



## 「気になる子ども」への対応と「生活リズム」

### ～ 小さな「がまん」を教える ～

幼児教育アドバイザー

今井 寿美枝

最近、「気になる子ども」が増えています。姿勢の悪さ・滑舌の悪さ・手先の不器用さなどが目立つ子どもの他に「集団に入れたい」「すぐに手が出る」「思い通りにならないと癇癢を起す」などの「行動面が気になる子ども」です。前者の子どもの場合は、その多くが赤ちゃんの頃のハイハイの不足によるもので、幼児期や学童期になっても日々の活動の中にあえて「ほう運動」を取り入れ、筋力を付ければ改善できます。後者の場合は「親子間での主導権の逆転」と「生活リズムの乱れ」に要因があります。

子どもを大切にすることとは、子どもの言いなりになることとは違います。可愛い子どもだからこそ「やっていいこと」と「悪いこと」を教え、「がまんする力」をつけるための厳しさも必要です。特に人や動物を傷つけたり命をうばったりしてはいけないこと、他人に迷惑をかけてはいけないことなどは、幼児期、特に3歳までに教える必要があります。脳は、3歳までに成人の80%ができ上がるからです。

乳児期に親にしっかりと笑顔であやされ、手作りの食事で満たされ、愛されて育った子どもは、人を信じ、自分を信じる力を持てるようになります。それが幼児期の「自己肯定感」へと繋がり、やがて「心穏やかな、人の気持ちの分かる子ども」へ成長していきます。

幼児期の「行動面が気になる子ども」の中には、乳児期に「小さながまん」を体験せず育った子どもが多くいます。幼児期に付けるには、騒がれても屈せずに、笑顔に向けて順番を待たせるなど「小さながまんの体験」を積み重ねる努力と根気が必要です。

「行動面が気になる子ども」には、「その場での対処法」と「長期的な取り組み（生活リズムを整える）」の両面からの改善が必要です。「その場での対処法」としては、行動を起こす前に察知して「行動そのものを止めること」が有効です。例えば攻撃的な子どもの場合、子どもが叩く前にその手を止めて、満面の笑顔に向けてギュッと抱きしめ大好き（あなたが大事）を伝えます。叩かれた時に「イタイ、やめて！」などと騒がないことが大事です。騒ぐと「関心を得られる」と誤学習してしまい、更に攻撃してきます。

対処法でその場はおさまります。しかし、その子自身の攻撃性が改善されるわけではありません。手だては「生活リズムを整える」という「長期的な取り組み」です。夜、暗く静かな環境で眠ると、寝ている間に「メラトニン」の分泌が高まります。「メラトニン」には「眠気を誘う作用」の他に「心を穏やかにする」という作用があります。「メラトニン」を最大限分泌させるためには、早起き（6時頃）・早寝（20時頃）が重要です。朝起きてから約14時間後に分泌するというリズムがあるからです。

起きたら散歩をして「朝の光」を浴びます。すると、体内時計がリセットされ、体温も高まり学習力も高まります。早起き・早寝をすると、気分を快にさせる「β-エンドルフィン」も明け方に分泌するようになるので不登園・不登校も改善されます。子どもに「がまんする力」を付けることは、育てる大人の大きな役割です。子育ては、子どもと共に親自身・関わる大人自身が自分を律しながら育つ大切な時間です。

