まれて確立してくるに従って、子どもは自立し始めて、手がかからなくなり、あとは、少し離れて目と心をかけてあげてください。

「親学び」は、とびきりの子どもの笑顔を目指しています。そのために家族も一緒に笑顔になる時を少しでも多く共有してほしいと願い、「家族で元気アップ10か条」を提案しています。

子どもの脳が順調に成長し、チャレンジ精神を培い、自立していくためには「睡眠」「食事」「運動」「コミュニケーション」などの生活習慣がとても大切で、3歳児から12歳児までの生活習慣の分析の結果、早寝の就寝時刻が守れる子どもほど食習慣、運動習慣、友達関係、インターネット時間、自立行動などでよい傾向が見られました。ぜひ親子で、家族で、みんなが元気になって笑顔が増えるように「家族で元気アップ10か条」を参考に、できる事からチャレンジしてみてください。

子どもが健やかに成長するためには、五感を使う遊びや行動が有効で、脳の発達や精神の安定につながる事が分かっています。親子でウォーキング、犬の散歩、野菜作り、お料理、お片付け、外遊びなど一緒にチャレンジして、思いっきり笑ってください。

(富山大学名誉教授 神川 康子)