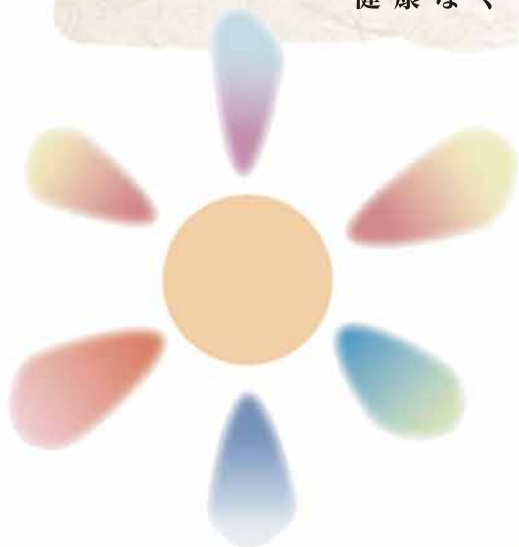


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 賢い人間は大学に行き、……… 平川 裕貴
賢くない人間は金持ちになる

◎ 子どもの生きる力をはぐくむ … 橋口 真樹子
お片づけ



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	賢い人間は大学に行き、賢くない人間は金持ちになる
9	子どもの「生きる力」をはぐくむお片づけ
15	あらまし

賢い人間は大学に行き、 賢くない人間は金持ちになる

幼児教育研究家

平川 ゆう き 裕貴



プロローグ

欧米文化に触れて…

ある日、カナダ人と飲んでいて、ひょんなことから税金の使い道についての話に…

「アメリカは軍事費にお金をつぎ込む。カナダは一番が医療、2番目が教育。だから、幼稚園や小学校は無料か、せいぜい年間3万円くらいかな。政府がお金を出すかわり、幼稚園や小学校は、入学希望者を全員受け入れなければならないんだ」

「そしたら、もし人気のある学校に入学希望者がわんさか押しかけて教室が足りなくなったらどうするの?」と私。

「教室を造ったらいいよ。その費用は政府が出してくれる。それに、もし、障害を持った子が入園してきて、その子に手がかかるというなら、人を雇えばいいんだよ。その分の費用も政府が出してくれるから」。

私は、サラリーマン時代を含めると、もう30年以上欧米の若者達と接してきました。その間、彼らから聞いた欧米の考え方やシステムには度々驚かされ、同時に「日本にも取り入れたいなあ」「日本もそうなればいいんだけど」と思うことが

多々ありました。

長年西洋文化に触れてきて思うことは、西洋と東洋は本当に正反対だということ。東洋が右なら西洋は左、西洋が上なら東洋は下、東洋が前なら西洋は後ろ、とそれはまるで誰かが意図的に創ったかのようでした。

私が触れてきたのは、特別な人達ではなく、ごくごく普通に生活する一般の欧米人の考え方や習慣です。私達日本人が長年にわたり独自の知恵を培ってきたように、そこには、欧米の人達の知恵が、凝縮されているに違いありません。

「こんな考え方もある!」「こんな方法もある!」と、欧米の知恵が、より良い日本社会を生み出すヒントになるかもしれない。

日本と欧米両方の優れた点を取り入れたら、日本はもっといい国になるに違いない!

そんな期待も込めて、私が触れてきた欧米の考え方の一部をご紹介します。



親子関係

男の子も家事ができるのが当たり前

欧米の親は、子どもを「自立させる」ということを目標に子育てをしているように思います。

『自立』とは、単に身の回りのことが一人でできるというだけでなく、自分一人で暮らしていける、生きていけるということです。

そのためには、料理も洗濯も掃除も、当然自分でできなければなりません。もちろん、男の子もです。そして、自分で稼いだお金で食べていくということなのです。

私が出会ってきたアメリカやカナダやオーストラリアの若者達は、男の子でも自分で料理し、部屋はきれいに掃除し、着るものは自分で洗濯してきちんとアイロンを当てていました。

「みんながそうだ」と言うので、ある時カナダ人男性に、「どうして欧米の男性は、そういう風に行けるのだと思う?」と聞いたことがあります。

彼はしばらく考え込んでいましたが、「その方がカッコいいとみんなが思っているからかも」と答えました。

欧米ではできることが当たり前。できないこと



の方がカッコ悪いというわけです。

みんなから「カッコいい!」と思われたいから頑張る。

人間の行動って、案外そんな単純な動機なのかもしれません。

母親と男の子の関係

欧米では、男の子の場合、母親が母乳を長く吸わせ過ぎても、性的な面で影響を与えと言われる、できるだけ早く乳離れさせようとしています。アメリカで、「何歳まで母乳を吸わせるか」という論争が起こったくらいです。

