



つなかり



大人が変われば、子どもも変わる。

南予地域でも、やっと学校が本格的に再開されました。今後の感染状況も気かけながら、子どもの様子を注意深く見守り、生活習慣、体力などをゆっくり戻していく必要があると感じています。

子どもの健やかな成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切だと言われています。これらの生活習慣に関連して「早寝早起き朝ごはん」という言葉を聞かれたことはありませんか。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会という全国組織があり、100を超える個人や団体が参加しています。平成18年から、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる様々な運動を推進していて、愛媛県でも、昨年10月に「早寝早起き朝ごはんフォーラム in えひめ」が開催されました。フォーラムの様子は、リーフレットにまとめられており、愛媛県教育委員会社会教育課のホームページに掲載されています。特に、鈴木みゆき氏の講演から、睡眠の大切さや家庭教育の支援、地域とのつながりの重要性がよく分かります。また、県内外の事例発表では、子どもの健全育成のために、学校・家庭・地域が連携した取組について報告されています。ぜひ、お目通しください。

さて、タイトルである「大人が変われば、子どもも変わる。」は、文部科学省のホームページに掲載されている「企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん」の副題です。「早寝早起き朝ごはん」は子どもにとって必要な基本的な生活習慣ですが、多様化する家庭環境の中で、家庭や子どもだけでその環境を整えるのは、難しいのではないのでしょうか。食事や睡眠などの乱れを家庭や子どもだけの問題に帰するのではなく、社会全体、地域の課題ととらえる必要があります。社会全体で生活習慣づくりに取り組むこの運動には、企業の協力が不可欠との視点から、「企業と家庭で」という言葉が使われているのだと思います。愛媛県では、「えひめ家庭教育サポート企業連携事業」として、企業が行政と共同して家庭教育の向上を目指す取組を行っていますが、この取組についても同ホームページ上で紹介されています。

よく眠れる、おいしく食事をいただける、思い切り体を動かせる、安心して学べる、働ける。生活を支えるために昼夜を問わず働いてくださる方がいる。こんなときだからこそ当たり前のようなことのありがたさを感じて、子どもの生活に関わる大人として、できることから日々の生活習慣を見直したいと思います。

(文責:森竹)

参考資料

<早寝早起き朝ごはん国民運動について>

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/

<「早寝早起き朝ごはんフォーラム」 in えひめリーフレット>

<https://www.pref.ehime.jp/k70500/katei/documents/a4hayaneleaflet.pdf>

<企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん>

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/_icsFiles/afieldfile/2012/08/27/1324867_01.pdf