

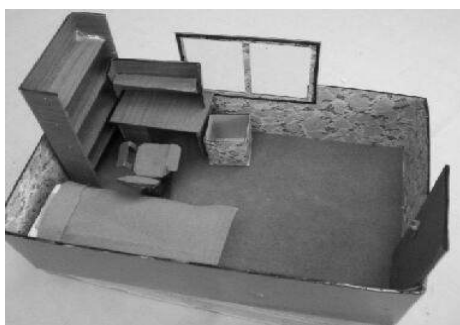
## 豊かな感性を育てる子ども部屋とは？

まもなく入学や進学の時です。勉強に集中できて、感性も豊かに育ててくれるような子ども部屋のリフォームや、配置などの工夫について考えてみました。

机とイスの配置によっては、子どもを勉強嫌いにしてしまうことがあります。

右上写真のように壁に向かって机を配置すると、見た目には落ちつきますが、勉強で疲れた心を休めることができません。

ですから、子どもは机を離れ、そこで勉強は中断します。

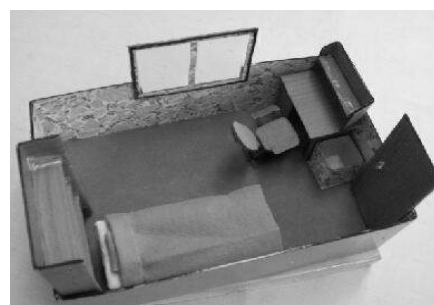


一度中断した勉強は、なかなかもとにはもどりません。ですから学習机は勉強するためにあるのではなく、心と頭を、休めるためにあると考えてください。

左写真のように座った位置から外が見えるように机を配置すると、落ちつきます。座った位置から、

できるだけ目線が長くなるような配置の仕方によって、気持ちが落ちつきません。

右写真のように目線が短くなる配置では落ちつきません。



## 欧米の子ども部屋と日本の子ども部屋の違いとは



欧米の子ども部屋には鍵がかかるようになって、日本の子ども部屋には鍵はありません。

欧米では親が子ども部屋に勝手に入ることはありませんが、日本ではお母さんが掃除や片づけなど、頻繁に子ども部屋に入る姿は日常的な光景です。

「鍵をつけてしまうと、子どもが部屋に閉じこもったり、親子のコミュニケーションが阻害されてしまうから不要だ」という意見の建築家も多く、そう言われれば何となく納得できるような気もします。

しかし実際には、家族のコミュニケーションが希薄になるのは、子ども部屋に鍵がかかるといった物理的な問題が原因なのではなく、もっとほかの要因によるものではないでしょうか。

つまり、プライバシーを保つことと、家族のコミュニケーションを濃厚にすることは対立することではなく、まったく別問題ではないかということです。

そこで、このような視点から子ども部屋論を考えてみました。

- ①子どもが小学生になったら子ども部屋を与える。兄弟の相部屋は避ける。
- ②子ども部屋にはベッドとクロゼットを置く。あくまでも睡眠の場所と位置づける。

③学習机は置くとしても、低学年のうちの学習は台所のテーブルなどを利用する。

④子ども部屋の掃除や整理整頓は子どもの管理に任せる。

⑤テレビやステレオなどの娯楽機器は置かない。

…たとえば、このような基本的な考え方をしながら、あとはそれぞれの家庭の事情と、子どもの希望にそって考えればよいのではないのでしょうか。



## 子どもを勉強に向かわせるには…

どんな勉強でも、しばらくすると疲れてきます。問題はその疲れたとき。そのとき子どもがその机の前に座ったまま休むことができればよいのですが、そうでなければ子どもは、学習机から離れます。勉強というのは一度中断すると、なかなかもとに戻りません。

そこで、あなたの子供と学習機の相性テストです。

子どもの好きそうな食べ物を、そっと学習机の上に置いてみましょう。

子どもがそのまま机の前に座ってそれを食べればよし。

もしその食べ物を別のところに移して食べるようであれば、相性は悪いとみることができます。

反対に自分の好きなことを、何でも自分の机に持って行ってするようであれば、相性は合っているということになります。

相性の悪い机を長く使っていると、勉強嫌いの原因ともなりかねません。

学習机にはいくつかのポイントがあります。

①机の前には、できるだけ広い空間を用意する。

②棚や本棚など、圧迫感のあるものは背中側に配置する。

③座った位置からドアが見えるようにする。

④光は左側からくるようにする（右利き児のばあい）。

⑤イスは広く、たいらなもの。かためのイスで、机と同じ高さのひじかけがあるとよい。

⑥窓に向けて机を置くというのが一般的だが、あまり見晴らしがよすぎると、気が散って勉強できないということもあるので注意する。



机の前に広い空間があると、開放感が生まれます。

ドアが背中側にあると、心理的に落ちつかないことがわかっています。意外と盲点なのが、イス。深々としたイスはかえって疲れます。

また、ひじかけがあると作業が格段と楽になります。ひじかけがないと、腕を机の上に置こうとするため、

どうしても体が前かがみになり、姿勢が悪くなります。

さらに学習机をどこに置くかですが、子どもが学校から帰ってきたら、どこでどのようにして体を休めるかを観察してみるといいでしょう。

好きなマンガなどを、どこで読んでいるかをみるのもいいでしょう。

たいていは台所のイスとか居間のソファの上ですが、もしそうであれば思い切ってそういうところを勉強場所にしてみるという手もあります。進んで勉強するようになるかもしれません。