そんな欧米の人達が一様に驚くのが、日本の母親と男の子が、結構大きくなっても一緒にお風呂に入ることです。

まず、欧米では、家族の前でも裸になることは滅多になく、男の子は兄弟でシャワーを浴びることはあっても、母親と入ることはないのです。

ある時、私のスクールでフランス人の男の子と仲良くなった日本人の男の子が、彼を日本の銭湯に連れて行く計画を立てました。二人は共に5歳でしたが、フランス人の男の子は、銭湯で裸になると聞いてとても戸惑っていました。

また、銭湯に行くならきっとスイミングパンツがいると思いこんでいた彼の母親も、「素っ裸で入る」と聞いた時には一瞬固まっていました。

しかも、その友達の母親と一緒に女風呂に入ったわけですから、その影響を心底心配したようです。もちろん、それが日本の文化ですから、彼にはいい経験になったと思いますが。

欧米では、男は強くあるべきと考えますし、強い男が求められています。母親は、男の子にはとても厳しくしつけをして、強い子に育てようとします。

厳しく接して、できるだけ早くその距離を離そうとする欧米の母親と男の子の関係と、手取り足取り世話をして、できるだけ長くくっついてい

ようとする日本の母親と男の子の関係は、まるで正反対です。

子どもは社会の預かりもの

欧米では、子どもができない夫婦や経済的に恵まれた家庭が、親を亡くしたりして施設に預けられている恵まれない子どもを、養子として迎えることは珍しくありません。

また必ずしも同じ民族からだけではなく、白人の家庭が、アフリカ人やアジア人の子を養子に迎えたりします。

そうして、養子として受け入れた子どもが高校を卒業したら、大人として、また社会の一員として、自分の人生を歩ませるのです。

日本人の感覚からすれば、自分の子供と養子を分け隔てなく同じように育てられるのだろうかとか疑問に思いますが、欧米の人達にはそういう危惧はないようです。

日本では、自分のお腹を痛めた子どもは、自分の所有物だという意識が強いですね。でも欧米では、子どもは自分達の所有物ではなく、「社会からの預かりもの」といった感覚の方が強いのです。

ですから、異民族からもまったく抵抗なく養子を迎え入れられるのだと思います。

そして、一旦養子として子どもを迎えたら、人種も肌の色も関係なく、家族も周りの人たちも、その子を家族の一員として扱います。「母親がお腹を痛めたかどうか」は関係ないのです。

I'm proud of you

欧米の親は子どもには常に、「親の言うことは絶対的なもの」と教え込んでいます。それぞれが自分の意見を持つ社会ですから、そうしないと親は子供をコントロールできなくなるのです。

私は、イギリス人のサリーが、「お菓子を食べてほしい」と言い張る4歳の息子の言い分を、頑として聞き入れなかった現場に居合わせたことがあ

ります。ごねまくる息子に、日本の母親なら、きつとあきらめて与えてしまうだろうなと思いました。サリーの態度に、「これぞ母親!」という強さとプライドを見た思いがしました。

プライドと言えば、欧米の母親は子どもを褒める時に、よく "I'm proud of you." 「私はあなたを誇りに思うわ」と言います。これは、直接本人に言う場合もあれば、人から自分の子を褒められた時にも、"I'm proud of him(her)." と言ったりします。

「あなた(わが子)を誇りに思う」という言い方は、「あなたをこんな風に育てたのは親である私なのよ」と言外で子供に伝えているような気がします。

日本的な「がんばったね」「えらいね」などというほめ言葉より、親としての威厳と重みを感じさせます。子どもに親である自分の立場を理解させ、尊敬させる上手なほめ方だと思いませんか？

私は、欧米の子ども達が親を尊敬するのは、この言葉の影響もあるのではと思うくらいです。

教 育

コミュニケーション能力

自分の意見をはっきり主張する欧米の社会では、意見の違いや人との対立は当然のことだと考えられています。

カナダ人のポールは、子どもの頃学校で、「僕もそう思う」と友人の意見に同意すると、必ず先生に「そんなはずはない」と言われたと言っていました。

欧米では自分の考えや意見を持つことを重視されますから、学校での授業も、日本のように先生が一方向的に知識を教えて、それを覚えさせるというやり方ではありません。

子どもの時から自分の意見を持つという訓練がなされます。どんなバカげた意見でも、何も言わない(自分の意見がない)よりはずっといいのです。

もちろん知識は大切です、覚えなければならぬことはいっぱいありますが、知識は覚え方さえわかれば、一人ででも学べますよね。むしろ、得た知識をどう生かすかの方が重視されるのです。

