

「学ぶ力と生活習慣」



冬休みを有意義に過ごして欲しいでしょうか。二学期末には通知表を見て子どもさんと共に頑張ったことを褒めたり、これから努力していくことを話し合ったりした家庭も多いことでしょう。

小学校四年生の男の子を持つ母親からこんな話を聞きました。

「日頃からそんなに頭の悪い子ではないと思っています。この度の通知表にはショックを受けました。担任の先生の所見に『落ち着いて考えるときには勉強の効果も上がっていますが、集中して勉強に取り組めないようです。基本的な生活習慣を身に付けることもっと伸びると思います。』と書いてありました。来年は、五年生になるし、そろそろ自分から勉強しようとする生活習慣をつけさせたいと思っただけに、そのものずばりを指摘された感じで焦っています。自分から勉強に向かうような習慣をどうすれば付けられるでしょうか。」

確かにこの母親や担任教師が言っているように自分の事は自分でする、落ち着いて考えるなどの生活習慣が身についていけば、もっと学習の効果も上がるのにと考えることが多くあります。

一般に「生活習慣を育てる」という時、子どもの自立性や自発性などを中心に援助する場合と顔を洗う、挨拶をするなどの具体的な行動様式を習慣化する場合の両方が一緒に作用し合わなければうまくいかないと言います。内面的である「やる気」と目に見える行動の体験が重なってこそ、その子が自ら獲得した「生活習慣」が形成されたとと言えるでしょう。



「勉強しなさい。」「この計算が終わったら遊んでもいいよ。」などという言い付け的な関わりだけでは、その場限りの気休めにはなるものの、「学ぶ力をつけるための生活習慣」にはなかなか難しいのが実情です。

年齢に伴う心身の発達だけでなく、その子の性格特性やその場の状況を手掛かりに、その子に合った生活習慣が形成できるように関わりを工夫したいものです。

例①
子どもとの対話を大切に

忘れ物が多かったり落ち着きのない小学生には一日に十分でもいいから親子で学校であったことを話し合うようにする。

親は、子どもの話を充分に受け止めるようにする。

例②

将来のライフスタイルを親子一緒に考え生き方や進路を話し合う

将来に不安を持ちながら素直に相談できない中学生高校生にさりげなく語り掛ける。

子どもが自分なりの「学ぶ力」を付けるための生活習慣を身に付けていくためには、ある常識的な方法があるというよりは、個々の子どもの生活スタイルや生き方によって多様な考え方や工夫が必要と言えそうです。

そこで繰り返しになりますが、子どもの自立性や自発性の育成と絡めた援助をして行くことが大切です。生活習慣という「日々のしつけや行い」をどうするかを中心となり、つい急ぎ過ぎてしまいう事がありますが、その子の個性や性格などを大切にしながら、親だからこそゆとりある援助をする必要があるでしょう。

冬休みのたっぷり子どもを眺め接する時間が持てる時こそ、やる気をもって生活習慣を身につけられるように、我が子への語り掛けを試してみませんか。

伝言板

富士北麓・東部地域振興局健康福祉部(大月保健所)

もう一度生活習慣を振り返って!

二月の第一週は「生活習慣病予防週間」です。(二月一日～七日)

昭和三十四年から「成人病予防週間」として実施してきましたが、「成人病」が成人だけの病気ではなくなってきたことから、平成九年に名称が変わりました。

生活習慣病は「不規則な生活や食事・運動不足」など悪い生活習慣が積み重なってかかる病気です。

日頃の食習慣、運動、休養、飲酒、喫煙などが病気の発症や進行に大きく関係しています。身近なことが原因で誰でもかかる病気ですが、しっかりと予防することで、防ぐことができます。

この機会に自分の生活習慣を見つめ直してみたいかがでしょうか。

☆主な疾患は

がん・高血圧・高脂血症・糖尿病・高尿酸血症(痛風)・脳卒中・心臓病・骨粗鬆症・歯周病など

☆その予防のポイントはバランスのとれた食事と運動です

県では生活習慣病予防のため、健やか山梨21を推進し、県民が健やかで心豊かに生活できる社会づくりを目指しています。

平成14年度心身障害者自動車燃料費助成受付のお知らせ

◆制度を利用できる方

自動車税、軽自動車税の減免を受けている方で身体障害者手帳1・2級、療育手帳Aの所有者、またはその生計同一者(但し、タクシー利用制度利用者は除く)

◆助成は平成14年度分(14年3月～15年2月分)で、減免を受けている車両の使用した燃料費、月50リットルを限度とし、1リットルにつきガソリン40円(軽油18円)を助成します。

◆受付期間・場所は、3月4日富士女性センター、3月5日山梨県富士吉田合同庁舎、3月7日大月市総合福祉センターで、いずれも午前9時半～午後3時半です。

なお、郵送による請求も3月7日(消印有効)まで受け付けますが期限を過ぎると助成は受けられませんのでご注意ください。

◆申請に必要なものは、手帳、車検証、印鑑、燃料費領収書、所定の請求書(後日郵送)などです。

◆申請の詳しい内容や必要な書類などについては対象者あて2月中旬までに郵送する予定です。

問合せ

障害福祉課 ☎(22)7826