

生活リズム 和田 重良

日本人一人の生産性という数字を見るとよその国よりずいぶん低いそうです。国全体で見るとそんなに低いわけではないらしいのですが・・・。

あ、生産性という事はぼくにはよくわかりませんが、落ち着きや心の健康度から言ったらどうにも若い人達や子どもの様子に心配なことばかりが目につくのです。

便利な都会的な刺激（光や音）や情報過多に陥ってるIT

関連の様々な刺激や商業コミ

ュニケーションの欲望刺激、小さな子どもまで巻き込んでいるエセ教育情報・・・そんなこんなで、家庭の中のバラバラ感がものすごく進行していつていると感じています。

心や体の健康を害している家族も少なくない様子です。

「どうして皆さんそんなに忙しいの？」と聞いてもハッキリしません。要するに、皆の「生活リズム」がバラバラなのです。三人家族や四人家族でみんながそれぞれバラバラの生活をしていると、三通りや四通りの生活リズムができてしまい

ます。

せめて子どもが小学生中学生までは、一人一人が少しずつ家庭の中心を向いて生活リズムをきちんとしてください。親の都合で子どもの生活リズムを壊してしまうと、子どもの不安が意外なところに結果として化けてくるのですよ。

ことに子どもの生活リズムは宇宙と地球のリズムと一体であることを知っておいてください。

一〇メモ

目を他に向けないで。
家族の生活リズム大切に。