それぞれが自分の意見を持つ社会ですから、人とうまくやっていくためのコミュニケーション能力は、日本人が思っている以上に重要視されます。

ですから、欧米の親は、子どものうちはできるだけ他の子ども達と遊ばせます。子ども同士の遊びには、けんかや物の取り合いが付き物ですから、それらを自分達でどう解決するかという、絶好の訓練になるのです。子ども達にとっては、遊びが学びであり、仕事のようなものなのです。

大学へは奨学金で行く

私は長年外国人講師を使った英会話スクールを経営していました。英語講師として採用した欧米の若者達のほとんどは、奨学金をもらって大学に行っていました。大学を卒業後、奨学金を返すために、当時給料の良かった日本に働きに来ていたのです。

親に学費を出してもらって大学に行くのが当然のような日本の社会ですから、最初、彼らはみんな貧しい家庭の子ども達なのかと思っていました。でも、プール付きの豪邸や、お城のような家に住んでいた子もいました。

彼らと話していて知ったのは、欧米の親達が金銭的に面倒を見るのは、ほとんどの場合、高校生までだということ。

先に述べたように、「18歳まで子どもの面倒を見る」のが親の仕事で、子どもが高校を卒業したら親の役目は終わる。言ってみれば、欧米で

は「子育て業は18年で定年を迎える」というわけです。

親が稼いだお金は、あくまでも親のもの。子どもも親のお金をアテにすることはなく、大学に行きたければ奨学金をもらい、卒業したら自分で働いて返済するのです。

社会の仕組み

高く評価される社会経験

欧米は、経済的にも生活面でも自立していることがカッコいいという社会です。

ですが当然、学校生活だけで社会のことは学べません。そこで、欧米の若者達は自立につながる様々なアルバイトやボランティア活動をするのですが、その経験が、日本では考えられないくらい高く評価されます。そのため、彼らは履歴書にたった1週間のアルバイトまで事細かに書きます。

どんな仕事に就くにしても、それまでの経験がマイナスに評価されることはありません。

それは、例えば日本人から見れば、犯罪すれすれのマイナスの経験であっても、そのために社会からつまはじきにされるということはないのです。

気づいた時に更生すれば、いつでも敗者復活ができる社会です。ハッキングで捕まった青年が、高額な給料を提示されて採用されたりします。

なぜなら、そういうマイナスの経験から得た知識も、社会で活かすことができるからです。優れた技能は、敵に回すと怖いですが、味方につければ心強いですよ。

また、年齢も、学歴も、既婚か未婚かも、肉体的なハンディキャップも、子どもがいるかどうか、日本のように重要視や問題視されることはありません。

それはもちろん、欧米の人達が、自分のプライベートな問題を仕事に持ち込むことなく、プロとして仕事をするという姿勢があってこそ成り立っているのですが。

長い人生の途中で、他にやりたいことが出てきた時には、いつでも方向転換ができます。多くの人が、社会を知らない卒業時に選んだ仕事を、一生続ける日本と比べると、なんだか人生を何倍も楽しんでいるように思えるのは、私だけでしょか？

日本の会社と欧米の会社の違い

ここでちょっと、日本の会社と欧米の会社の考え方の違いを見てみましょう。

日本の企業の多くは、社員のほとんどを新卒で採用します。言ってみれば何色にも染まっていない真っ白な状態で受け入れるのを好むのです。

そして、それぞれの会社のやり方や考え方に合うように育てて、長い雇用関係を築こうとします。最近はいすい分変わってきたかもしれませんが、いわゆる終身雇用です。

日本では、入社式に始まって、新人研修やトレーニングやとお金をかけて仕事を教えてくれます。おまけにまだ使い物にならなくても、きっちりと給料は払ってくれます。



日本では、社員は会社に所属しているという意識が強いですね。

一方、欧米の企業は、日本の会社と比べるとずい分ドライです。

就職が決まって会社へ行ったら、「あなたの席はそこ」と言われて早速仕事を与えられます。入社式や、手取り足取りの研修など、会社が費用を負担して、時間をかけて社員を訓練するという考えはありません。

どんな仕事にしても、給料をもらうからには、入社したその日からプロでなければなりません。オロオロしていると上司や同僚から馬鹿にされ相手にしてもらえなくなります。

入社してすぐには「できなくて当たり前」だという日本人の考え方とは、まったく逆ですね。日本では、新人が古株社員と同じように振る舞うと、「生意気だ!」と言われて相手にされなくなりますよね。

