

ただただ暑かった夏から、ほんの少し秋の気配を感じる今日この頃です。

運動会の練習が始まったところもあれば、遠足や発表会など楽しいイベントが控えている所もあるでしょう。

こうした時期こそ、子どもたちの体調管理のサポートをしっかりやっていきたいものですね。



## 1 子どもに、お手伝いをしてもらいましょう!

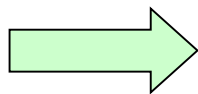
皆さんは、子どもに家事の手伝いをしたいと思っていますか？また、実際にしてもらっていますか？現代の子どもは、家事をする機会も少なく、親から期待もされていないという実態もあるようです。

- ◆ 部活やスポーツクラブで忙しい ⇒ 少しでも練習して、試合に出て欲しい
- ◆ 塾やお稽古事で忙しい ⇒ 時間があれば、勉強して欲しい

親

子ども

- ◆ 子どもは親の期待を読み取る ⇒ 自分は、家事をやらなくて良い
- ◆ 親任せ ⇒ 気に入らないと、文句を言う



- ◆ 生活技術の低下
- ◆ 自立心の低下

子どもの家事参加が多いほど・・・

- ♥ 親子関係は良好
- ♥ 親子間の信頼関係が生まれる
- ♥ 積極的な会話が多い
- ♥ 自立心が育つ
- ♥ 生活技術が伝承される
- ♥ 責任感や道徳心も高くなる



児童期・思春期になると、褒め言葉でその気にさせて、お手伝いをしてもらうことは難しくなってきます。

家事をさせようとするだけでなく、親子で日頃から会話し、共に活動を楽しみ、相談にのって、時間を共有すること。

それによって、家事の分担を、自然とできるようになるのかもしれないですね。

## 2 ちょっと変えるだけの脳活？！

お皿を洗う、着替える・・・といった日常の動作に、ほんの少しアレンジを加えるだけで、普段使わない脳や体の部分を活性化させることができるそうです。子育てには脳力（能力）も体力も必要です。気分転換にやってみませんか？

### ● 朝は日光を浴びて、一日を始める

日光を浴びると、骨の健康に欠かせないビタミンDが生成される。また、体内時計がリセットされ、心身がアクティブモードになる。



### ● 靴下は片足立ちではなく

できるだけゆっくりしましょう。ぐらつく体を支えようと、脳も体もフル活動してどちらにも刺激になる。

### ● お皿はいつもと逆回しで洗う

いつもと逆方向というのがポイント。利き手ではない方で、スポンジを持つ、洗剤を出す、蛇口をひねるなども効果的。

### ● たまには雑巾がけを試してみる

全身の筋肉を使ってバランスをとるので、体幹の強化にもなり、脳の活性化につながる。

ルーティンを崩してみましよう。“慣れない動き”をすることで、脳が活性化。神経と筋肉との“新たなつながり”が生まれ、体の動きがスムーズになり、バランス力がアップするなど、効果を実感できる日も近いのでは・・・。

(ウェルネスクリエーター 斎藤邦秀氏のお話より引用)

～ あとがき ～

皆さんは、子どもの一言にドキッ、ヒヤッ、ガーンと思った経験はありませんか？きっとあるでしょう。私の場合・・・子どもが幼稚園の年長だった頃、参観日の一コマ。「お弁当に入っていたら、うれしいものは何かな？」との話になったときです。息子の順番が回ってきたので、「何と答えてくれるんだろうなあ」と、ちょっぴりワクワクしていたところ。息子は大きな声で言いました。「からあげクンです。」



「えっ、今、何とおっしゃいましたか??？」と、少々パニックって敬語になってしまった私の思考回路。

・・・確かに、入れたことはありました。でも、けっこう前のことです。息子の記憶には、いつもとは違うおかずとして、しっかりと残っていたんですね～。

今回のオススメの絵本は、「ベベべんべんとう」です。