



熱心な意見が交わされたファミリーフォーラム

インテックグループの親睦団体である計和会 富山支部は、2月21日、タワー111スカイホールで家庭教育フォーラム「インテックグループファミリーフォーラム」を開催した。北陸地区のグループ社員で小中学校の子どもをもつ夫婦など約200名が参加した。

フォーラムのテーマは、「家庭教育、子どもたちの未来のために」。家庭教育が果たす役割とは

何かを考えることを目的に、インテックホールディングスの中尾哲雄会長が自らの家庭教育の体験から講演を行ったほか、富山大学人間発達科学部の神川康子教授による講演があった。中尾会長、インテックモリスボームの酒井副所長、参加社員の父母代表、コティネーター神川教授によるパネルディスカッションを行った後には、声楽のコンサートや交流会も行われた。



わが家のきまり

インテックホールディングス 代表取締役会長

中尾 哲雄

家庭のきまりから培われるもの

私の家では子どもが生まれたときに家内と決めた「きまり」があります。まずは、「お礼を言う」「ごちそう。夫婦喧嘩をしても、お茶やコーヒーを出してくれたら、ありがたう」と言つので、長引きそうな喧嘩も終わります。「ありがたう」と言った途端に喧嘩が面倒くさくなります。

次は、みんなで歌を歌おう、「ごちそうきまりです。子どもが中学・高校時代には楽譜を配り、自分のパートを練習し、土曜日に家族4人で合わせて歌いました。歌を一緒に歌う、ハイモトを奏でるといふことは、家族の絆となり、ずっと心に残っていくものだと思っています。社会人として必要な「コミュニケーション」能力も、こうして家庭の中で培われていくものだと思います。



3番目は、「食事のとき」に父親を話題にし、「ごちそうきまりでした。若いころは仕事で全国を回っており、家でごはんを食べることがほとんどなかったからです。子どもが幼稚園から小学校のころは、地球儀を見て、「今、お父さんどこに行っているの。寒いところで大変だね」と。3分から5分、最初に話題にするだけです。間違はなくそこから感謝の気持ちが生まれたと思います。

4番目のきまりは、勉強しなさいと言いたくなら、自分たちが勉強しよう、「ごちそう」。ビールを飲んで横になって野球を見て、「勉強しろ」と言ってもうまくいきません。勉強、勉強と言つより、人間としてきちんと言つてほしいということ。そ

て私たちも幾つになっても成長しなければならなりません。

夢がもてる環境づくりを

私にとって母と田んぼや畑で働いたことなどが、母との思い出をつくり、また自分の成長にも役立ちました。両親と一緒に育った家、両親と一緒に「ごちそう」する楽しさを心の支えにして生きていくように、幾つになっても「ごちそう」でも、自分の心は両親と一緒にいたあのふるさとにあるのだという、心の支えになるような家庭教育が必要です。

夢は人を輝かせるもので、人間はすべて輝いていなければなりません。さらに、希望は人を大きくします。夢は、ただ持つとして持てるものではありません。家庭環境の中や学校の教育の中で、育ちながら夢を持てるような人間が出てくるのです。子どもたちが希望と夢を持って輝けることを祈念します。

子どもたちの健やかな成長のために

富山大学人間発達科学部教授 富山大学附属小学校校長

神川 康子氏

睡眠不足の子どもたち

社会環境がさまざまに変化する中、大人の影響を受けて、子どもたちの生活環境が夜型化しています。最新の調査でも、睡眠不足を感じている日本人が本場に多いということが報告されています。小学生では6割近く、中学生でも7割近く、高校生に至っては7割以上がもっと眠りたいと感じているというデータが出ています。

睡眠不足だと「頭が重い・ぼんやりする」「だるい」といった症状が出てきます。睡眠不足感が慢性化してくると、次に「イライラする」「気が散って集中力がなくなる」という精神的な症状が出ます。睡眠不足の状態でも勉強しても頭に入らず、アルトル以上に作業能力が落ちるといふデータもあります。睡眠不足による症状を放置しておくとも、子どもでも「寝つきが悪くなる」といった老化の症状が出てきます。すくすくと成長していくためには、老化の要因になるようなものを取り除いていくことが、私たち大人の役割であると実感しています。

家庭で身につく基本的な生活習慣

高次元の活動を維持する脳の状態とは、睡眠や栄養、活発な日常や友達とのかわりから生み出されていくものです。子どもたちにとって、眠ることや食べること、しっかり遊ぶことといったメリハリ



