

そだちの きほん

成長、発達を支えるのは毎日の暮らしです。よく寝て、よく食べ、安心・安全に守られながら楽しく過ごすことが「子どもの育ちの基本」となります。

そだちの ..

きほん① 生活リズム

日中に太陽の光を浴びることで得られる昼夜のリズム、適切な時間に食事や睡眠をとることで得られる体温や消化のリズム。こうした生活リズムの調節は、右記の図でいうと、土台にある「脳幹」が担っています。

十分な睡眠をとると頭も体もシャキっとするのは、「脳幹」の働きを整えることで、「大脳辺縁系」（適切な判断、やる気を起こす）や「大脳新皮質」（考える、言葉や行動で表現する）が、適切に機能するからです。

大人も子どもも一緒に、まずは生活リズムをしっかり整えましょう。



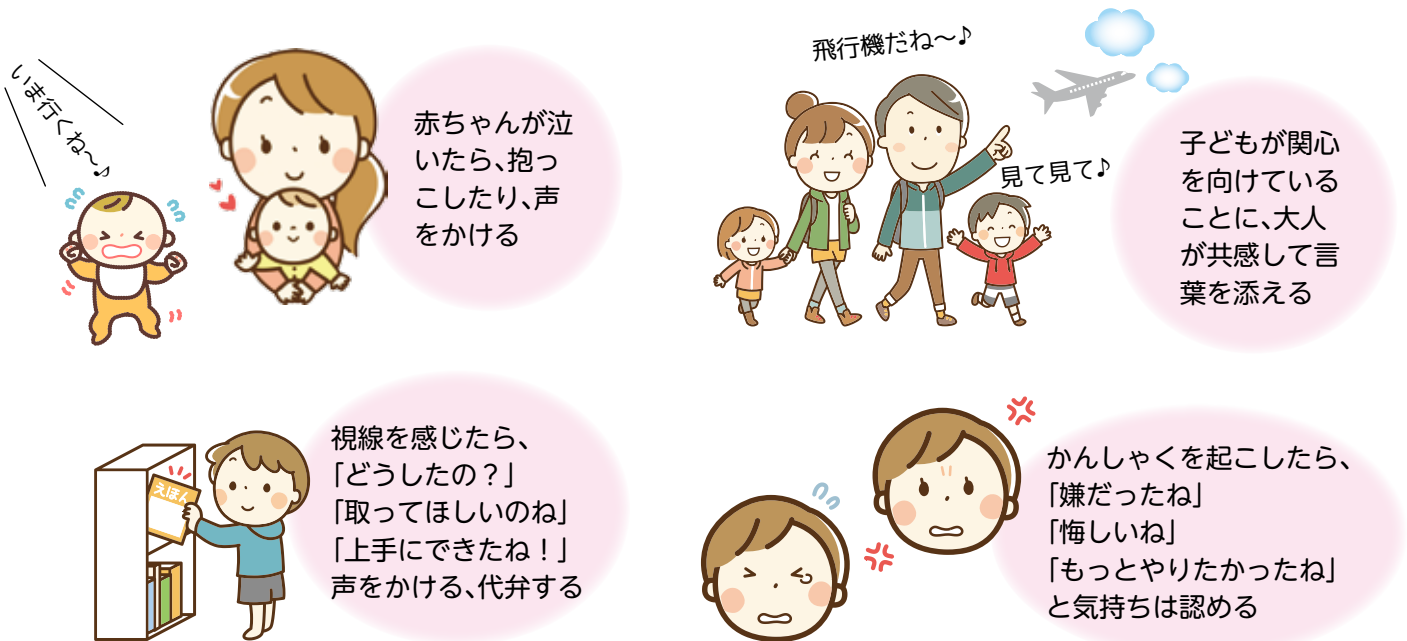
そだちの ..

きほん② 「こころ」「気持ち」を受け止め、「安心」「安全」感を与える

1人で歩ける、言葉が話せる、集団行動がとれる、等々、子どもの成長発達で重要視されることはたくさんあります。ですが、それができることよりも、もっと大切なのが、その子の「こころ」を認め「気持ち」を受け止めること、そして「それでいいのよ」「どんなあなたもだいすきよ」と、安心感・安全感を与えることです。

この関係性が基本となり、あらゆる面での成長発達(※)につながります。

※行動、発語、学習、思いやり、相手に共感する、自分の気持ちをコントロールする、他



親や学校の先生をはじめとして、地域の大人全員が、ひとりひとりの子のこころを認めて暖かく見守り、大切な存在であることを伝えてあげましょう。