

しあわせの空

本校教育目標

第10号

豊かな心と生きて働く力を身に付けた子どもの育成



令和2年9月4日
熊本市立田迎小学校
校長 松本 公一

今回は、子どもたちの体について、以前話を聞かせていただいた、現山梨大学教育学部長・大学院教育学研究科長中村和彦先生のメッセージをご紹介します。

■便利になった生活を見直そう

運動量と運動能力の低下の問題は、「運動」だけの問題ではありません。食と睡眠、つまりは子どもの生活習慣も大きく関係しています。

1980年半ば以降、コンビニ、ファーストフード、冷凍食品はもちろんのこと、テレビの24時間放送やテレビゲーム、さらにはクリックひとつで欲しいものが自宅に届くインターネットなどが急速に浸透し、私たちの「体の周り」はたいへん便利になりました。その反面、子どもの体は、様々な問題を抱えることになったのです。かつての子どもたちは、放課後たくさん遊び、お腹が空き、ご飯をたっぷり食べて、ぐっすり寝ていました。そして朝は気持ちよく起き、しっかり朝食をとり、徒歩で学校へ通い…を繰り返していたものです。ところが「体の周り」が便利になったおかげで、運動はおろか子どもたちの食は乱れ、睡眠もおかしくなっています。朝食はとらないけれど、間食や夜食はたっぷり。ゲームのし過ぎで何だか疲れているけれど、体は動かしていないから眠くならないなど…。

体を動かすこと、食べること、休むことは三位一体であり、どれが欠けても乱れても体と心に変調をきたします。特に子どもへの影響は深刻です。保護者は自分の家庭の生活習慣をときどき見直してほしいと思います。運動も食事も睡眠も一気に改善しようと思うと大変です。そこで、その中の1つ、一番改善しやすそうと思うことを見直していただければと思います。これらは相互に関係していますから、どれか一つがうまく行くとほかもうまく行き出します。家族みんなで体を使った面白い遊びをしてみる、家族全員で料理を作って食べる、時間になったら部屋を暗くして寝るなど、どれか一つをまずは始めてみてはいかがでしょうか。

■生活の「本質」を忘れないで

保護者の方は、自分が子どもだった頃を思い出しながら子育てをしてほしいですね。子どもの目線に立って、子ども時代どんな思いを抱いていたか、どんな遊びをして体を使っていたか、どんなご飯が美味しかったか等を思い出して、子育てを伝承していただきたいです。「体の周り」が便利になったため、以前より効率的に生活はできますが、そこは一步踏み止まり、遠回りすべきところは遠回りしたいものです。

ヨーロッパの人にコンビニの弁当を見せると驚きます。「これは誰が誰のためにつくったものなのかわからない」と。そこには、食事は単に栄養補給だけのためにあるのではないという考え方があります。親が心を込めて食事をつくってくれる。そうした文化が日本にもあったように思うのですが。生活環境が大きく変わり、その中で子どもの体の問題も表れているのです。

冷凍カット野菜をただ炒めただけの食生活と、野菜を一つ一つ買ってきては下ごしらえをし、調理し、余った分を保存する食生活とでは、どちらかがより「本質的」でしょう。そして、どちらがより人同士の「関わり」があるでしょう。遠回りしてこそ手に入るものもあるということを忘れずに、子育てに関わっていただきたい。

2学期が始まりましたが、運動・食事・睡眠のどれか一つ心がけて取り組んでみると、劇的な変化が表れるかも知れませんね。（私は…運動にしようかな。）