のある生活やあいさつをするなど、いわゆる基本的な生活習慣が身についているかどうかは、小さいときからの生活習慣が大人から繰り返し伝えているかどうかで決まります。繰り返して大人の生活を見たり、教えてもらったりすることで脳の神経回路に組み込まれ、何回も繰り返されることで脳ひいては心が順調に発達していきます。

基本的な生活習慣をおろそかにすると、目覚めにくい、昼間動けなくなる、集中力が低下する、ちよとしたことイライラするなどの症状が表れ、学校でもいろいろな問題を起こしやすくなってきます。これは、22時半以降に寝る子どもにも顕著にみられる症状で、家族との「コミュニケーション不足も関係していることが調査でわかっています。

生体時計をつまかく動かしていくもとは、「自然の光」「食事」「人とのかわり方」の3つで基本の「ハイモトをつくっていくことだと言われています。朝、「おはよう」と言つて、カーテンを開けて太陽の光を感じ、朝食をとる。昼は元気に活発に、子どもなら人と遊んだり、大人なら仕事をしたり、夜は静かに家族と話をしたり、「ごちそう」です。

親の役割は、子どもに「基本的な生活習慣」という土台の部分を生につけさせ、子どもが自立で

きるよう、自己管理能力を育む「こと」です。家族や大人の社会に振り回されず、生活を自分で管理できる、そして力強く生きていける子どもたちが育つてくれればと願います。

負の連鎖を正の連鎖に

生活習慣の未確立による心の未発達で、ストレス耐性が育まれず、悲観的な考え方や人を引きずりおろして優位に立つという発想の子どもが増えてしまわないかを心配しています。体の重心の揺れで、ストレス、睡眠不足、疲労がわかるのですが、ストレスのたまっている人や睡眠不足の人は体が揺れるのです。長時間にわたつてテレビやゲームパソコン、メールをする人も同様で、こういふ子どもは成績が伸びにくいということもわかってきました。テレビやゲームだけを悪者にするのではなく、子どもと一緒にルールを決めることが大切です。子どもたちには、頭のよあしではなくて、生活習慣のよあしであつて、いくらでも成績が伸びるチャンスがあるんだよ」と伝えていきます。

問題はそれぞれ関連しているので、どこかを見直すことで生活はいい方向に回り始めます。その第一歩をどうするかを、各家庭で考えていただければと思います。

家族の暮らしを次世代に伝えること

中学生や高校生と赤ちゃんをふれあわせると、「わあ、かわいい」「やわらかい」「ごちそう」と言います。そう感じた瞬間から、親の気持ちは育ち始めています。



「親の役割とは」「わが家のルールを考えよう」「お父さんお母さんについて知っていること」など、中学生にいくつか質問をした際、「一番つらいときに「一番に頼る」というルールを、将来自分が家庭をもつたらつくるという答えがありました。頼りた

コーディネーター
富山大学
人間発達科学部 教授
神川康子氏

パネリスト
インテックホールディングス
代表取締役会長
中尾 哲雄

インテックキッズホーム 副所長
酒井 美樹

インテック
行政システムサービス部
岩田 秀昭

インテック
産業システムサービス
岩田 裕子

子どもを取り巻く環境の変化

神川 家庭教育について、みなさんが思っていることを教えてください。

岩田(裕) わが家には、小学生が2人と2歳児がいます。ゲームが大好きなのですが、それを取り上げてしまうと、することがなくて暇そうな顔をしているんです。友達と遊ぶときでも、外で遊ぶことなく遊んでいることが気がかりです。

岩田(秀) 私たちの時代というのは上のお兄さんたちがいろいろな遊びを教わり、それをまた下に伝えていくという感じでした。今は、「外で遊ぶ」と言われても遊び方を知らないのかなという感じを感じます。酒井 高校生の時に、今日のテーマについて聞いたところ、「俺たちの世代はあまりゲームがなかった。もうたくさん外で遊んだ。今の子どもももっと外で遊ぶ方がいいの」と言いました。散歩に出かけて土をさわるとか、何か虫を見つけたとか、花を見てきれいだと思つとか、そういう小さな経験をさ

くても、強い強がって家族には言えないという子どもたちが多い思春期の段階で、これが出てきたことは大変うれしいことです。子どもも親も最後まで成長し続けるのは一緒です。子どもが生まれたときに、親は大きな力を

せてあげればいけないと思つています。

中尾 ゲームはかりに没頭しないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。やはり、人間は土に親しむということが、睡眠とともに大事なことはないでしょうか。