日本の会社は、自分の会社に合うようにプロを育てる、欧米の会社は、いろいろな分野のプロが集まって組織を作り上げている、と言っていいでしょう。

賢い人間は大学へ行き、 賢くない人間は金持ちになる

「賢い人間は大学へ行き、賢くない人間は金持ちになる」

カナダではこう言われているそうです。

賢い人、即ち勉強が大好きだとか、もっと深く研究したいことがあるとか、記憶力や集中力や洞察力や分析力などが人より優れている人や天才は、大学へ進学するべきでしょう。

賢い人は、いい会社に入るためや、お金を稼ぐためではなく、知識を深めるために大学へ行くのです。それが本来の大学の役割であり、本人にとっても、研究し続けることが生きがいとなるでしょう。

一方、カナダでは、技術を持っている人は、中

卒でも高卒でも、その技術を評価され高給を得ることができるそうです。

この言葉を聞いた時、私は「理にかなった、誰もが納得できる理想的な社会の在り方ではないか」と思いました。そして、「今の日本に一番取り入れたい西洋の知恵だ」とも思いました。私なりに解釈した、この言葉の意味はこうです。

『頭のいい人は、その知能を使って社会に貢献し尊敬される。技能を持っている人は、その技術を使って社会に貢献し金持ちになる』

賢くても賢くなくても幸せになれる社会なのです。

エピローグ

新しい価値観の創造

人は一人一人持っている能力も特性も性格も違います。計算が得意な人もいれば、記憶力がいい人もいます。口が立つ人もいれば、手先が器用な人もいます。クリエイティブな人もいれば、リーダーシップのある人、芸術的センスがある人も、運動能力が優れた人もいるのです。

私は、社会とは、「ジグソーパズルの絵」のようなものではないかと思っています。誰もが、目立つ真ん中のパーツの仕事をしようとしたら、絵は完成しません。明るい色ばかりでは、人を感動させるような深みのある絵にはならないでしょう。様々な個所に様々な色のパーツが必要なのです。

社会もまた、まったく同じなのだと思います。どのパーツも、どこに位置しようとして重要で大切なものです。一つでも欠ければ絵は完成せず欠陥品となります。不必要なものは一つもないのです。

一人一人が、自分が持っている能力や特性を

知り、それらを生かせる社会になれば、それぞれみんなが「社会に必要な一員」だと感じて、生きていくことができるようになるのではないのでしょうか？

ただ、私が育ってきた高度成長時代と現在では、天と地ほどの差があります。また、地球の環境は年々悪化し、自然の脅威にさらされることも多くなっています。

今の若者、そしてこれから大人になっていく子ども達の未来は、残念ながら決して楽観視できるものではありません。

だからこそ、子ども達には世界のどこででも、何があっても生きていける、肉体的な強さと精神的な強さと知恵が必要だと考えています。

現在は、日本でも欧米でも、科学技術の進歩によって、生き方も働き方もずい分変わってきました。さらに、ボーダーレスと言われるグローバル社会。

欧米文化を知ったお蔭で、私は東洋文化の良さも深く知ることができました。

欧米文化と日本文化、どちらがいいとか悪いとかいうものではありません。それぞれが自分のアイデンティティをしっかりと持って、その上でお互いを尊重し合い、学び合う姿勢が大切なのだと思います。

微力ながら、そのための情報発信を続けていきたいと思っています。

子どもの「生きる力」をはぐくむお片づけ

一般社団法人 親・子の片づけ教育研究所理事

橋口 真樹子



「片づけなさい!」—。

子どもを持つママなら、だれもが叫んだことのあるセリフではないでしょうか。

毎日の食事づくりに洗濯、掃除、終わりのない家事に追われるそばから散らかす子ども。何度「片づけて!」と叱っても、なかなか片づけてくれないし、やっと動き始めたと思ったら、棚にしまおうとした本を読み始めたりおもちゃで遊びはじめたり……。

