

## 3月 子育て講演会

平成28年3月5日(土)

演題「子どもが健やかに育つための親の役割」

講師：片桐弥生先生（山形学園 園長）

### 1 はじめに一育つ力と育てる力

子どもには育つ力があり、親には育てる力がある。この力が重なり合って子どもは育つ。手をかければかけるほど子どもは育つ。

### 2 子育てで大切にしたいこと

#### ① 早寝早起きと十分な睡眠

人間の体にある体内時計のずれを戻すためには、同じ時間に起きてリセットする必要がある。朝は陽の光を浴びて起き、寝るときは部屋を暗くして静かに寝られる環境を作る。しかし、暗くすると不安になる場合は無理に暗くせず、寝るまで子どもの側にいることが大事。規則正しい生活をする事で、脳や体の成長に必要なセロトニンやドーパミンが分泌される。

#### ② 豊かで楽しい食事を規則正しく

早寝早起きには、日中体を動かすことが大事。栄養のあるものを食べることでエネルギーになる。特にご飯には、脳や体にいい糖質、グリコーゲンが多く含まれている。また、よく噛んで食べることで、顎が発達し、さらに言葉の発達へとつながる。

#### ③ しっかり体を動かす生活

乳児期の這う動きは、体の発達に大きく影響する。体は頭部から下肢へ、体の中心から末端へと発達していく。幼児期は雑巾がけが体の発達に効果的。

#### ④ しっかり手を使う生活

年齢に応じたお手伝いは手を動かすことにつながる。興味旺盛な幼児期は、親の真似をして、色々なお手伝いをしたがるが、できる事できない事があることや、それぞれの役割や約束事を伝えることが大切。

#### ⑤ 人との関わりの中で、声を出して笑う生活

「笑う」ということは相手がいる。子どもと視線を合わせ、やりとりをすることで、「人っていいな」という安心感が育ち、人とのかかわり方が上手になる。

### 3 発達のみちすじ

#### ① 遊びの発達

遊びの見本は大人が示し、楽しいと思えるまでつき合う。大人とのやり取りを楽しむことが、やがて「ごっこ遊び」へとつながる。

#### ② 言葉の機能（コミュニケーション・思考意識・行動のコントロール）

言葉には、コミュニケーション、内言外言、行動の自己のコントロールの3つの手段がある。これらは相手とやりとりをして覚えていく。

#### ③ 心の発達（子どもが望むように愛してあげる）

気持ちをうまく伝えられないとき、大人が代弁する。子どもが考えていることや思っていることなど気持ちを言葉で表現することで、子どもの内言が育つ。また、抱っこをすることは大人のぬくもりを感じ、それが人を信頼することにつながる。抱っこは小さい時だけに限らず、大きくなっても子どもが要するときには抱っこしてあげる。

#### 4 小学校までにつけておきたい力

##### (1) 課題に集中する力

###### ① からだづくり

体ができてないと、集中して座っていることができない。幼児期は 10 分集中して座ってられる力を身につける。体づくりには手押し車、雑巾がけ、散歩などが良い。

###### ② 脳の働き

生活リズムをつけることが脳の働きを良くする。朝早く起きることから始めよう。通学班の時間に合わせて生活リズムをつける。

###### ③ 生活のけじめ

「おはよう」「いただきます」等、挨拶をすることで生活にメリハリがつく。挨拶は家庭でしっかり身につける。

##### (2) 生活の流れを身につけ見通しをもつ

朝の登園時の身支度など、自分の力でできるようにすることが望ましい。できることをやらないのは、親に目を向けて欲しいという子どものサイン。それにつき合う余裕を持つ。

##### (3) 生活リズムを整える

特にゲーム機やメディアとの付き合い方には注意が必要。使い方を大人が教えていく。預けっぱなしにはしない。

#### 5 すべての見本はおとな

子どもが困った時にその気持ちを出せることが大事。自分で解決できないときには相談する相手がいること。将来その相手を選べる力をつけさせる。その力は毎日のかかわりの中で身についていく。「愛される」という安心感、「認められる」という自信など目に見えないものを大きくしていく。

#### 6 おわりに

「何よりも大事なことと思うなり この子の今日にはほほ笑いがあること」これは、俵万智の短歌。子どもの笑顔が子育てのバロメータ。子どもの笑顔が見られるということは、子育てがしっかりされているということである。

最後に先生が朗読してくださった絵本「Today」（訳：伊藤比呂美 画：下田昌克）に、子育てへのエールを頂いたような気がします。今回お聴きしたことを日々の生活の中で生かし、子どもたちが健やかに成長できるよう、ご家庭と連携しながら取り組んで参りたいと思います。