



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、ハーモニーを奏するということは、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よう」というきまりでした。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が、間違い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く、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。そして

「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、両親と一緒にやっていた、そういつぶるさと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。働いても、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。

夢がもてる環境づくりを

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いけません。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。



「寝不足だと、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。寝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。

寝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ったデータもあります。寝不足による症状を放置しておく、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、しっかりと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わ

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つてきます。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。

生体時計をつまし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「ハーモニー」をつくり上げ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、寝不足、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、頭のよしあしではなくて、生活習慣のよしあしで、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、「わぁ、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。

