



# いきいき北っ子

## 内面的な基本的生活習慣

夏休み期間中は、暑い日が長く続きました。その結果、子ども達は、水遊びをしたり、プールに入ったりするなど、おもいっきり夏を楽しむことができました。この夏は、繰り返し水遊びやプール遊びをおこないましたので、水を怖がらなくなった子や、頭を水の中に付けて遊ぶ子も見られるようになりました。おそらく家庭で過ごしたお子さんも家族と過ごす中で貴重な経験や体験を育むことができたのではないのでしょうか。こども園の朝顔も夏を惜しむかのようにきれいに咲いています。



まだまだ夏を感じる暑い日が続いていますが、時折吹くさわやかな風に秋を感じます。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、お子さんの様子にご留意いただければ幸いです。

さて、年長児とその保護者を対象にした「起震車体験」についての園だよりを考えておりましたが、台風の関係で見送りとなりましたので、急遽話題を変更いたします。

皆さんがよく知っている「習慣」とは、決まった時間に「起きる」「着替える」「手を洗う」「歯磨きをする」「食事をする」「お風呂に入る」「寝る」など、いわゆるルーティンのような目に見える基本的生活習慣をイメージすると思います。しかし、目に見えにくい内面的な基本的生活習慣というものがあります。これが極めて重要で、子供の性格や人格形成、今後の生き方に深く関わっていくものと言われています。代表的な例を3つ挙げます。

### 1 みんなで分け合う習慣

何かをいただいた時など、独り占めしないでごく自然に「みんなで分けよう」と、心が動く習慣です。今の時代、分け合わなくてもものが余っていますので、こうした感覚は意識しないと育まれません。

### 2 欲しいものがあってもがまんする習慣

これが欲しいと思った瞬間、「今、欲しいと言っていいかな。」と、心にブレーキをかける習慣です。必要なものは与えなければいけません。こうした心の動きが生じる前になんでも与えてしまうと、がまんする力が弱くなってしまいます。

### 3 自分にできることを行う習慣

子供の頃から仲間や家族の一員として行う習慣です。こども園では年中の1月から当番活動として「給食当番」があります。家庭では、お子さんに簡単な仕事(お手伝い)をさせることがあります。結果的に「誰かの役に立つ」ということを理解し、働くという感覚を育んでいることにつながります。

園では、こうしたみんなで分け合うことや、欲しいものがあっても心にブレーキをかけること、自分にできることを行うことは、主に給食の時間が当てはまります。平等に配膳しながら友達と楽しく食べています。これからも内面的な基本的生活習慣を身に付けていきたいと考えております。ご家庭でも3つの習慣を意識し生活をしていただければ幸いです。

