

## 第4条 家族の団らんときずな

一日のうちで家族がそろうのは…？多くのご家庭が、食事の時間と答えられるのではないのでしょうか。

「食事の時間」は体のためだけでなく、温かさや絆などの大切な心の栄養を与えてくれる、家族の貴重な時間でもあります。心をこめた温かい朝食は、子どもたちに一日を元気に過ごすためのやる気と心の安定感を与えてくれますし、家族みんなで囲む夕食は、一日の疲れをとり、充足感を与えてくれるのです。

「夕食の時は、家族が集う唯一の時間なので、一日の出来事を話しながらいただきます。子どもが、学校であったことを話すときは、顔を向けて真剣に聞いています」

「父親が飲食業で、夜ご飯は休みの日にしか一緒にとれないので、土日の子どもが休みの日には、朝ご飯を家族みんなできり、会話をするようにしています」（10か条アンケートより）

大人も子どもも忙しい毎日ですが、家族全員がそろうことは、とても大切なことです。一家団らんの時にこそ、子どもたちの顔色やしぐさから様々なことを読み取り、子どもたちの学校生活をうかがい知ることができます。子どもたちもまた、温かな家族の存在を実感し、自分は

けして一人ではないと安心できるのです。そんな時間が、昔の団らんの中には確実にあったように思います。親が気づかなくとも、おじいちゃん・おばあちゃんが気づき、それとなく知らせてくれる、そんな大切な時間を一日のどこかに作ることは、今も昔も大切なことなのです。

小・中学生のいるご家庭では、家族みんなで「ながよ検定」にチャレンジしているかも知れませんね。計算や漢字等の反復練習は、「脳トレ」で有名な金沢大学の川島隆太教授の研究成果が紹介され一大ブームになりました。

そのほかにも、昔覚えたおとぎ話などを語り聞かせること。相手と目を合わせてコミュニケーションすること。料理をすること。手指を動かして何かを作ることなども有効なのだそうです。お手玉や竹とんぼなど、昔話や昔遊びを楽しむ子どもたちとおじいちゃん・おばあちゃんの姿が目に見えませんか。

昔ながらの家族の団らんは、家族の絆を固めるだけでなく、子どものコミュニケーション能力の育成や学力向上、高齢者の老化防止にも役立つのです。

## 第4条 家族の団らんときずな

### 家族で集う の 楽しい一家



一日に一度は家族とともに食卓を囲み、今日の出来事に耳を傾けましょう。