



子育てコラム

「じつわざ」・言い伝えから学ぶ子育て

家庭教育指導員 加瀬 桂子

昔からのことわざや言い伝えの

なかには、子育てについての知恵や真実が盛り込まれているものがたくさんあります。現在、科学的にも証明されてきたものもあり、先人の経験からの語り伝えがいかにも通用するものであるか感心させられます。

ここでは、3つのことわざ・言い伝えを取り上げます。



『寝る子は育つ』

生後4カ月頃から夜寝ている時に成長ホルモンが集中的に分泌されるようになり、4〜6歳頃からは寝付いてすぐの深い眠りの時にたくさん分泌されるようになりま

が心配されます。

きちんとした睡眠習慣をつけてあげるのが親の役目です。睡眠不足になると、記憶を整理して定着させるレム睡眠が削られることで学習が定着しづらくなるなどの影響が出ることもわかっています。また、3歳の時の睡眠不足が13歳の時の肥満に結びつくという調査結果もありますので気をつけたいですね。ちなみに、幼児は夜7時前に寝るのが世界の常識だそうです。

『親の背中を見て育つ』

まさに言葉どおりで、子どもは親の言動を見て同じように育つということですね。

普段、親が使っている言葉を外で子どもが使うというのはよく言われることです。また、「あいさつをしなさい」などと子どもに口うるさく言い聞かせるよりも、親

がそうしていれば子どもも自然にできるようになります。

子どもは親の言ったことは3割しかやらないが、やったことの7割以上を身につけてしまうとも言われています。しっかりとつけなければと構えるよりも普段の行動で見本を見せた方がいいようです。電車やバスでお年寄りに席を譲ることも親がしていれば、それが当然の事としてできる子どもに育っていくのではないでしょう

『3歳子の魂百までも』

乳幼児期の性質は大人になっても変わらない、その時期の家庭環境が大事であるということだと理解されています。重要なのは、3歳までの育児環境が子どもの心の発達に大きな影響を与えることです。しかし残念なことに、3歳までにしっかりとつけなければしつ

けがなっていない大人になってしまふと誤解されることがよくあるようです。そのために焦ってしまい、叩くなど恐怖でしつけようとすることは、心の発達にマイナスです。

冷静になれば、しつけがすべて3歳までにできるわけではないとわかるはずですが、この言い伝えは、3歳までは安心できる環境で子どもを育てること、そうして育てられれば大人になっても健康な心で生きていけるということだと思います。同じ解釈で3歳までの育児環境の大切さを伝える言い伝えは世界中にあります。

子育ては時代や世界を超えて共通なようです。今回は以上ですが、また機会があればご紹介したいと思えます。

【子育て相談受付中】

子育てで悩んだ時、困った時、不安になった時など子育てに関することならどんなことでも気軽に相談ください。

相談電話 ☎(80)1456

受付時間 月・水・木・金曜日

午前9時〜午後4時半

(水曜の午後・祝祭日を除く)

教育委員会生涯学習課