

Q. 生活リズムを改善する方法は

A. 生活リズムの改善には、「早寝・早起き」が基本となります。夜型化した子どもの起床や朝食開始の時刻の遅れを防止する具体策は、就寝時刻を現状よりも 1 時間ほど早めることです。これによって、充実した毎日の生活を体験させるために必須の条件である朝食の摂取と朝の排便が可能となり、登園後の生活の中で、子どもたちは情緒の安定と対人関係の充実をより一層図っていくことができるようになります。

つまり、就寝時刻を早めるためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での外あそびを積極的に取り入れること」、とくに、朝だけでなく、「午後の外あそび時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、「調理時間の短縮や買い物の効率化などを工夫し、夕食の遅れを少しでも早めること」、そして、「テレビ・ビデオ視聴時間を努めて短くして、だらだらと遅くまでテレビやビデオを見せないこと」が有効と考えます。ただし、メディア利用の仕方の工夫に力を入れるだけでは、根本的な解決にはなりません。つまり、幼少年期より、「テレビやビデオ、ゲーム等のおもしろさ」に勝る「人と関わる外動あそびやスポーツの楽しさ」を、子どもたちにしっかり味わわせていかねばなりません。

(前橋 明)