

のぞましい家庭教育のしおり

時間は誰にとっても平等な宝物～1日1440分の使い方～

1日は24時間。分にすると「1440分」。この「1440分」は、誰にとっても平等に与えられた時間です。子育てや家事、仕事に追われる毎日の中で、「やらなければならないこと」にばかり時間をとられてしまい、「本当に大切にしたい時間」が後回しになってしまうことが少なくありません。

書籍『1440分の使い方』（ケビン・クルーズ著）には、世界で活躍する経営者や医師、アスリートの時間の使い方が紹介されています。彼らに共通するのは、「時間を無駄にしない工夫」を日々していること。特に、「今できることは今やる」「予定にないことに振り回されない」ことを大切にしているそうです。私たちの日常でも同じことが言えます。ふとスマートフォンを見ていたら、あっという間に30分が過ぎていたということも。思い返してみれば、その時間で子どもと一緒に宿題をしたり、今日の出来事を聞いたりすることもできたはずです。

また、子どもたちにも「時間の使い方」を少しずつ伝えていくことが大切です。例えば、「夕方5時から宿題タイム」「夜8時にはお風呂と歯磨き」といったルールを決めると、生活にリズムが生まれ、自分で行動する力も育っていきます。ある家庭では、毎晩バタバタと宿題や片付けに追われていたそうですが、「決まった時間にやることを決める」と取り組み方が変わり、夜はゆったり家族で過ごせるようになったそうです。

本書には「すべてにイエスと言うことは、本当に大切なことにノーと言っているのと同じ」という言葉があります。私たちにとっても、これは心に留めておきたいメッセージです。「今、この時間を誰と過ごすか」「何に使うか」を意識するだけで、毎日がより豊かになっていくように思います。忙しい中でも、1日5分、子どもとゆっくり話す時間、笑い合う時間、ただ寄り添う時間を設けます。それは、お金では買えないかけがえのない時間です。また、子どもと一緒に「明日はどんな1日にしたい？」と話す時間をもつこともお勧めです。計画を立てることで、子どもは自分の時間を自分で管理する意識が少しずつ育っていきます。親も、「一緒に時間をつくっていく」喜びを感じられるかもしれません。

「1440分」という限られた毎日。その中のどれだけを、子どもとの「大切な今」のために使えているでしょうか。日々の小さな時間を大切にしながら、親子の時間を積み重ねていきたいですね。



一人で悩まないで、まず相談を

- ・刈谷市 子ども相談センター ～子どもに関する相談の総合的な窓口～
月～土曜 9時～17時（国民の祝日・年末年始を除く）

電話相談・来室相談

☎0566-62-6313

- ・愛知県 教育相談こころの電話 10時～22時 ☎052-261-9671