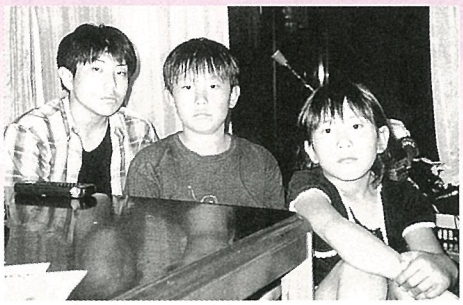
はぐくむ光 のびる若芽 ㉘

宮内 鈴木 久雄

自ら得るものこそが最良の教師

我が家は、夫婦と中1、小4の息子達に小1の娘という典型的な核家族です。その上共働き、そのため長男が小学校3年生の時から2人の息子は、鍵っ子でした。仕事の関係で、週の半分は、夜8時近くまで小学生だけで留守番していてくれました。長男は、遊びたい盛りの小学校中学年から高学年、友達はまだ皆遊んでいる時間であるのに夕方早めに帰宅して二男の帰宅を持ち、2人でおやつを食べ、2人で宿題をし、親の帰りを待っていたのです。夏は日も長くまだ良いものの、冬は4時半には暗くなります。そんな生活の中で、長男は弟の面倒を見、二男は兄に頼り慕い、何事も2人で協力し合うようになるのは必然的な事でした。今年度から仕事の都合で息子達を鍵っ子にしなくても良くなりましたが、鍵っ子として過ごした数年間で、息子達は息子達なりに得がたい何かを得たようです。また、その息子達と日常を共に過ごす娘もきっと何かの刺激を受けていると思います。

鍵っ子にしていたころは、息子達を不憫に思い、家内は仕事を辞めることも考えましたが、今となっては鍵っ子であった事が子供達を育んでくれたのではないかと思います。



どこの家庭やどこの親も、子供には様ざまに期待し、時には物理的に、時には精神的に、色々手をかけてやるものですが、時に肩に力が入り、親の独りよがりになったり、期待が大きな負担になって子供にのしかかったりという事にもなり兼ねません。これをお読みになっている皆さんも中学生だったころ、その場凌ぎに他人に聞いて済ませた英単語は覚えていないのに、自分で調べ自分で繰り返し発音した英単語は不思議と覚えているのではないでしょうか。これは誰にでも覚えのあることだと思います。親や大人が一方的に与えるのではなく、自らが得るものこそが最良の教師ではないでしょうか。

少年犯罪が増加の一途を辿っている昨今、現代の子供達は、心が飢えています。他人を思う心、心の痛み体の痛みを知る心をなくしています。次世代を担う子供達にあって非常に残念なことです。そんな今だからこそ、育てるのではなく、どうしたら育つのかを考える事が必要なのではないでしょうか。

健康だより

シリーズ㊵

今月の顔

渡邉亀太郎さん（87歳）
壽美さん（81歳）
（関）

長寿の秘訣

渡邉さんがお元気だということを聞き、早速訪問させて頂きました。

梅雨が明けたと思わせるような暑さの中、伺うと亀太郎さんは、ゲートボールで留守が多く、今日も朝から出かけてしまったというので壽美さんにお話を伺いました。

「太陽と一緒に暮らせれば健康だと思う。朝起きて、窓を開け大きく深呼吸すると気持ちいいでしょう？自然にそうなってしまいますよね。」

朝の空気のいいときに深呼吸すると、すがすがしく、心にゆとりができますよね。

◎食事は規則正しく、腹六分

特別に注意しなくても、三食はきちんと食べるよう身についているそうです。

よく、腹八分と言いますが、ご夫妻とも、大食はしたことが無く、皆さんがびっくりするくらい小食で、「むしろ腹六分位でしょうか。」とおっしゃいます。

◎自然体で

壽美さんは「特別なことはなにもしていない。親から丈夫な体をもらったので」とおっしゃいます。

亀太郎さんは、日本酒二合の晩酌をしながら夕食をゆっくり時間をかけてとり、壽美さんも側で話し相手に一緒にいるそうです。

亀太郎さんは、毎日でも飽きないほど、魚が好きで野菜はあまり食べないということでした。

壽美さんは好き嫌いなく何でも食べるそうです。

◎趣味を生かした健康づくり

亀太郎さんは、冒頭のとおり、週1回の休みの他はほとんど毎日ゲートボールに出かけるそうです。

壽美さんは、家で留守番をしていますが「きれいな方が気持ちいい」とおっしゃいながら、花の世話や草取りをしたり、出かけたりして、改めて運動はしなくても体はまめに動かしているそうです。また、趣味を見つけて自分なりに楽しんでいるそうです。今では生きがいになってしまったそうです。

自然に恵まれ、特別なことは無理にせず、あくまで自然体でと言うのが秘訣に感じました。

（栄養士 藤﨑）