

## 夏休みの過ごし方 ～家族会議を開きましょう～

葛西 優子（家庭教育応援講座講師  
高松市教育委員）

子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。最初は長いと感じる休み、「まあ明日でもいいや」とのんびりしすぎて、最後の週間ぐらいで宿題を片付けるというのは、ありがちなことです。そして親のイライラもピークになり、感情をぶつけてしまうということになります。親にとっても子どもにとっても「楽しい夏休み」になる過ごし方を考えてみましょう。

## ○ 家族会議を開いてみましょう。



生活習慣、学習、ゲームのことなど、親はついつい口を出してしまいがちです。そこで「我が家のルール」を親子で話し合ってみてはどうでしょうか。議題は「夏休みの過ごし方」。みんな意見を出し合い、子どもがこれならできると感じられる、緩やかなルールを決めましょう。話し合うことで親子の絆が深まり、コミュニケーション能力も向上します。

## ○ 夏休みを元気に乗り切りましょう。

日本の夏は、高温多湿。クーラーのきいた室内と暑い屋外との温度差や冷たい食べ物の摂り過ぎなどで、体の不調を感じる場合があります。大人も子どもも夏を元気に過ごすために、生活習慣について話し合ってみましょう。

朝、すっきり目覚めるためには、睡眠が大切です。心地よい睡眠のために、早めに夕食を摂る、就寝前にはスマホ、タブレット、テレビを見ない、室内を暗くするなどの工夫をするとよいでしょう。クーラーによる室内の冷やし過ぎにも注意しましょう。扇風機を利用して温度のムラを解消すると効果的です。

朝食は一日の活動に必要なエネルギーをチャージするために大切です。とはいえ、毎日の朝食を準備することは親にとって大変なこと。おにぎりのみそ汁、パンと牛乳、シリアルと果物など手の込んだものでなくてよいのです。大切なことは毎日食べることです。

体を動かすことは、健康維持はもちろん、ストレス発散や睡眠の質の向上にもつながります。夏休みに取り組みやすいのが、子ども会や地域が取り組んでいるラジオ体操。早朝に行われることが多いので早起きの習慣も身につきます。最近では動画も多くありますので、親子でチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

生活習慣は、将来自立するための生活スキルの一つです。気長に取り組みましょう。

## ○ 振り返ってみましょう。



親子で話し合って決めた「我が家のルール」。やってみるとうまくいかないこともあります。そんな時は、見直しをすることが大切です。そして、夏休みの終わりには振り返って話し合ってみましょう。「反省」ではなく、親子それぞれの感想を共有することが大切です。