# 子供の未来は、毎日の生活がつくる

## 生活のリズムを整えよう！

一日を元気にスタート

### 早寝早起き朝ごはん

骨や筋肉を作る成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されます。そして、朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。まずは、寝る時刻を整えることから始めてみましょう。

また、朝ごはんを食べることで、脳が活発になり、内臓も目覚めていきます。毎日決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

楽しさと気持ちよさを体験

### 体を動かす、ふれあう

体を使った遊びをすることは、身体能力の発達を促すだけでなく、人間関係やコミュニケーション能力を育むなどの効果があると言われています。また、家族で運動する習慣を持つことで、体を動かす楽しさを知り、スキンシップが生まれ、心地よい疲れでぐっすり眠れるなど生活リズムも整います。

パパやママと一緒にできる簡単な遊びや運動から始めてみませんか？

#### 子供と向き合って、本当のふれあいを

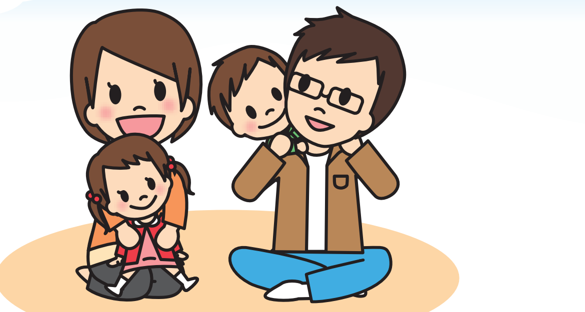
富山市立呉羽幼稚園
園長 高井 総子さん

子供と一緒に外出して、ふれあった気持ちになっている保護者も多いかと思いますが、子供が本当に喜ぶふれあいは、おとうさん、おかあさんが、子供と向き合って本気で遊んでくれることなんですよ。「親子ふれあい活動」では、子供たちと一緒に体操や工作をして遊びます。子供が喜ぶ姿を見て、子供の心に気づき、親も子供も笑顔になります。

一緒に体操すると楽しいね

親子のふれあい遊びを動画で紹介しています。

## 望ましい生活習慣は親子のコミュニケーションから



「おはよう」「いってきます」「ただいま」そして「おやすみなさい」。毎日、家族であいさつをしていますか？家族とのふれあいの中で、人への信頼感や思いやり、自尊心や自立心が育まれ、それは子供たちの宝になります。さあ、できることから始めてみましょう。

アドバイスをいただいた方

富山大学 理事・副学長
神川 康子 先生

### 生活習慣の確立は一生もののプレゼント

生活習慣の確立は生活リズムの確立とも言えます。生まれたばかりの赤ちゃんが最初は夜と昼の区別なく寝たり起きたり、ご機嫌が良かったり泣いたりします。でもやがて、日の出や日没などの自然環境と、周囲の人々が活動や休息をしている社会の動きの影響も受けて、次第に夜はほとんど眠り、昼は起きている時間が長くなっていきます。また生活場面に応じたあいさつができたり、おうちの人がしていることを真似たり手伝ったり、歯磨きをしたり、運動をしたりするのも、周囲の人々や環境の影響を受けて身についていきます。なかなか生活習慣が身につかない時には、周囲の状況を真似て吸収できる脳の発達に問題があるか、周囲の環境に真似て学習する生活習慣がないことが心配されます。

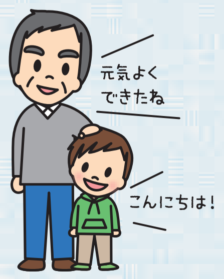
子供は視覚、聴覚、皮膚感覚、味覚、臭覚の五感で体験し、脳の神経回路を拡大し、シナプスを活性化させていくので、子供の脳を発達させ、できる事を増やしていくためには、自然体験、おうちのお手伝い、あいさつ、読み聞かせ、運動、十分な睡眠、栄養はとても重要な生活習慣の確立や、安定した心の成長にも繋がります。

生活習慣は、一朝一夕に身につくものではありません。子供が生まれ育つ過程で、できれば早い段階で周囲のおとなが真似されても良い環境を創り、睡眠、食事、運動、マナーなどの基本的な習慣が思春期前までに自然に獲得され、思春期以降も自分の生活の見直し・改善が自主的にできるようになれば、健やかな成長を保障する一生もののプレゼントとなることでしょう。