子どもたちに伝えていきたいこと

神川 今は土に触れるところからは随分減りましたね。私は昔ままごとで母がくれた大根のしりぼ部分を、切れない木の包丁でキョキョと切ったときのあのにおいが、今でも大根を切ると、五感の感覚と一緒にいろいろな思い出としてよみがえってきます。あんな体験を今の子どもたちにさせてやりたいですね。みなさんの子どものころは、

んど働いていましたからね。今、県羽丘陵で市が始めた農園、みなさんも「区画借りて、休みの日にお子さんたちをそこに連れて行って一緒に農業をやるといいのは、どうでしょうか。昔の遊びをそのまま復活させるのは難しいんですけど、また、ゲーム

大人の果たすべき役割とは

神川 家庭教育に限らず、地域での教育、企業での教育についても含めて、働くこと、遊ぶこと、生活することについて等しく対して、私たちが子どもたちにできることは何でしょうか。



酒井 子どもには自分で生きていける力を付けてほしいと思います。うちが小さい頃から料理をしているのを見てきました。しかし、手伝わせるというのをさせてきました。見ていないと、作ってもらってありがたうとは思わないし、お母さんが大変だから僕はこんなことを手伝ってあげようかという気持ちにもならないので、料理にしてもできてしまったものをただ食べるだけではなく、こんな材料があつてこれができたんだよというのを見せて、親がしていることを子どもに見せたいとはとても大切ではないかと思つています。岩田(秀) なるべくいろいろな食べ物を食べさせたりいろいろな場所に連れて行つたり入スポーツでもなるべくいろいろな経験をさせてやりたいですね。その中で本人が何を気に入るか、好きになるかはわからないですけども、選択肢をたくさん与えてや

子どもからもらったことと思つています。その力を育てていくために、これからずっと親であり続けることを考えていかなければいけません。そのためには親も学び続けていくことが大切なのです。

岩田(裕) 本当はいけないことですが、お母さんたちが焼き器で火を燃やして、そこからこすり火をもらつてきて、火遊びすることがすく楽しかったことを思い出しました(笑)。

酒井 私の住んでいた家の前には川がありましたので、何が出てくるのだろつと思つてそこを一生懸命掘つてみたり、カワ子を取つて遊んだり、今の子には経験できないようなことをしていましたね。

岩田(秀) 川の採石場の水たまりになつてるところへ行って泳いだり、自転車で山の中へ入つていろいろな危険な部分をもつちやうと今の子どもたちに体験させることも必要なのではないでしょうか。身近なところで言えば、刃物を使わせるとか、その辺をどうさせればいいのか、ちよつと悩んでいます。

神川 テレビで火を見てもその熱さは伝わらないけれど、たき火をしていたときに火の粉が飛んでヤインターネットについては親も勉強して使い方を決めて、きちんと約束することが大切かと思つています。家庭のルールを守るといふことを、睡眠と同じように小さいうちから身につける。ぜひそういう家庭を作りたいと思います。

ることが、親としてできることがなかつています。岩田(裕) 仕事をしているのと子どもと一緒に何かをする時間があるかないかです。お手伝いというより、必要に迫られて子どもにやらせてもらうことが多いです。その繰り返しの中で、ちゃんと戦力になってくれています。一番上のお兄ちゃんも6年生ですが、未子の2歳児を見ていてくれます。これだけでも上手になってくれています。あの子、これでいってもお父さんになれるなというのを感じますね。中尾 6年会社に勤めて、そのうち半分の期間育児をしている方もいますが、そういう経験というのは、会社の中でもやがて必ず役に立つものです。ですので、できるだけ子どもと一緒にいていただきたいですね。会社横にキッズホームを作ったのも、休憩時間に子どもと会えたらいいなというのからです。子どもとともいろいろな時間を過ごすことが大事です。子どもにだけやらせるとはではなく、自分も一緒にやらなければだめですね。

自信をもつて生きなさいませを見せられる大人に

中尾 新入社員研修で、今まで育ててもらつた親

に感謝を伝える手紙を書かせました。その手紙を受け取つた親からお礼を言われたことがありますが、手紙を書くという行為は、「コミュニケーションを深めますね。私の息子の大学時代のことですが、毎月送金をするとお礼の手紙が来ました。息子が勉強したかどうかはよくわかりませんが、4年間の手紙を見て、成長の過程というものはとてもよくわかりました。また、何より大切なのは、自分たちの生きざまを子どもたちに見てもらつたことです。子どもの成長を確認する中で、自分の生き方というものも自信をもつて伝えていくべきだと思います。

神川 ありがとうございます。きょうのキープートは、一緒に何かをしていく、そして伝えていくというのではないのでしょうか。子どもの人生に限りなく寄り添つて、そして大事なことを伝え合つていきたいですね。

