

教育
相談室

カウンセラーの窓から

成長と共に育みたい...子どもの眠り

人が赤ちゃんだった頃は、昼夜問わず目覚めて眠りました。が、そのうち昼寝のサイクルも決まり、起きて活動する時間が増えると、夜にまとまって眠るようになるという、一定のリズムが育ちます。

朝の光、たとえ曇天の薄明かりでも、朝日を浴びることで、私たちに備わっている体内時計の一日のスイッチは、オンになります。

「朝、起こしてもなかなか起きてくれません」といった相談が、小・中学校の保護者から寄せられることがあります。

最近、中学生を対象にとられた生活アンケートでも、約半数の子もたちが、朝にすっきり起きられず、寝不足を感じている実態がありました。

その原因の多くは、前日の夜更かしにあるようです。中には、私自身がそうでしたが、親の仕事の影響を受けて、寝る時間が遅くなる場合もあります。

では、子どもたちは、そんなに夜遅くまで何をして起きているのでしょうか。年齢が上がるにつれ、「宿題や試験勉強、塾、習い事」が一番多く、次に、「何となく起きている」「寝付けない」「インターネットやテレビを見る、ゲームをする」が続きます。

寝不足のまま登校するので、あくびが出たり、ぼんやりしたり、逆にいらしたたりと、心や体調に影響が出ているようです。

気をつけたいのは、始まりはちょっとした朝寝坊が、気づいたら昼すぎまで眠り、深夜に活動するようになる「昼

夜逆転」の生活に慣れてしまうことです。

このようになると、学校に通うのも難しくなってきました。「出口の見えない暗いトンネルの中に居るようで、つらかった」と、当時を思い出して語る子もいます。

朝起きが苦手な子もいます。中には、寝た時刻と起きた時刻を振り返って、表に書いてもらうことがあります。

寝入った時刻など、正確には覚えていない日もあります。眠っていた時間帯に決まった色を毎日続けて塗ることで、自分の睡眠の様相が見えてきます。

眠りが安定していれば、年相応の睡眠時間が帯となって、規則正しく塗られて行くことになりま

す。作業をする中で、「夕方から一度寝てしまつて晩ご飯から起きたけど、その日は深夜になつても寝付かなかつたな」、あるいは、「早起きをした日は、夜にとても眠くなつてきて、ぐっすり眠れたよ」とい

たことに気づくことができます。そうして、睡眠時間帯がバラバラなのを見て、自分で何とかしたいと思いはじめます。その時に、家族の理解や支えは大きな励みになります。

(T・S)

「はぐみ」は、家庭のあり方についてみなさんと一緒に考えていきたいと発刊しております。子育てのヒントになればと思います。ご意見をお聞かせください。

鯖江市教育委員会生涯学習課
TEL 531-2256

ひとりでなやまないで!

チャイルドライン
福井県子どもNPOセンター
TEL:0120-99-7777
月~土 16:00~21:00

悩みは言葉にした瞬間、小さくなる。チャイルドラインは、どんな悩みも受け止める18歳までの子どもがかける無料電話です。いつでもきみの助けになろうとする大人が、ここにいることを、覚えてほしい。

ヤングテレホン
丹南青少年愛護センター 鯖丹支所
TEL:52-6114
月~金 8:30~17:15

あなたの気持ちが整理できるかもしれません。学校のこと、家庭のこと、友達のこと、聞かせてください。



はぐみ

家庭教育を考えるシリーズ

発行
鯖江市教育委員会
鯖江市社会教育委員会
青少年健全育成鯖江市民会議
協力
丹南青少年愛護センター鯖丹支所

51号

人のかかりが 子どもを育てる



進徳幼稚園『ほっかほかのやきいもおいしいよ』
【やきいもやさんごっこ】

惜陰小学校『ボランティアの方との交流会』
【惜陰ふれあい祭り】



立待小学校『ふたばあおいクッキーとしおりの販売』
【近松まつり】



鯖江中学校『あいさつは心をつなぐ言葉』
【生徒会による朝のあいさつ運動】

子育ての時期はあっという間です 子育てを楽しみましょう

子育てに悩んでいるお母さん お父さん
空を見上げて 深呼吸してみましよう！
今しかない、子どもたちのびっくりするような
発想や行動を楽しみましょう。

息子：(テストの答案を返しながら)
これは五十点満点のテスト
だと思ってみてほしい。

母：本当にそうなら、
嬉しい……

(点数を二倍にして考えてみる)



