



わたしはひろがる

岸 武雄

わたしは小さい時、おやつのお菓子が弟より大きくないとおこったじんだふんで、泣いたこともある。わたしが世界の全てであった

やがてわたしは、弟もわたしと同じように、大きいお菓子を欲しがっていることが、わかってきた。わたしはけんかしながらも、

同じように分けることをおぼえた

ときには、弟があまりうまそうに食べるので、

自分の分も分けてやった

弟といっしょにお菓子を食べると、

お菓子の分量はへったが、なんとなく楽しい

こうしてわたしの中に弟がはいってきた

おかあさんがどんなに忙しそうに働いていても、

わたしは平気だった

おかあさんは、ああいうものだと考えていた

やがてわたしは、「おかあさん手伝おうか」と

言えるようになった

おかあさんと仕事をすると、何となく楽しい

こうして、わたしの中へおかあさんがはいってきた

- ・
- ・
- ・

長い夏休みの過ごし方 3つの提案

夏休みは、自立の芽を育てるチャンスです。次の3つのことに挑戦してみてもいいでしょうか。

1. 午前中の過ごし方が大切

子どもがぐっと成長する夏休みには、心も体もどんどん成長します。たとえば、計算問題を朝食後と夜の両方の時間帯でやってみると、速く、正確にできるのは、朝食後だと言われます。「午前にやるべきこと」を親子で話し合い決めておきましょう。勉強の初めには、音読や漢字の書き取り、計算等のウォーミングアップをして始めましょう。そして、時間のある夏休みには、ぜひ「読書の時間」を設定してください。午前中に集中して勉強したら、午後は自由時間にして、子どもが何をしたらいいのか選択する時間にするといいです。

2. 早寝・早起き・朝ごはんが大切

たとえば、遅くまで起きているとお腹がすく→夜食を食べる→朝早く起きれない→お腹いっぱい朝食は食べれない→お昼には空腹のためたくさん量を食べる→夕食に空腹感がない→寝る時間が遅くなる…と悪循環になります。また、子どもは睡眠時、成長ホルモンが分泌されます。「寝る子は育つ」とは理にかなっているのです。「生活リズムをつくる」ことを心がけましょう。

3. お手伝いをする子は伸びる

お手伝いは指先を使い、段取りを考えることから脳の活性化をうみます。たとえばお風呂の掃除をするのに、短時間でやるには、きれいにするには、どこからやるか創意工夫が必要になります。将来的には、「社会生活をスムーズにする能力」が身につきます。その子ができることで、家族の役に立つこと、毎日続けられて、二学期からも継続してできることを考えて「お手伝いすること」を約束しましょう。お手伝いすることで、家族の一員としての自覚が生まれ、自分が必要とされる喜びを感じます。ちゃんとできたという実感がわき、達成感も味わえます。そして、保護者からの「ありがとう」「助かった」の言葉かけが、子どもの自尊感情を高め、これからの励みにもなります。