健全育成シリーズ（125）
「家庭の教育力」

最近、家庭の教育力の低下が指摘されるようになっています。それは、父親と母親のあり方、それに伴う家庭生活の変化に原因の一端があると言われています。

そこで、ここでは家庭の教育力の源である親のあり方について考えてみたいと思います。

①生きる力を育てる

家庭教育の教育としての機能のいちばん大きな特徴は、「生活が教育する」ことだと、言われています。それは、あれこれと子どもに対して効果的に働きかけようとするよりも、普段の家庭生活そのものに心を向け、この生活を整えることを通して、ここから、知らず知らずのうちに、子どもに対してよい影響を与えていこうとするものです。

このような影響が本当に子どもの心の奥底までしみこんでいき、子どもの成長に大きな効果をあげていくものなのです。

さらに、「親の背を見て子は育つ」という言葉がありますが、日常の家庭生活の中で、子どもたちは親のどのような生き方、どのような生きる構えを見たり、感じたりしているのか、これによって、いつのまにか子どもたち自身の生き方の根本が決定されてしまうものです。

例えば、生の充実感とか生きがいを大切にしながら、一日一日を精一杯生きているのか、それともぼやぼやぐちを繰り返し、不平不満の毎日を過ごしているのか、親のこのような生きざまが、これから何十年という長い人生を生きていく子どもの生きる構えの基礎を大きく左右することは間違いないと思えます。

このように、家庭生活そのもの、親の生き方そのものの中で、いつのまにか、子どもの生きる構えの基礎をつくっていくという点に、「生きることを教える」「生きる力を育てる」という家庭教育の原点があると思われます。つまり、親が精一杯「生きることを通して生きることを教える」ことが大切だと思います。

②「母の目」「父の目」

子どもの能力（学業成績など）ばかりに目が向く母親だと、子どもはいったいどうなるでしょうか。

子どもたちは、学力や成績とは別の人間的な特性を何よりも先に認め、大事にしてくれる救いをどこに求めればよいのでしょうか。

「母の目」は、どの子どもたちにも備わっている、それぞれのかけがえのない「人間性」を見つけ出し見守り続ける目であると思います。

あるいは、他の人たちの目には入らないかもしれないが、母親の目だけは、たとえ、それが他の物の陰に隠れ、うずもれていても、一人ひとりの子どもに宿る人間性を見落とさないばかりか、それを大事に守り、育て上げていくところにあるべきだと思います。

一方「父の目」ですが、例えばここに精いっぱいの努力をして勉強している子どもがいるとします。この子に対する親の接し方は、大きく分ければ、次の二つになります。

一つは、精いっぱいの頑張りを一応は認めながらも、しかし、「これから先はもっと厳しい勉強の頑張りが必要になってくる。だから、これくらいのことで十分と思ってはいけない。」といった当たり方です。

もう一つは、今の精一杯の頑張りをそのまま認めてやる、ほめてやるといった当たり方です。

両親揃って第一のほうだけの接し方または第二の接し方をするよりも、父親の方は第一、母親の方は第二の接し方を主とするのが望ましいのではないでしょうか。

つまり、子どもがこれから何十年という長い年月を世の中で生きていくためには、こんな力も必要であるというように、ひとかどの社会人として生活していくだけの力を高めていくことに「父の目」が必要だと思われます。

家庭教育には、母親、父親のそれぞれの役割があると思います。特に父親の積極的なかかわりが、「生きる力を育てる」うえで、不可欠ではないでしょうか。

伝言板

富士北麓・東部地域振興局健康福祉部（大月保健所）

インフルエンザの予防接種について

寒くなるとインフルエンザの流行期を迎えます。

インフルエンザはウイルスによって引き起こされますが、ウイルスは毎年型を変えて襲来します。

そのウイルスを予測してワクチンは造られており、予防にはこのワクチンの接種が有効になります。

予防接種の有効率は、接種対象者によっても異なりますが、65歳未満の健康な方では70～90％の方に有効です。

これは予防接種を受けないでインフルエンザにかかった方の70～90％は、接種を受けていれば発病が避けられた、ということです。

高齢者になりますとこの有効率は、30～70％に減少します。

インフルエンザの予防には、予防接種が有効であることがわかっています。

かかりつけの医師とよく相談のうえ、予防接種を受けられることをお勧めします。

新食生活指針

近年、増加傾向にある生活習慣病（ガン、心臓病、糖尿病など）は、毎日の食事が大きく影響しています。日々の食生活の中で具体的に実践できる目標が厚生労働省などから次のとおり示されました。

自分なりの健康目標を立て実践し、見直してみましょう。

○食事を楽しみましょう
○一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
○ごはんなどの穀類をしっかりと
○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
○食塩や脂肪は控えめに
○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
○自分の食生活を見直してみましょう