

「躰教育」とは何かを考える

—躰教育は家庭教育—

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。
2. この放送をお聴きの皆様の中には、ご家庭でお子様やお孫様、近所の方をお育てになっている、また、教育なさっている方がたくさんいらっしゃると思います。今日は、家庭での躰(しつけ)の話をさせていただきます。
3. 「躰とは何か」という難しい問題がありますが、私は躰には2つあると思います。1つは「敬語表現を含む言葉遣い」、もう1つは「美しい立居振舞い」です。この2つが躰の中身だと考えています。
4. 少し難しいかもしれませんが具体的にこれらをお話しますと、家庭での躰で一番大事なものは「元気にあいさつをすること」だと思います。朝起きたら「おはようございます」、ご飯を食べる前には「いただきます」、ご飯を食べ終わったら「ごちそうさまでした」、学校・職場へ行くときや遊びに行くときは「行ってきます」、帰ってきたら「ただいま」、寝る前には「おやすみなさい」。この「おはようございます」、「いただきます」、「ごちそうさまでした」、「行ってきます」、「ただいま」、「おやすみなさい」というあいさつはとても素晴らしいあいさつですので、ぜひお子様に教えていただきたいと思います。子供たちがこのようなあいさつがなかなかできない場合はどうしたらよいかといいますと、大人の方が先に「おはようございます」や「いただきます」、「ごちそうさまでした」、「行ってきます」、「ただいま」、「おやすみなさい」を大人同士でも言い合い、また、子供にも伝えるとよいと思います。大人が自分で自然に言うことによって、このようなあいさつがあると子供に伝えることが大事だと思います。「範を示す」ということですね。大人が自然に範を示していただければ有難いと思います。
5. そして、外から帰ってきたときや、食事の前などには、うがいを必ずする、それから薬用石けんをつけて手を洗う。この2つもぜひ覚えさせて下さい。うがいをよくする、薬用石けんをつけて手をくるぶしまで2回ぐらい洗うということがとてもよい躰だと思います。

6. また、食事をしたり物を食べたりしたあとには、ゆっくりと歯を磨く。これも歯の健康の上で非常に大事なことです。ですから、健康のためにやっていただきたいことは、外から帰ったときや食事の前にはうがいをする、手を洗う、食事の後には歯磨きをする、これらを躰として身に付けていただけると、「デンタル IQ」ということばがありますが、「デンタル IQ」を上げる上で素晴らしいと思います。夜寝る前にも歯磨きをすることも大事かと思います。元気にあいさつ・うがい・手洗い・歯磨きが大事です。
7. 食事のときの話ですが、食事はそのときに家にいる全員が揃うまで手を付けずに待っている、これも素晴らしい躰だと言われています。例えば、お母さんやおばあちゃんなど家族のだれかが食事を作って下さる場合には、そのがきちんと揃うまで手を付けずに待っていることも大事だと言われています。
8. また、ヨーロッパなどでは、一番遅く食べる人に食事のスピードを合わせる事がとてもよい躰だと言われています。自分の好きなだけ勝手にどんどん食べてしまい、食べ終わったらどこかへ行ってしまおうというのは、躰がなっていないと言われます。食事は楽しく、一番ゆっくり食べる方に合わせて自分もゆっくり食べる。早く食べない、人に合わせて食事をする、これもよい躰だと言われています。
9. 「おはよう」、「いただきます」、「ごちそうさまでした」、「行ってきます」、「ただいま」、「おやすみなさい」のほかに、コミュニケーションをよくするあいさつが3つぐらいあります。第1は「ありがとうございます」、感謝の言葉を述べる事。第2は何か失敗をしてしまったり失礼なことをしてしまったりした場合には、「どうもすみませんでした」と言うこと、謝罪の言葉を述べる事です。ちょっと失礼する場合は「失礼します」と言うことも大事なマナーであると思います。
10. 特に、おじいちゃんやおばあちゃんから食事をごちそうになったり親戚の方からごちそうになったりしたら、手を前に揃えて「ありがとうございました」と感謝の心をあらわすことが大事です。人から親切にしていたいだいたり物をいただいたりした場合は「ありがとうございました」、「ありがとうございます」を言う。やってはいけないことをやった場合は「どうもすみませんでした」、立ち去るときは「失礼します」、このようなあいさつもとても素晴らしい躰だと思います。ですから、「ありがとうございます」、「どうもすみませんでした」、「失礼します」というあいさつもぜひ身に付けさせて下さい。繰り返しになりますが、食事はそのときに家にいるみんなが揃うまで手を付けずに待っていることも大事だと思います。
11. また、気の利いた話をする事も大事ですが、ただ、大人が子供に聞かせたくない話は聞かせないほうがよいと思います。例えば、近所の悪口や親戚の悪口、他人の悪口を子供の耳に入れない。これは大人同士ですればよいわけですので、子供にはあまり醜い話を聞かせないことです。近所の

悪口や親戚の悪口、他人の悪口、もっと悪いのは家族の悪口です。一緒に住んでいる人の悪口を聞かせない、このようなことも家庭教育として大事なかなと思います。

12. もっと積極的に言うと、「志を高く生きようね」や「他人のお役に立つ人になったほうがいいよ」、「社会の役に立つ人になりましょうね」などと言っていたきたいと思いますが、毎日毎日言っていたらおかしいですので、もし素晴らしい方がいらっしゃいましたら、「あの方は非常に志を高く生きていて素晴らしいね」、「あなたも少し見倣いましょうね」などと言う。また、色々なよいニュースを聞いたら、「他人のお役に立つことや社会の役に立つことは素晴らしいね」とはっきりと言っていたくことも大事かなと思います。損と得とのどちらを取るかといえば、損を取るという教えも非常に素晴らしいかなと思います。各家庭の、また自分の信念を持っていらっしゃるものがたくさんあると思いますので、そのようなこともぜひ教えてあげてください。近所の悪口を言わない、親戚の悪口を言わない、他人の悪口を言わない、家族の悪口を言わない、子供にあまり醜い話を聞かせない。

13. 子供は大人の相談相手ではありませんので、あまり深刻な人生の悩みを大人は子供に打ち明けないほうがよいと思います。子どもは大人の相談相手としてはふさわしくありません。大人同士で解決していただければ有難いと思います。

14. 今日は、家庭での躰のお話をさせていただきました。元気にあいさつ、外から帰ってきたらうがい・手洗い、「ありがとうございます」「どうもすみませんでした」「失礼します」などのあいさつをぜひ教えてあげていただければと思います。

— 2012年12月19日加筆・訂正—