

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—身につく流れ—

NO. 80



仕事柄、何かと手を洗う習慣が、他の方よりは少し身に付いているかもしれませんが。「いつ手を洗っているの?」と尋ねられると、「いつといつです」とは答えにくいのですが、「いつものように」あんずに来て、「いつものように」動き出すと、流れの中で自動的に手を洗う場面がやってきます。いつもの導線の先に洗面所があるので、別のことを考えながらも、身体が動いてくれています。よくありますよね。「鍵をかけたかな」と心配になって戻ってみると、ちゃんとかかっていること。あれも、まさに無意識化の習慣です。

さて、子ども達の生活習慣の育ちに目を転じてみます。

まずは、生活習慣のスキルを知り、身に付けていくことから始まります。大人の働きかけに応じながら、“こういうときに、こうするんだよ”と、繰り返し繰り返し取り組み、経験を重ねていきます。その行為自体がメインの行動です。小さいうちは、姿勢を保つことが上手くできなかったり、手先を使った作業ができなかったりする子がまだ多いので、大きく身体を動かしたり、身体を止めて（支えて）、見たり聞いたり遊んだりする経験をたくさん重ねていくことが基盤になります。

次に、その一つひとつの行為が身に付いてくると、大人や友達との触れ合いや関わりを楽しみながら身支度をしたり食事をしたりできるようになってきます。取り組む動作に少し余裕が出てきて『～しながら～をする』ことができるようになってくるのです。例えば、話に夢中になっていても、着替える手は止まらないで済む姿です。気が散っているように見えるのは、まだ動作が身に付いていなかったり、不器用さがあったりすることで、この『～しながら～をする』が身に付いていないことが多いです。そして、少しずつ動作が自動的になってくると、『手を濡らしてから石鹸を付けて、ゴシゴシ手を合わせて』なんて一つひとつの動作を意識しなくても一連の流れができるようになり、あまりパワーを使わなくてもよくなってきます。そしてその余力を、遊びや関わりに回せるようになってくるのです。基本的な生活習慣を身に付けていく上で、ここがひとつの到達点になります。みんなそれぞれ、今どんな姿でしょうか? どのあたりにいますか?

では、子どもに働きかけていく上でのポイントを3つ挙げてみます。

まずひとつ目。少し不器用さがあるかなと思ったら、やってほしいことより2段階くらい簡単なことにたくさん取り組むようにしましょう。そして、程よく手伝うことをためらわないでください。最後までやりきる経験を重ねたほうが、次につながっていきます。2つ目は、カバンと帽子、食器とスプーンやお箸、シャツとズボンのように、いつもセットで使うグッズは同じ場所に置いておくことです。順番に並べておくのもいいですね。もし注意が散漫になって、手が止まりそうになっても、「次これだね」と指し示すだけで戻せます。何回も名前を呼んだり、注意したりしなくて済みます。「OK」を出せるチャンスも増えますね。そして3つ目です。むやみに「早く、早く」と急がせないことです。「早く!」のほとんどが、大人のペースに合っていないだけのことです。急げば手元は疎かになり、未完成になりがちです。待っても、まちがいなく数秒ですよ。



もうやってきたことかもしれませんね。そうやって身に付けてきたのなら盤石です。ぜひここで振り返ってみてください。新しいことではないですが、1月ですからね。(R5. 1) K