

「基本的生活習慣 その1」

基本的生活習慣は社会への適応であり、生きる術であり、健康・命につながるものです。そしてそれは生まれた時から始まっています。赤ちゃんは自分の力でおっぱいを飲み睡眠をとり排せつをしますが、生活のほとんどを大人に委ねています。信頼できる大人からの言葉がけや触れあいなど五感の共有、正しいお手本があって、日常の中で次第に生活習慣が培われます。

基本的生活習慣は生活そのもの、「生」そのものです。就学までに『食事』『睡眠』『排せつ』『清潔』『着脱衣』の大切さを知り基礎を身に付け、関心を持ち続けられること。快・不快、気持ちよい・気持ちわるい分かり、それらを言葉で伝えられること。そして自分の健康につながれることはとても大事です。

基本的生活習慣は子育て環境の変遷と共に変化しています。食生活も食習慣もずいぶん変わりました。睡眠科学の研究も急展開しています。私たち大人は生活習慣を意識しながら、確かな情報を得て子どもたちと自らの健康につなげていきたいものです。

絵本「あかちゃんがわらうから」。一ぼくらは 生きたい ぼくらはかんじたい のぼりざかでも くだりざかでも ぼくらはいっぱいあそびたい— 親子の絆と赤ちゃんの生命力を感じる、世の中のすべてが愛おしくなるような絵本です。基本的生活習慣は大人からの一方通行ではありません。子どもの力を引き出して方向を示してあげるものです。

「めの まど あけろ」。誰かの声、おみおつけのいいにおいて目覚める幸せ。遊んでお風呂入ってねんころりまでの生活をリズムよく歌う“わらべうた絵本”。子どもも大人もつい口ずさんでしまうフレーズと日本語のやさしさにほっこりします。

昔から“しつけ絵本”として生活習慣に関する絵本は多く出版されています。その中から大人も子どもも楽しくなるような絵本を、次回から複数回にわけて紹介させていただきます。

「あかちゃんがわらうから」 おーなり 由子 作 ブロンズ新社

「めの まど あけろ」 谷川 俊太郎 文 長 新太 絵 福音館書店