

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—返ってくる—

NO. 46



いや～、さすがに今月ばかりは何を書くべきか…悩みましたが、バタバタしているときは、原点に戻ってみるのが、素直にいろいろなモノが見えてくるかなと思います。

子ども達それぞれの所属によって、休みだったり休みじゃなかったり。それは兄弟も同じこと。親御さんも一週間の生活が大きく変わります。働いている方は職場に人が揃わなかったり、業務の内容に制限が出たり。社会とは、いろいろなことが、全てつながっているんだなと改めて気づかされました。人はひとりで生きているのではなく、生活の歯車の中で、持ちつ持たれつ支え合っています。日々子ども達と向かい合い働きかけ、ご家族の皆さんと共に歩んでいることの意味深さに、身が引き締まります。

さて、突然長期休みがやってきた子の過ごし方、せっかくですから、ポジティブに活かしていきませんか？それぞれのご家庭のカラーを出していきたいところですね。ひとつご提案させていただきます。1日10分くらいのことですが、よかったら参考にしてください。

その日1日のスケジュールはあったほうがいいですね。起床時間はいつもと同じがベストです。午前中、2つくらいテーマを決めておくと、ずいぶんしっかり過ごした感じがするかもしれません。

ひとつはお決まりのこと。できれば生活面のことが今後につながります。いつもの朝は、時間に追われているので、大人がやってしまっていることも多いと思います。「早くしなさい」と言わなければならない場面も多いと思います。例えば、自分のコップを食卓まで自分で持ってもらうとか、食べたお皿を朝も台所まで運んでもらうとか。そんな、いつもやっているような、やっていないようなことに少し付き合ってみてはどうでしょうか？“食べ始め”“食べ終わり”のメリハリが、今までより明確になります。朝の習慣になってくれればしめたものです。

もうひとつは、何か大人と向かい合えるもの。マッサージ（スキンシップ）なんかどうですか？子どものペースに合わせてBGMを用意。もちろんお母さんの生歌でも構いません。ゆっくりしたペースでも向き合える子なら、子どもをうつ伏せにして、曲に合わせて、身体の真ん中から外に向けてゆっくりマッサージをしていきます。力を抜くことが苦手な子が、じつはとても多いんです。

『力を抜く＝身を委ねる＝相手に合わせる』経験になります。じっとしているのが得意じゃない子は、少しテンポのある曲に合わせて、身体を軽くポンポンと叩いてあげたり、ハイタッチを繰り返したり、体操のように一緒に身体を動かしたり。人と息を合わせることの心地よさを再体験してもらいます。兄弟姉妹がいる場合にはやりやすいかもしれません。

たぶん、全部やっても10分くらいで終わります。でも続ければ積み上がっていくものはきっと大きいはずです。上手くいっても次を欲張らないで、そのまま続けるくらいの気持ちで。次は夏休みに取っておきましょう。もし3日で力尽きたら、また大人がその気になった月曜日の朝からでも。

先々この時期を振り返ったとき、「あのときはマイッタね。たいへんだったね」と談笑しながら、「あのときから始めたんだよね」って言えるものがあると、何だか自信にもなるし、この先の長いお休みの過ごし方にも活かされていくと思います。

家族は家に帰ってきます。日々取り組んだことは、最後には家に返ってきます。(R2. 3) K