そして片づけ方も、なんともいい加減!「どうしてももっときれいにたたまないの?」、「もう、プリントがクチャクチャじゃないの!」—

ママの片づけの悩みはつきる事ありません。

「子どもが小さいうちは仕方ない……。私が片づけた方が、早いわよね。」と、ついついあきらめ

たくなってしまいますが、ちょっと待ってください。お片づけは、部屋をきれいにするためだけ

でなく、子どもの「生きる力」を育てる、とても大切な育児でもあるのです。



お片づけには、 生きる力がつまっている

お片づけで身につく力は、幸せな人生を生きたために不可欠な力。例えばこのような力です。

1.自分で選んで決める力

「これは要る。これは要らない。」お片づけで必ず通るのが、自分にとって必要な物・大切な物を選ぶプロセス。小さいうちはおもちゃや絵本を選んで決めればいいだけですが、大きくなるにつれてどの学校を受験するか、どんな職業に就きたいか、どの会社に就職して、だれと結婚してどこに住むかなど、将来を左右する大きな事的判断を迫られます。

人生は選択と決断の連続です。自分が幸せになるために何を選ぶかを、自信をもって決められるためには、小さな頃から練習を積み重ねる事が不可欠です。

2.やらなければならない事を 続ける力

勉強、仕事、片づけを含む様々な家事…。忙しくても、疲れていても、しなければならない事は暮らしの中にはたくさんあります。それらを淡々

と続ける力は、日々のお片づけで身につける事ができます。

いつも完璧に片づける必要はありません。体調の悪い時まで頑張る必要もありません。それでも「その時にできる範囲で、やれることをやる」ことで、毎日の暮らしがスムーズに回ります。その経験が「面倒でもしなければならない事」を続ける意思の強さにつながるのです。

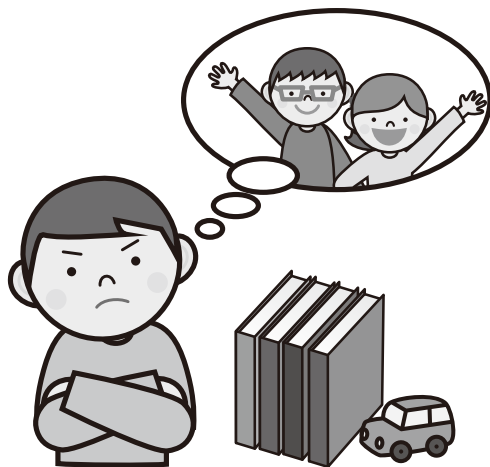
3. 先の事や相手の気持ちを想像する力

「片づけなかったら後で困ったことになる」、「片づけなかったらママの仕事が増えるからママはがっかりするだろう」。

先の結果や誰かの気持ちを想像する力も、社会の一員として暮らす私達にはとても大切です。社会の最小単位である家庭の中で一緒に暮らす家族への思いやりを学ぶ事が、公共の場でも人の迷惑にならない行動につながります。

この他にも、お片づけで身につく大切な力はたくさんあります。

ですから今後、子どもに片づけをしつける時には「私は、単に部屋をきれいにしているのではなく、この子の『生きる力』を育てている最中なんだ。」と考えてみてください。そうすれば目の前の子どもとの片づけバトルも、価値ある大切な仕事に思えるのではないのでしょうか。



家庭内のお片づけのコツは、 片づく仕組み × 上手な関わり方

では家庭内のお片づけのコツは、なんでしょう？

いまやテレビや雑誌で大人気の整理収納やお片づけ特集では、「定位置・適量・動線などを考慮して、片づけやすい仕組みをつくる事が大切」と伝えていきます。

ですが、実は家庭内のお片づけは「片づけやすい仕組み」だけでは不十分。

仕組みを作った上でもっと大切なのは、「子どもと上手に関わってやる気にさせる事」です。

家庭内のお片づけ=片づく仕組み×上手な関わり方

整理収納のプロでも意外と気づいていないこの事実を、ぜひお伝えしておきたいと思います。

「片づく仕組み」と「上手な関わり方」について、順に解説していきましょう。

家庭内のお片づけのコツ — 片づく仕組みのルール —

整理収納の本や雑誌でもよく紹介されている「片づく仕組み」のルールは、①使う場所に近い「定位置」②子どもが管理できる「適量」③子どもに合わせた「収納方法」の3つです。

① 使う場所に近い「定位置」

片づけるとは「元の場所に戻す」こと。物の場所＝定位置が決まっていなければ、片づける事はできません。片づけに興味のない子どもには、なるべく「使う場所に近い定位置」を決めてあげましょう（「動線に沿った場所に定位置を決める」とはこの事です）。大人でもそうですが、子どもは離れた場所までわざわざ片づけに行く事がなかなかできないからです。