## 人とのかかわりを深めよう！

コミュニケーションの第一歩

### 毎日のあいさつ




家族や友だち、先生、近所の人とあいさつをすること、「ありがとう」や「ごめんなさい」を言えることは人間関係を築く基本です。しかし、上手く言えない場合も、叱らずに、手本を示しながら言えるようになるのを待ちましょう。まずは、「おはよう」のあいさつから一日を始めてみませんか？

わが家の約束

### 生活のルール作り

うちのルール
- 7:00に起きる
- ゲームは30分
- 9:00に寝る

家族のルールや約束を作って、守ることの大切さを伝えましょう。「あいさつをする」「靴を脱いだらそろえる」「テレビやゲームの時間を決める」など、年齢に合わせて、子供と相談しながらルールを決めるのもいいですね。

上手にできたときはたくさんほめてあげましょう。

#### あいさつとタッチで、一日をさわやかに

速星小学校、速星中学校、富山西高校では、一緒にあいさつ運動に取り組む「さわやか運動」を春と秋に行っています。登校してくる子供たちに、「おはようございます！」とあいさつし、手を出してタッチします。元気なあいさつに、子供たちも元気にあいさつし、タッチすることで心が通い、あたたかい地域づくりにつながっています。

登校する小学生とあいさつ&タッチ（速星小学校前）

#### 親学び講座

富山県PTA連合会アドバイザー
親学びスーパーリーダー
吉川 佳子さん

##### 視野が広がって、元気になれる講座です

講座では、いろいろなエピソードについてグループで考えることで、多様な考え方を知ることができ、自分だけじゃないという安心感や気づきが生まれます。視野を広げるには、人との関わりが必要なんですね。

「うちもルールを作ってみよう」と思ったら、親目線で考えず、子供と一緒に決めることが大切だと思います。

射水市
定塚圭子さん

#### コミュニケーションを大切に

早寝早起き朝ごはんやあいさつなど生活習慣のほかに、パパが出かける時はみんなで「いってらっしゃい」と見送ること、毎日抱きしめて「大好き」と伝えることなど、子供たちとの心のふれあいを大切にしています。

## 豊かな心を育てよう！

自立への準備

### わが家の手伝い

家事を手伝うことで、家族の一員としての自覚と自信を持つことができ、人の役に立つ喜びは、子供の生きる力となります。

食事の準備や洗濯物をたたむことなどから始めてみましょう。「ありがとう」と、感謝の気持ちを伝えると自己肯定感が高まります。

端をそろえてね

#### お手伝いで自立心を育む

お手伝いは、子供たちの自立を促す一環と考えています。小学校1年の娘は、学校から帰ったらお米をとぐのが担当。子供たち3人とも、食事の後は自分の食器を下げてくれるので助かっています。「ありがとう」も忘れず言うようにしています。

富山市
森内久子さん

親子で脳の活性化

### 一緒に楽しむ読み聞かせ

大人に本を読んでもらうことは、聞く力や想像力を育み、声の響きやふれあいにより心が安定すると言われています。また、大人にとっても、子供の反応に応じながら楽しさを共有できる時間となります。

時間を決めて“おやすみの絵本”を読むと、早寝早起きにもいいですね。

#### 絵本を読んで、子供も親も心豊かに

富山市立柳町保育所
所長 宮崎 淳子さん

園内の一角に絵本コーナー「にこにこぶんこ」を設けて、毎年新しい本を追加しています。

子供たちは、好きな本を夢中になって読んでいますね。貸出しもしているので、保護者の方も楽しそうに選んでおられます。読み聞かせもしていますが、声を出したり笑ったり、表情や反応も豊かで、絵本の世界を楽しむことで、感受性豊かに育っているのを感じます。

お気に入りの絵本に夢中

#### 読み聞かせのアドバイス

射水市大島絵本館
絵本専門士 西 小百合さん

##### 自分も子供も楽しい絵本の時間を

絵本は、子供と向き合う時間をつくってくれます。それが一番の魅力。まず、自分が好きな一冊を読んでみましょう。

読み聞かせのアドバイスを動画で説明しています。

#### 自分で考えて、協力して、もくもくと掃除

富山市立東部小学校
校長 藤岳 亮子さん

「黙働清掃」は、おしゃべりしないで掃除をするだけでなく、どこをどのように掃除したらいいかを自分で考え、みんなで協力してきれいにすることで、自主性や思いやりを育もうと始めました。掃除時間には、もくもくと一生懸命掃除をする姿が見られます。学校がきれいになるのは気持ちがいいと、素直に協力しあって働く児童が多いように思います。

20分の掃除時間を有効に