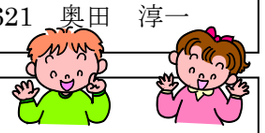
平成２５年１０月１８日（金）　第２２号（６４）

おりひがっこ

北九州市立折尾東小学校
〒　807-0824
八幡西区光明１－２－１
TEL　602-2621　奥田　淳一



元気の花　なかよしの花　やる気の花　安全の花

少年は、手を離せ、目を離すな。

校長室のホワイトボードに「子育て四訓」を貼っています。ある研修会で、講師の先生から教えていただいたものです。それは次のようなものです。

子育て四訓

1　乳児はしっかりと肌を離すな
2　幼児は肌を離せ　手を離すな
3　少年は手を離せ、目を離すな
4　青年は目を離せ　心を離すな

これは、子どもたちの成長過程に合わせて、親がどのようにかかわっていくか、各時期に彼らのよりよい成長のために大切にしなければならないこと、自立のためにしすぎてはいけないことを見事に表していると思います。乳児期のスキンシップは人の成長にとって、欠くことができない大切なものです。しかし幼児期になると少し接し方を変えていく必要があります。そして、今、少年期の小学生にとって、将来の自立に向けて、自分で考え行動する力を伸ばしつつ、温かく見守っていくことが大切であると思います。（ちょうど「親」という字のように、子どもに気付かれないように、子どものすぐ横ではなく、木のそばに立って見守ります。）子どもはいくつになっても本当にかわいいものです。だからといって、いつまでも幼児のように接していては、彼らの自立の芽を摘むことにもなりかねません。今も大切ですが、１０年後にどのような人に育っていてほしいかを具体的にイメージして、それに向かって、今がんばったら越えられるハードルを一つ一つ越えさせておくことも大切だと思います。（各家庭で、越えさせる時期など、お考えの違いはあるでしょうが、私なりに「自立のために大切なこと」を考えてみました。ご参考になれば幸いです。これらは、子どもの年齢や発達段階でそれぞれ違っているでしょうし、個人差もあります。すでにできていること、簡単にできそうなこともあるし、かなりハードルが高いこともあるかもしれません。いきなり高すぎるハードルは越えることができません。少しずつ、子どもが少し頑張ったらできることを積み重ねてさせていくことがよいと思います。

どれくらい自立に、向かっているでしょうか？

□１　寒い日・暑い日・雨の日、自力で登下校ができる。
□２　家族・先生・近所の人などに、あいさつやお礼が言える。
□３　一人で寝ることができる。（自分の部屋・家族の部屋で）
□４　朝、起こされなくて、自分で起きられる。
□５　一人で留守番ができる。
□６　一人でお風呂に入れる。
□７　一人で勉強ができる。
□８　自分の家の仕事をもっている。
□９　自分で年相応に計画や判断ができる。
□10　（各ご家庭で考えてみられてください）

生活習慣は育ちの基礎…（教育力向上福岡県民運動ホームページより）

基本的生活習慣と呼ばれる食事、排泄、睡眠、清潔、着脱衣、お手伝い、あいさつといった習慣が年齢相応にきちんと身に付いているということは、子どもの心と体の健やかな育ちにとってとても大切なことです。現代の子どもの深刻な問題として指摘されている「学ぶ意欲」「自尊感情」「規範意識」「体力等」の低下の一因に基本的生活習慣の乱れがあると考えられています。

《早寝早起きのためのポイント》

① 子どもの望ましい就寝時刻（９時頃）を理解し、決めておく。
② 就寝の１時間前にはテレビを見ないようにする。
③ 就寝の準備（着替え、歯磨き等）を行う。※絵本などの読み聞かせも大切
④ 部屋を暗くする。
⑤ 起きる時間の少し前にカーテンをあけ、朝日を入れる。→声をかける
⑥ ゆとりをもって朝ごはんを食べさせる。（食事時のテレビはＯＦＦ）
⑦ 排便をさせる。
⑧ 日中はしっかり活動させる、遊ばせる。
⑨ 昼寝は早めに切り上げる。
⑩ 夕食は早めにする。
⑪ 早寝早起きができたらしっかりほめる。

（子どもの早起きをすすめる会編「早起き力で子どもが伸びる！」廣済堂出版　を参考に作成）