例えば我が家では小さな頃から、一番よく遊

ぶおもちゃをリビングのテレビ台の引き出しに入れていました。

子ども部屋に片づけに行かなくてもテレビを見ながらも、その場で片づけられる便利な定位置です。

ここでも片づけないようなら「これ以上新しいおもちゃは買ってあげられないよ。」ときっぱり伝えてきました。

最大限相手に片づけやすい環境を整えた上で、「自分の物は自分で片づけてね」を、毅然と伝えることがポイントです。

②子どもが管理できる「適量」

「適量」は、おうちの広さや使う人の年齢などによっても変わってきます。子どもにとっての適量は、「一人で片づけても15分程度で終わる量」を目安にしてみましょう。

子どもは成長が早く、「今必要な物」がどんどん変わります。要不要を考える時には「今使っている物=必要な物」というのが基本ルール。今着ている服、今遊んでいるおもちゃ、今読んでいる本、という事です。

使わなくなった物は子どもスペースから取り除き、子どもが管理する物の量を上手に調節してあげてください。「使わなくなったけれどももう少し保管したい物」は、納戸などのはなれた場所に移動しましょう。

「自分で選んで決める力」をはぐくむために、物の要不要は子どもにまかせてみましょう。子どもは本来、整理上手。「これいる!これいらない!」の判断はとても速いです。

この時に大切なのは、ママが口を出しすぎない事。「え、それもう要らないの?」、「これは高かったのに、もったいないじゃない。」などと子どもの決めた事をいちいち否定してしまうと、子どもは次第に自分の判断に自信が持てなくなってしまいます。

自分で決めた事で経験する成功も失敗も、大切な学び。ママはぜひ子どもの判断に寄り添い、応援してあげてください。

③子どもに合わせた「収納方法」

お母さんにとっての理想の収納とは、雑誌で見かけるような出しっぱなしの物がない「スッキリ収納」や、おそろいの真っ白なかごが並んだ「キレイ収納」、モデルルームのような「キッチリ収納」かもしれません。

ですが子ども達の多くは、お母さんほど収納や片づけに興味がありません。彼らにとっては「きれい」かどうかよりも「わかりやすい」かどうかのほうが大切です。

まずは「子どもに合わせた収納」を目指しましょう。

子どもに合わせるとは、ママではなく子どもが使いやすいかどうかを考慮する事。高すぎる棚や重すぎる引出し、複雑すぎる収納方法やキッチリすぎるたたみ方などは、よく見かける子どもには使いづらい例です。

子どもが自分で出し入れできるよう、お母さんの好みやレベルは少し譲りましょう。本人にできるかどうかをやらせてみて、収納方法を一緒に相談してみてください。



家庭内のお片づけのコツ — 上手な関わり方のルール —

さて、仕組みができた後に大切なのが「関わり方」。片づく仕組みは関わり方で完成する、と言っても過言ではありません。

「仕組みができたなら、子どもは何も言わなくても片づけてくれるようになるはず」—そう思っているとおそらく、ほとんどのママはがっかりする事になるでしょう。なぜなら、スッキリした部屋に「わあ〜!」と嬉しそうにした子ども達も、興奮がおさまった後はやっぱり「片づけよりも遊びの方が好き」だからです。

では、子ども達をやる気にさせるにはどうすればいいのでしょうか。

人が行動する理由には2種類あります。一つは、「このままだと大変な事になる!」というネガティブな理由。もう一つは、「これをするといいい事がある!」というポジティブな理由。

大人はネガティブな理由でもポジティブな理由でも意志の力で行動しますが、子どもはネガティブな理由ではなかなかスイッチが入りません。

子どもの原動力は、ポジティブな感情。

それは例えば、「片づけ方がわかった!」や「自分にもできたよ!」、「ママがほめてくれた、ありがとうって言ってくれた!」、「お気に入りのおもちゃを飾るコーナーができてうれしい!」、「これでお友達を呼べる!」といった感情です。

ですから子どものやる気スイッチを入れるには、ポジティブな感情が生まれるような関わり方をすればいいのです。ですが、実際に私達がよくやってしまうのはその真逆。例えば子どもが散らかしていたら、



- ・「早く片づけなさい!捨てちゃうわよ!」
- ・「後じゃだめよ、今すぐやって!」

- ・「ほら、だらだらしないの!」
- ・「それはそこじゃないでしょ?」
- ・「もっときちんとたたんだらどうなの!」
- ・「今度からは言われる前にやりなさいよ。」

つついこのような声かけをしていないでしょうか?

