

我が家の家庭教育

橋場 千葉 みち子

我家は、夫と小学生の娘2人、父、そして私の5人家族です。

一女を出産後、2年間のブランクはあるもの、ずっと同じ職場で働いています。毎日忙しい生活を続けているもので、いざ、「我家の家庭教育とは？」と問われても、一言でズバリ答えることはできません。

ただ、私が日々心掛けていることは、家の中を明るくするのも、暗くするのも、母親の笑い顔一つだということです。叱りつける時は鬼の顔でも子供が反省しているとわかった時には、多少顔がひきつっていても、「わかったよ。」とニヤリと笑うように努力しています。

それともう一つ、たとえ小さな嘘でも、相手を傷つけることがあるのだから、嘘をついてはいけません。きつく言い聞かせています。親に対して

でもそうです。しかし、子供というものは、すべては嘘をよくつくくものです。そんな時は、とことん話し合います。話し合いというよりも、私が一方的に問いつめて白状させてしまうことが多い為、これはあまり感心できません。なるべく感情的にならずに、冷静に

心に笑顔を！



▲親子でお弁当を囲んで楽しいひととき

話し合うべきだとは思いますが……。

その点、夫はいつも冷静です。私は、子供を叱りつけている時、他のことなど何も見えません。金切り声を上げて、目をひきつらせ、まるで鬼のような顔をしていることでしょう。その前で子供は、シユンとな

って、反論もせず、ただ黙っています。私も、叱りすぎたかなと心の中で思っていると、決まって夫がやさしい言葉を子供にかけてあげるのです。

このように、我家は、ガミガミうるさい母親と優しくて包容力のある父親で、バランスを保ってゆくのが一番良いのではないかと思っています。

夫婦とも病院勤務の為日曜が必ず休みとは限りません。しかし、2人が休みの時には、子供たちをなるべく様々な所へ連れて行ってあげたいと思っています。父もいることですし、犬も飼っている為、日帰りでできる所しか行かせませんが、様々な体験をさせてあげたいです。子供たちが大きくなって、写真を見ながら、「この時はおもしろかったね。」と笑ってくれたらそれだけで幸福です。子供の笑顔は何よりの宝です。働きながらの子育ては大変だけれど子供と共に、少しづつでも成長し、ゆきたいと思います。

..... 子どもの成人病は3タイプ



大人の病気といわれていたのが、発病の時期が下がり、子どもにも見られるようになった

- 成人病型糖尿病
- 胃潰瘍など



いま急激に増えている!!



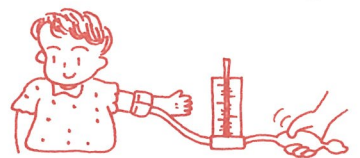
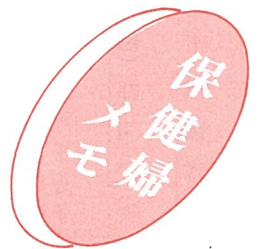
大人(40代前後)になって発病するが、原因は子どもの頃にある

- 動脈硬化症
- 高血圧症
- 心臓疾患など



子どもの頃の病気が大人になっても治らないでいるもの

- てんかん
- 甲状腺機能低下症
- 若年型糖尿病
- 家族性高脂血症など



●子ども(5歳児)の血圧の正常値

160mmHg以上はかなりの高血圧
 最高血圧 135mmHg以下
 最低血圧 85mmHg以下

ここ10年来、成人病で死亡する人が全体の39%もあり、その原因は動脈硬化といわれます。このような血管の変化は4〜5歳から始まっており、子供の頃から成人病の予防が大切なことがいわれています。

◎子供なのに、コレステロールが高い!

コレステロールは、脂肪の一種で細胞を作る他ホルモンやビタミンDの材料にもなり、発育期には少なすぎてもよくないのです。食品からとるコレステロールの30〜50%はこのような使われ方をし、残りは体外に排泄されますが、最近食品からとる量が多すぎて、血液中に過剰になりやがて血管の壁に沈着し動脈硬化を起こすペースが早いといわれています。

◎高血圧や心臓の弱い子供をつくる

肥満や動脈硬化の子供が増えるのに従い子供の血圧も上がりつつあります。それは過剰な脂肪が血管のまわりにつき、血液を送る圧力がより多く必要になるためです。このような血管は動脈硬化を起こすのも早く心臓への負担も大きくなります。

親は、自分が太っていたり、血圧やコレステロールが高かったら、子供の生活習慣に十分気をつけ成人病予備軍にさせないようにしましょう。