おやつのじかん３　ーちょっとひとやすみー

ー『ルーティン』と『よそ見』ー　　NO．33

平日の朝の流れ、私はずっと変えていません。顔を洗い、着替えをして、お湯を沸かし、牛乳を温めながらヨーグルトを出して、シリアルを器に入れ、温めた牛乳を注ぎ、紅茶を入れます。これをこなしているうちに身体も心も目覚めてきて“いただきます！今日も元気に頑張るぞ！”モードになります。みなさんの朝はどうですか？その人その家庭なりのルーティンってありますよね。

決まった流れにした方が、無駄がなく、手早く“こと”を進められます。自分のペースを保てるので落ち着きます。ところが、これにハマり過ぎると、できないときに不安になってしまいます。まるで、束ねていた紐がほどけてしまったように、いろいろなことがバラバラになり、効率が悪くなります。「しょうがないな」「まあいっか」の余裕と時間があれば、また立て直せるんですけどね。

子ども達にも、このルーティンを上手に使っていきたいものです。お家での生活習慣（着替え、身支度、食事、トイレ、片づけ等）では、身に付くのも早くなり、親子が互いにラクになります。集団生活でも、お決まりの流れ（朝の集まり、食事の時間等）の時間は、そこで自分のペースを取り戻すことができます。そこでエネルギーを補給して、遊びや活動に力を注入していきます。楽しみも膨らみます。しかし、ルーティンにハマりすぎると融通が利かなくなります。小さなちがいをその都度気にしていては、動きが硬くなってしまいますね。じつは、そうしていたい子はたくさんいます。ハマっていたいのです。何故って？同じであることで安心できるからです。言われてみれば、誰だってそうなのですが、少しヘビーなだけで生活が固くなります。生活は、お天気のように流動的ですからね。

では、“ハマりすぎ”にどう対応していくべきか。まずは、生活に支障のない範囲で、ハマって構わないと認めていくことです。「几帳面だね」「いつも正確だね」と言われることなら、長所にもなります。その上で、「こんなやり方もあるよ」と隣りで見せていきます。「あなたのやり方は尊重する」という雰囲気があれば、その子も安心です。まわりの者が変えようとすると、本人は逆にしがみつきます。いじられない安心感があれば、ちょっと『よそ見』をする余裕も生まれてきます。その『よそ見』で、他も見てもらうのです。「そんなやり方もあるんだな」と心のメニューに入れられれば、器が大きくなってきたときに効いてきます。

どうにもハマってしまって、そうしなければ気が済まず、とても混乱してしまう場合もあります。「もう一度巻き戻してやり直したい」と言われても、そうはいかないことが多いですよね。そんなときは“ああしようこうしよう”と突破口を探しまわるより、「やりたかったんだよね」「そうしたかったんだね」と気持ちを受け止めながら、背中をさすりながら、じっと嵐が通り過ぎるのを待ちます。そして、少～し落ち着いてきたところで、「こんなことがあるよ」と、無理なく見せていきます。ここでも『よそ見』をしてもらうのです。立ち直りたい気持ちの後押しにもなります。

『ルーティン』があると自分も周りも落ち着きます。上手に利用していきたいですね。そこでの『よそ見』、とかく注意されがちですが、次へのヒントが隠れているかもしれません。

目線の先を追ってみてはどうですか。（Ｈ３１．２）Ｋ