

## なぜ生活習慣を整えることが大切なの？ ～やる気・意欲いっぱいの子にするために～

こんにちは！こども相談センター発達支援担当の森です。今回は、子育てのベースとしてとっても大切なお話をしたいと思います。

保護者さんから、「何をするにもダラダラしていて、やる気が見られないんです。どうしたら、意欲いっぱいの子になるんでしょうか？」と相談を受けることがよくあります。そんな時、「お子さんは、何時に寝ていますか？」「朝ごはんは食べていますか？」等、生活習慣について確認させていただいています。…『やる気・意欲』と『基本的な生活習慣』って、どのような関連があるの？と思いますよね。

下の5段階のピラミッドを見てください。心理学者アブラハム・マズローは、「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」と仮定しました。そして、「人間の欲求は、5段階のピラミッドのように構成されており、低階層の欲求が満たされると、より高階層の欲求を欲する」と説明したのです。一番下位の欲求が、「食べたい、眠りたい」という『生理的欲求』です。この欲求が満たされると『安全の欲求』に移る…というように、下から5段階に進んでいきます。つまり、生理的欲求が満たされていないと、高次の欲求には進んでいけません。まずはこの基盤の安定が、子どもの成長の大前提になる訳ですね。親に守られている、という安心感、様々な人との関わりなどを得て、ようやく「頑張りたい！」「認められたい！」という意欲が生まれてくるのです。

「自分の力を思いきり発揮して、なりたい自分になる！」と、生き生きとチャレンジする子どもの姿を見るためにも、まずは、規則正しい生活が一番大切！「ゲーム時間が長すぎて、寝るのが遅くなってるなあ…」「寝坊して、朝食抜きの日が続いているなあ…」と思った方、この冬休みがチャンスですよ。お子さんと話し合っ、より良い生活のリズムを作り、新たな年をお迎えください。