母：(お弁当箱を洗いながら) 箸
箱にお箸が入ってないよ。ど
うして持ってきたらなかったの。

子：じゃあ、どうして空っぽの箸
箱を持たせたの。

(叱るつもりが、問いつめられ……)

娘：私、パパのDNAを受けついで
いること、自慢なんだ。

父：好きな物も似ているしな。

娘：(テストの答案を見せながら)
パパも英語、苦手だったよね。

父：……

(蛙の子は蛙)



先生：方位を四つ、言っただらん。

子：ほーい、ほーい、ほーい、ほーい
(四つの方位と問うべきでした)



孫：おばあちゃん、今日スイミングで新し
い泳ぎ方を教えてもらったんだ。

祖母：よかったねえ。なんていう泳ぎ方だい。

孫：エビフライ！

(バターフライよりもおいしいエビフライ)



大きな声で笑った後は、
駄々をこねるお子さんが、一層いとおしくなりませんか。
ちっとも机に向かわないお子さんのこと
許してあげられる気分になれるかもしれませんよ。

今を楽しむ心の余裕こそ 子育て世代には必要です

涓滴

子どもを育てる「やり抜く力」

「うちの子は、やる気がない。」と嘆いて
いる方はいませんか。保護者であれば、子
どもたちが、もつと自信をもって学習や活
動に取り組んでほしいと願うのは当然です。
今、「やり抜く力」が注目を集めています。
「やり抜く力」とは、「一つのことをじつじ
り長い時間をかけて取り組む力」という意
味です。学習やスポーツでうまくいく子ど
もたちのケースを分析したところ、「やり抜
く力」が共通してあるということがわかり
はじめました。「頭のよさ」や「体力」より
も「やり抜く力」が、子どもたちに自信を
もたせるようです。この「やり抜く力」を
ヒントに、子育てを考えてみましょう。

①「すぐに手伝わない」

子どもたちが困っていても、すぐに親は
手を出しません。例えば宿題でわからない
ところがあっても、すぐには答えを教えま
せん。「その計算のやり方はあっているか
な。」とか「わからなくなったところを説明
してみよう。」など、子どもたちが答えにた
どり着けるように問い返すのです。少しチャ
レンジさせることで「やり抜く力」を育て
ることができます。

②「努力を褒める」

褒められると、子どもは自信をもちます。
褒めるとき「能力」を褒めるのではなく、「努
力」を褒めます。「テストが百点だったね。」
ではなく「今までより勉強したね。」「マラ
ソン大会1位だったね。」ではなく、「早朝
練習が1週間続けたね。」です。能力を
褒めると、結果を気にするようになり、途
中であきらめてしまふ子になります。子ど
もの努力を褒めたらどうでしょうか。子育
てでは、子どもの努力のプロセスに目を向
けたいものです。

③「達成体験を増やす」

「これだけ本が読めたよ。」「こんなに走れ
たよ。」「そういつて子どもたちが目を輝か
せながら親のところに駆け寄ってくるこ
きほど、うれしいことはありません。この「で
きた」という体験が、「やり抜く力」につな
がります。何も褒められることが浮かばな
い時は、食事の手伝いをさせたらどうでしょ
うか。家族みんなで、食事を作った本人を
褒めます。「おいしいね。」という言葉を聞
いた本人は、認められた喜びで変わるはず
です。

「涓滴」とは「しずく」という意味。しずくも集まれば、
やがて大河となることの願いを込めて。