

2
令和3年

心の生涯学習誌
れいろう



〈れいろうカレッジ〉(今月のテーマ)

大切な人と いつまでも「仲よく」

木村良平

モラロジー研究所 生涯学習講師

玉井 仁

玉井心理研究室代表

〈おうちで楽しむ和の行事〉

節分・福茶の作り方

〈令和美人の暮らし方〉

冬ごもりの楽しみ



「メシが食える大人に育てる」でおなじみ「花まる学習会」の講師たちが、親と子のうち時間を幸せで豊かにするヒントをお届けします。

「いい習慣」と「それぞれの時間」をどう確保する？

お母さんたちは不安だった

昨年、緊急事態宣言が発令されてしばらくすると、私のもとにたくさんの方々が寄せられました。その一部を紹介します。
「とにかく勉強を教えることが難しいです。子どものできないところばかりが気になります。できない上にふざけた態度で、さらに腹が立ち、言っただけいけない言葉を我慢できない自分がいます」
「私の対応が悪いのか、すべてがうまくいかないような気がします。」

時間があるようでもまったくありません。子どもの勉強にかかわるのが嫌になります」
「子どもの勉強を見るのは、仕事の合間に短時間で終わらせたいのに、時間がかかりイライラする」
「年長の息子から、一緒に遊ぼうと誘われます。生後半年の赤ちゃんもいて余裕がなく、構いたくないと思います」



花まる学習会 代表
たかはままさのぶ
高濱正伸

「家族が結束し、幸せを感じる」という声も聞きましたが、全体の中で見ると少数で、多くは不安定でいらだち、平常心ではいられない気持ちで溢れていました。

昭和34(1959)年、熊本県人吉市生まれ。東京大学農学部卒、同大学院農学系研究科修士課程修了。平成5年に「メシが食える大人に育てる」という理念のもと、作文・読書・思考力・野外体験を軸にすえた学習塾「花まる学習会」を設立。『伸び続ける子が育つお母さんの習慣』(小社刊)ほか著書多数。

離れているからこそ愛し合える

お母さんというのは、わが子への愛ゆえに、わが子を思えば思うほど、心配事が泉のように湧き出てくる生きものです。それがずっとと家にいる状態が続いて親子の距離が近づいた分、愛が裏返り、イライラに変わってしまったのです。

話し合って決めよう

そのつなかりが希薄になった現代では、家族というカプセルの中に閉じこもることが多いように感じます。さらに、「人との接触を減らさなければならぬ」という状況もあり、親子間でのほどよい距離が取りづらくなったのです。

そこで、気づきました。空間に縄張りがあるように、時間にも縄張りがある。家族や親子とは「二十四時間いっしょ」は毒で、とどきどき離れるからこそ愛し合える存在なのです。実際うまくいった家庭の中には、「これから一時間はママに話しかけてはいけない時間」というように、「一人の時間」を明確に確保することで楽になった、という方が複数いらっしゃいました。

その中でも「うまくいっている」家族には、それぞれの時間の確保だけでなく、習慣化の成功があるのと分かりました。そこで大切なのは「話し合い」です。

昔は近所同士の付き合いがあったので、先輩のお母さんたちに悩みを聞いてもらい、「大丈夫よ」と言ってもらって安心したり、力を抜けたりしていました。

家族のルールを変更するときには、「真顔法」が効果的と伝えていますが、「集中しなさい!」と言われて集中力が伸びた子はいないのと同じように、「やりなさい!」で習慣にできる子もいません。

昔は近所同士の付き合いがあったので、先輩のお母さんたちに悩みを聞いてもらい、「大丈夫よ」と言ってもらって安心したり、力を抜けたりしていました。

ですから、何かを習慣化しようとするときには「話し合い」がとても大事です。特に、自我が芽生える幼児期以降は、本人も納得した上で始めるほうがスムーズにい

くことが多いようです。「よし、わが家は今日からこうしよう!」という決意を子どもと共有することで、やらされていることではなく「ジブンゴト」になります。
習慣についてのアイデアや工夫はさまざまです。一日のやることを書き出してみる、子どもにも「家族の仕事」としてお手伝いや料理を任せ、ラジオ体操を家族でやるなど多岐にわたります。家族みんなが決めてみんなでやるという形が、長く続けられる秘訣のようです。
さらに、うまくいった家族に共通しているのは、生活リズムを維持するということ。中には、チャイムや好きな音楽を使い、「この音が鳴ったら〇〇の時間」と決めてメリハリをつけつつ、子どもは学習、大人は仕事というように、個人の時間を確保することに成功している家族もいました。
家族の時間はこれからも続いていきます。家族の習慣をテーマに、定期的に話す時間をもってみるのもおすすめです。





今月のクイズ

問題提供=中山翔太 (花まる学習会)

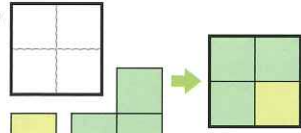
「スクエアパズル」

Q

いろ
色のついたブロックを、
む
向きを変えたり さ
左右反転させたりして、
め
マス目の中にきれいにしましましょう。

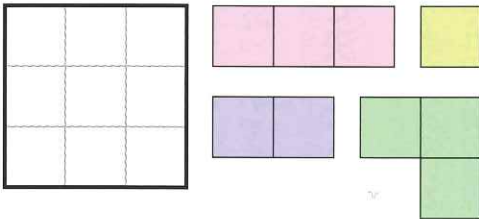
※いろいろなしまいかたがあります。こた
答えを見つけたら、
ほかのしまいかたもみつけられるか
挑戦してみましょ

(例)



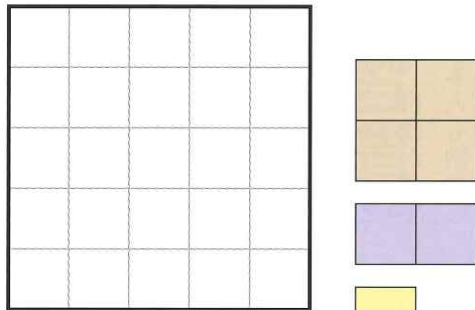
レベル 1

ぜんぶ
全部のブロックを
きれいにしましましょう。



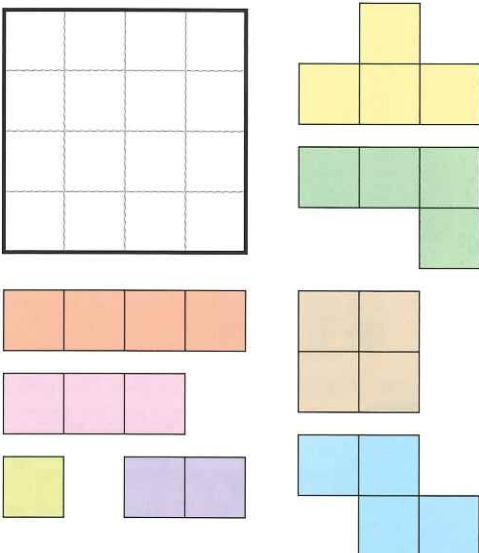
レベル 2

全部のブロックを
きれいにしましましょう。



レベル 3

いくつ
いくつかのブロックをえら
んで、
きれいにしましましょう。



1月号の解答

- レベル1 ⑤ 歯みがき
- レベル2 ⑧ 電話
- レベル50 ⑬ お出かけ
- レベル100 だるまさんがころんだ
- レベル100 じゃんけん

今月号の解答は、令和3年3月号で発表します。