やらなかったら怒られる。でもやっても結局、怒られる。

このような関わり方をしていると、子どもがお片づけを嫌いになるのも無理はありません。

子どものポジティブな感情につながる関わり方とは、例えばこのような声かけです。

●片づける前:

- ・「片づけたらおやつにしようね」— 片づけた後の「いい事」と結びつけて声をかけます。
- ・「もうすぐお誕生日だね!プレゼントは何が欲しいの?じゃあそれを置く場所を作っておかないとね。遊ばなくなったおもちゃを小さなお友達にあげて、しまう場所をつくろうね。」— 楽しみにしているプレゼントを受け取る準備と結びつけて、楽しい気分で物の整理に誘います。
- ・「ママと片づけ競争しようか!」— ゲームになった途端に子どものスイッチは入ります。
- ・「ちょっと手伝ってくれない?」— ママを助けるためなら、子どもは案外動いてくれます。

●片づけている時

- ・「この本、最近よく読んでるね。どんなところが好きなの?へー、そうなんだ、それは面白そうだね!」、「わあ、これ懐かしいね!あなたが小さい頃によく〜してたんだよ。もうすっかり大きくなって、そろそろ卒業かな?」— 普段忙しいママがおしゃべりに付き合ってくれるだけで、子どもにとっては片づけ作業も

楽しい時間です。

- ・「じゃあこれからもっておきたい物と手放してもいい物を分けてみようか。これはどうする?じゃあこれは?すごいね、判断が早いよね!」— 子どもはママに褒めてもらえる事が大好きです。
- ・「自分で決めていいよ」、「どうすればいいと思う?」— 子どもは自由を与えられると、自ら考え始めます。
- ・「これって何?じゃあこれは?よく知ってるね!」— 大人に何かを教える時の子どもは、とても誇らしそうです。

●片づけた後:

- ・「えっ、もう片づいたの?!早かったね!」— 子どもは大人を驚かせるのも大好きです。
- ・「ありがとう、ママ助かるわ。」— 大人に感謝される体験を、もっと作ってあげてください。
- ・「きれいに片づけたね。」— 褒められると大人も子供も嬉しいものです。
- ・「あ、片づけたんだ。すっきりしたね。」— ほめられるのを喜ばなくなってきた大きな子どもにも「ちゃんと気づいたよ」のメッセージを伝えてあげてください。

お子様のポジティブな感情を引き出すツボはどこにあるのでしょうか?ぜひ我が子をじっくり観察しながら楽しく悩んでみてください。

家族に協力してもらうには、 日ごろのコミュニケーションが鍵

ここまでは、片づく仕組みと、子どもへの上手な関わり方について書いてきました。

片づけに限らず、家族がお互いを思いやり、協力し合える関係を築くためには、「日頃から家族と良好なコミュニケーションがとれているか」をふりかえってみましょう。

「うちは結構会話は多い方じゃないかしら。」と思うママも多いかもしれませんね。

その場合は普段よく言っている台詞を思い出してみてください。例えばこのような声かけでしょうか。

- ・「お帰りー。おやつは手をちゃんと洗ってからね。」
- ・「カバンはちゃんと元の場所に戻して。」
- ・「で、宿題はあるの?遊ぶのは宿題をやってからよ。」
- ・「早くしなさい、ご飯の時間よ!」
- ・「大変、こんな時間!もう寝なさい!」

毎日の暮らしをスムーズにまわすために、ママが子どもにかけなければならない言葉は本当に多いですね。

ですが、これらの声かけは、会社でいうと「業務連絡」のようなもの。家族の絆を深める会話とは異なります。

子どもがママと話したいのは、もっと別の事。

「ただいま!ママ、今日ね、学校でね、……」
「先生さようなら!ママ、あのね、○○ちゃんがね……」

学校から帰ってきた時、ママがお迎えにきてくれた時、子ども達にはママに聞いてほしい話がいっぱいあります。

そんな時は2、3分でいいので、指示を出す前に子どもの話を聴いてあげてください。

例えば、

- ・「えーっ、そんな事があったのー、それはびっくりしたねえ!あ、カバンはそこに戻しておいてね。済んだらこっちに来て聞かせてね。」
- ・「まあ、そうなの?それはうれしかったでしょう!ずっと頑張ってたものねえ。じゃあおやつにしようか、手を洗っておいで。」

「ママにすぐに話したい!」という子どもの勢いをさえずらずに、数分だけつきあってあげてください。

びっくりした、嬉しかった、嫌な気分になった、悲しかった……。子どもの伝えたい感情を考えながら、その気持ちに寄り添って、「そうなの」とあいづちをうってあげてください。

