

ワーク用エピソード

子どもが夜寝ない、朝寝坊してしまう、と困っているお母さんはいませんか？「早起きさせるために、何とか早く寝かせたい……」と思っても、寝かせようと格闘しているうちに夜 10 時 11 時を過ぎて、次の日も起きずに四苦八苦……という経験も少なくないはず。ちょっと普段の生活を振り返る機会を作ってみませんか？そして、同じような世代の子どもをもつ親御さんと気楽に話してみたら。何か今後の生活のヒントが見えてくるかも……

ワーク1 親子で普段の生活を振り返ろう

□に数字または、○を記入してみましよう。

【早起き】


親 時に起きる

子ども 時に起きる

【早寝】

親 時に寝る

子ども 時に寝る



【朝ごはん】

必ず食べる 親 子ども

時々食べる 親 子ども

食べない 親 子ども

しっかり
運動・勉強

気づいたこと

ワーク2 日頃、生活習慣の確立に向けて、困っていること、工夫していることなどを付箋に書き、その後、グループで話し合しましょう。

	起きる(ピンク)	寝る(ブルー)	朝ごはん(若草)
困っていること			
工夫したこと していること			

ふりかえり 今日の学びを通して、気づいたことや感想などを書きましょう。

コラム

ルーティーンと習慣づくり

ルーティーンとは、決められた一連の動作や動きのことです。スポーツ選手の中には、このルーティーンを取り入れている選手も数多くいます。

イチロー選手は、球場に入る足の動きから打席に入る時の動作まで細かいルーティーンを守っているそうです。また、ラグビーのキッカー五郎丸選手も、キックをする際のポーズがルーティーンとして話題になりました。

このルーティーンは、単なるゲン担ぎというだけでなく、物事に集中できるという効果もあるようです。しかし、毎日・毎回同じ動作をするということは、意外に大変なことで、徹底した自己管理能力がないとなかなかできないことです。

ルーティーンは、スポーツ選手に限ってのものではなく、私たちの日々の習慣にも通じる点があります。

イチロー選手の打席での動きを引き合いに、毎日の生活習慣の大切さを子どもにも伝えてみてはいかがでしょうか。

