



45号で、子育ては難しいですねということで「子どもの心のコーチング（菅原裕子著）」という本の内容を一部ご紹介しました。今回は第2弾としてご紹介いたします。子育てのヒントとして読んでみてください。今回は、いわゆる『躰（しつけ）』について一緒に考えてみましょう。今回も一部を抜粋・要約して掲載しています。

『子どもを幸せにするしつけ』

「しつけ」とは、親の言うことを聞かせることでも、親の思う「いい子」にすることでもありません。しつけは「子どもが自立して人と一緒に幸せに生きることができるよう、基本的な生活習慣や社会的マナーを親が子どもに伝える行為であり、そのあり方を教えること」と言うことができます。（抜粋）

子どもが自立して人と一緒に幸せに生きることができるよう身に付ける基本的な生活習慣や社会的マナーとは？

『子どもが生きやすい生活習慣』

自律を教えるために、子どもにとっての「生きやすい生活習慣」を身につけさせることが大切です。・・・「生きやすい生活習慣」とは、楽に気ままに、やりたいようにやるということではありません。それは、将来において子どもの財産となりうる習慣を指します。（抜粋）

では、それはどんなものなのでしょうか？ いくつか例をあげてみましょう。

《早寝早起き》・・・何時には寝るという習慣を身につけさせる。（生活リズムを整える）

《食 事》・・・生活の基礎となる大切な習慣。三食をきちんと取ることや、家族と共に食事をする
 ことの大切さを再認識し、体にいいものを親の手で調理し、家族で食卓を囲むとい
う、当たり前の食の姿を子どもに見せていきたいものです。



《身のまわりを整える》・・・気持ちよく過ごせるよう生活環境を整えることを教えます。体を清潔に保ち、使ったものを片付け、自分の所有物を自分で管理する事を教えます。

《お金の使い方》・・・年齢に合わせてお小遣いを与え、管理しながら上手にお金を使うことを教えます。

《勉強》・・・勉強ができるかどうかは、頭のよしあしではなく、勉強ができる環境があるかどうかによります。・・・小さい頃から家庭に環境をつくるのが親の仕事です。（抜粋）

上記の例からわかるように、実は何も特別なことではなく、普段から子ども達に、親として、人生の先輩として教えていることだと思います。他にも例えば、「うそをつかない」とか「あいさつをする」などもあろうでしょう。

ただ、ここで大切なのは、まず、親が子どもを幸せにする基本的な生活習慣や社会的マナーについてのはっきりした定義を持つこと、そして、それに基づいて、生活の『枠組み』をはっきりと示すことです。

どう生活するか、どのような環境で暮らすのか、何を大切にするのかなど、枠組みは親の価値観をはっきりと示すものです。この『枠組み』を家庭での『ルール』という形で表現する事もできます。

枠組みやルールがはっきりしたら、日常生活の中で守れるようにしましょう。

そのためには親の努力も必要です。親自身が自分を律しなければなりません。

親自身がどう生活するか、どのような環境で暮らすのか枠組みにそって生きることが大切です。

（抜粋）



なんだか、堅苦しくなりましたが、自分自身、一人の「親」として、こういった点からこれまでの子育てを振り返る必要性を感じています。

親として、しっかりとした価値観を持ち、子どもに「社会を生きるために必要な社会のルール、そして我が家のルール」として示した上で、親自身もそのルールを守るべき人として、モデルを示しながら一緒に守っていくことで、「生きやすい生活習慣」を自然と子どもに身につけさせることができるということなのでしょう。

親としての責任、大人としての責任は、子どもを健やかに育む環境をしっかりとつくることだと考えます。