ふれあい郵便

七月号

生活習慣について考えてみましょう

わたしたちがふだん生活していて、習慣には人それぞれに個人差があることに気づきますが、その中には、目には見えないマナーとか常識と言ったものも含まれています。

小学生、中学生、高校生は、道で出会う人には、平日や休みの日に関係なく、いつでも「おはようございます！」「こんにちは！」と、必ずと言って良いほど、誰にでも挨拶をしますが、「ことば」だけではなく、お辞儀と笑顔も忘れません。とてもうれしいことです。

挨拶するのは、学校で先生に教えられるからでしょうか、

そればかりではないと思います。学校で教えられるだけでなく、親や祖父母の姿も見て育っているからです。

挨拶は小さな習慣ですが、されて不愉快になる人はだれもいないと思います。ましてや大人が見ず知らずの子供に挨拶されたら、すごくうれしくなるものです。挨拶には人の心を「なごませる」力があります。

さて、習慣としては、外から帰ったらすぐ手を洗い、うがいをし、ご飯を食べるときは、「いただきます」、終わったら「ごちそうさま」ということなどをされています。

ふれあい郵便

当たり前なことのようですが、毎日きちんと続けることはむずかしいことです。

でも、子供たちは、大人がすることをなにげなく見ていて、そのような姿を真似するようになります。

普段の生活の中で、いそがしさに流されて正しい生活習慣を忘れてしまうことはありませんか？

外出する前や夜寝る前に、家の中を親が片づける姿を見て、きれいになった部屋が気持ちいいと自分ばかりでなく、子供も感じるはずです。

私たちは、汚れたらふいたり、洗ったりして「きれいにすることは気持ちいい」ということをおぼえています。

そして、朝起きたら服に着替える、寝る前にパジャマに着替える。そんな当たり前のことを繰り返すことで、自然と生活の流れが習慣づけられます。

生活習慣とは、どれを取って見ても自分が幼いころ、親に口うるさく言われたことがらばかりのようです。

でも、感謝していると思います。

大人になるとできて(できるのが)当たり前、他人は注意などしてくれません。

他人に聞かれても、そんなことは自分ならいつもしていることと、当たり前に言えるようになりたいものです。

誰かに言われてからするのではなく、自分が知らない内に、ふと思ったら自然にできている。

いつも、そのようにありたいものです。