たったそれだけで、子ども達はその後の手洗いや宿題、片づけや寝る時間などの声かけに「はい!」と、驚くほど素直な返事をしてくれることと思います。

子どもにとって「色々なことを話したい相手・聞いてほしい相手」になれるようなコミュニケーションを心がける事。

それこそが「ママの言う事を聞こう。頼まれたら手伝ってあげよう。」と、子どもにも思ってもらえる関係につながるのです。

まとめ：部屋ではなく、 家族を楽しむ

家族で暮らすおうち、全員にとっての「くつろげる心地いい空間」でありたいもの。ママが家族の物まで片づけてまわらなければならないのは問題ですが、ママが常にイライラして「片づけてよ!」と家族にガミガミ怒っているのも、理想的とはいえません。

ですから家族がそろっている日は、ママも少し片づけのハードルをさげてみましょう。

家族が気持ちよさそうにくつろぎ、好きな事に熱中している時は、多少散らかっていても目をつぶりましょう。

いつもきれいでなくても大丈夫。片づく仕組みができていれば、いざとなったら5分10分で片づくのです。

部屋ではなく家族との時間を楽しんでください。

そしてまず、家族に相談しなくても片づけられる場所からはじめましょう。

キッチン、水回り、自分のクローゼットなど、ママが自分一人の判断で物を整理し、定位置を見直せる場所はたくさんあります。

それらの場所を機能的に片づけるだけでも、ママの暮らしは劇的に変わります。

たとえ最初は家族が手伝ってくれなくても、自分の力で家を「癒される場所」に変えることはできるのです。

ママが心の余裕を取り戻すと、子どもやご主人への態度が変わります。ママの家族への態度が変われば、家族の態度も自然と変わります。

「やってくれない」と嘆く前に、先に気づいた人から変わる事。

それが、これからの家族の時間や空間、コミュニケーションなどを変える最初の一步になるのです。

思いやりや笑顔のあふれる家庭が、子どもの「生きる力」をはぐくみます。

このコラムを読んでくださった皆さんが自ら最初の一步を踏み出される事を、心より願ひ応援しています。

もっと詳しく知りたい方は、拙著「ひと声かければ5分で片づく!子どものお片づけ」(青月社)を読んでいただくか、

親・子の片づけ教育研究所の「親・子の片づけインストラクター2級認定講座」にぜひお越しください。

ご縁をいただける事を楽しみにしております。

■執筆者紹介

平川 裕貴 賢い人間は大学に行き、賢くない人間は金持ちになる

元日本航空CA。外資系英語スクールマネージャーを経て、1988年子ども英語スクールを神戸と大阪に開校。外国人講師による子ども英語教育の先駆的存在。2006年、英語の幼稚園型スクールを設立、現在3歳から6歳までの子どもを、幅広い視野と思いやりを持ったバイリンガルに育てている。長年欧米文化に触れてきた経験から、日本と欧米の優れた点を取り入れたしつけを提唱する幼児教育研究家。スクール経営の傍ら、これまでに得た教訓や知恵や知識を伝えるべく執筆活動中。フジテレビ『ホンマでっか!?TV』に子ども教育評論家として出演。ママ向けサイト『IT Mama』『ウレぴあ総研 ハビママ』でライターとして、英語やしつけに関するコラム執筆。

＜著書＞「グローバル社会に生きる子どものためのー6歳までに身に付けさせたいーしつけと習慣」(アマゾン)「5歳からでも間に合う お金をかけずにわが子をバイリンガルにする方法」(彩図社)

橋口 真樹子 子どもの生きる力をはぐくむお片づけ

一般社団法人 親・子の片づけ教育研究所理事

1969年大阪生まれ。夫のアメリカ留学を実現するため夫婦そろって退職・2歳の娘を連れて渡米。アメリカ滞在中に「いつもきれいな家」と、整理収納のアドバイスを求められたのがきっかけで帰国後、整理収納アドバイザーの資格を取得。講演会やお片づけカウンセリング・お片づけサービスなど幅広い活動を経て「一般社団法人親・子の片づけ教育研究所」を仲間と設立、片づけと育児に悩む親が最初の一步を踏み出せる講座を、日本全国で展開中。高1娘と小5息子の二児の母。

＜著書＞「ひと声かければ5分で片づく!子どものお片づけ」(青月社)

■ブログ:「幸せな毎日のための整理力」 <http://seiri-ryoku.jugem.jp/>

■協力園

表紙: 佼成育子園(東京都 杉並区)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1156 (代) FAX: 03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

アポロ「よみきかせ」  **TOKYO FM** [FM80.0MHz (月曜日～木曜日14:30頃～)]