

☆さつきばれ ☺ 通信☆

子ども一人ひとりの“生活の質”を高めるために…

きれいに咲いた桜も散り始め、気温が20度を超える日も増えると同時に、朝晩はまだ肌寒い日が続きます。また、新生活やGWの疲れも出やすく、体調の変化が多い季節です。こんな時こそ、もう一度、食事や運動、睡眠など基本的生活を見直していきましょう。

私自身も、心身のメンテナンスをしたいと思い、先日“もとみやスポーツネットワーク”で開催しているヨガ教室に初参加しました。

ヨガは皆さんもご存じのとおり、古代インドで発祥した修行法ですが、ストレス社会と言われる現代社会にも十分応用できるように考案され、姿勢や呼吸法、瞑想などを重視した健康法として世界に広まっています。

激しい運動ではありませんが、日頃は意識しない呼吸に集中し、日常的にはなかなか使うことのない体幹を鍛えたり自律神経を整えたり、さらには、デトックス（体内にたまった有害なものを体外に排出する）効果も期待できるものとも言われています。



成長過程の子どもたちは、大人以上に様々なストレスにさらされていると同時に、吸収しやすい時期です。友人関係や勉強、身体の変化、さらには、TVやゲーム機、携帯電話など外界の刺激からも子どもたちは直接的に影響を受けています。また、自分は直接関与していなくても、他者同士の人間関係や学校のシステム、さらには地域の状況や社会情勢などが間接的に無意識の中で、過度なストレスが、子どもたちの心身の健康を奪っている場合も有ります。そのため、大人以上に丁寧な心身のメンテナンスが必要になってきます。

これらのストレスに負けない耐性を養っていく1つの観点が、“生活の質（Quality of Life=QOL）”にあると考えます。

QOLは、ADL（日常生活動作）と対になって説明されることもあります。ADLが、食事・排せつ・入浴・移動など、日常生活を営むのに必要な生活関連動作のことをいうのに対し、QOLは、ADLがうまくいくことも含めて、さまざまなサービスなどを活用しながら、“美味しく”食事ができるか、“意志を尊重して”、“誰かと一緒に”行きたいところに出かけたりと、「生活者自身の意識構造」と「生活の場の諸環境」の「両空間のバランスや調和のある状態を質的に高めて充足した生活を求めようというもの」となります。

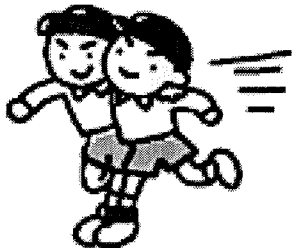
これはおとなにも子どもにも、また障がいの有無に関わらず、すべての人に当てはまることだと思います。ここでは簡単な例を挙げて、一緒に考えてみたいと思います。

Aさんのおうちは、お金をたくさん持っていて、美味しいご飯が毎日食べられたり、好きなゲームを長い時間することができます。一緒にゲームができるような友だちと呼べる人はいなく、家族も仕事で忙しく、いつも一人ぼっちです。

一方、Bくんのおうちには、お金はまったくありません。美味しいご飯も年に1度の誕生日のときだけで、ゲームは「目が悪くなるから」という理由で買ってもらえません。でもその分、家族と会話する時間が多く、友人とも外で泥んこになってよく遊んでいます。

さて、この2人、どちらがより“生活の質”が高いと思われるでしょうか。もっと言い方を変えれば、どちらが“より充実した生活”を送っているようにみえるでしょうか。

AさんもBくんも、幸せな面と改善の余地がある面の両方ありますね。2人の幸せな面が一緒にあれば良いのですが、しかし、現実には楽しいことや嬉しいことばかりではありません。



子どもたちの“生活の質”を高めていくための第一歩は、課題やストレスが生じた際に、それを取り除くのではなく、本人が乗り越えていける方法や手段を周囲の大人と一緒に考えていくこと、時には、あえて小さな課題やストレスを与えて、乗り越えるチャンスを与えることにあるのだと思います。

少しずつ負荷をかけながら、耐性を身に付けていく面は、ヨガの健康法とよく似ているかもしれませんね。

小さいころから、ケガをしないように大事に育てられた子は、ケガの痛みを知りません。どれくらいやんちゃなことをすればどんなことが起きるのか想像できなかったり、どれくらいの力で相手を殴ったら痛みを伴うのかが想像できなかったりするのと同じです。

発達年齢に応じて、少しずつ「ちょっと頑張れば、できる！」課題を提示しながら、達成感を感じたり、時には小さな失敗を味わうことで「次はこうしよう！」と克服する機会にしていくことも大切なのではないのでしょうか。

ご家庭や学校、また地域には、子どもたちが成長できるきっかけのタネが散りばめられています。それは、大人からみればとても小さなタネかもしれませんが、子どもたちにとっては大きなタネかもしれません。ぜひ、私たちも皆さんと一緒にそのタネを探すお手伝いができれば、嬉しく思います。

(文責：SSWer 宮地さつき)

参考文献：中央法規出版編集部編「六訂 社会福祉用語辞典」中央法規 2012

連絡先:本宮市教育委員会幼保学校課(本庁2階)

TEL:33-1111(内線 236) E-mail:ssw@city.motomiya.lg.jp