ものごとには相性というものがあります。子どもの勉強をみるときは、何かにつけその相性を大切にしましょう。相性が合えば、子どもは進んで勉強するようになります。

相性が合わなければ、子どもは何かにつけ逃げ腰になります。無理をすれば、子どもの学習意欲そのものをつぶしてしまうこともあるのです。

## 子ども部屋を健康に配慮した機能的な空間にリフォームしよう

【内装材】 お掃除がしやすく、アレルギーなどに配慮した素材選びを。自然素材や空気環境をよくする内装材もおすすめです。

無垢の床材や自然素材の塗り壁などはキズがつきやすかったりする場合があるので、そういった点も考慮しながら選びましょう。

【収納】 あまり広くないスペースに、どんどん持ち物が増える子供室。余裕をもった収納スペースを確保して、限られたスペースを有効に活用することがポイントです。

片づけしやすさも大切で、楽しく片づけることできちんと整理する習慣を身につけます。

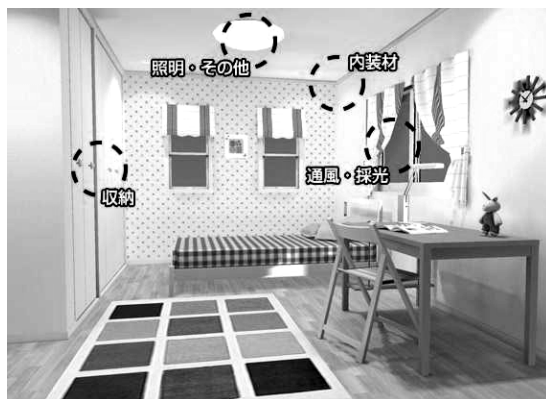
また、将来的なレイアウト変更に対応できる『VAS Plus』のような可動式収納もおすすめです。

【通風・採光】 自然光がたっぷり入って、風通しのよい部屋が理想的。暗い部屋の場合、窓を大きくしたり、新しく窓をつけることが一番ですが、別の部屋や廊下側に明かりとり窓を付けることで改善する方法もあります。

又、北側の部屋で寒さが気になる場合は、単板ガラスをペアガラスに交換したり、内窓をつけたりして対策を。

【照明・その他】 机に向かうことが多い子供室は、目にやさしいインバータタイプの全般照明と机の上のデスクスタンドを組み合わせる。どちらも明るい光の昼白色蛍光灯がおすすめです。

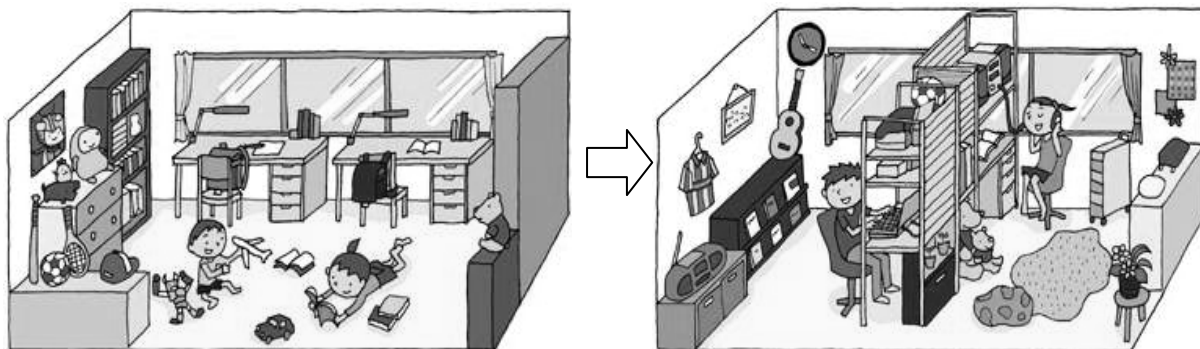
また、コンセントなどはリフォームの機会に多めに設置しておく、レイアウトの変更にも柔軟に対応できます。



### 間仕切り収納レイアウト変更プラン例～2人共用の部屋を個室に

2人以上の子どもがいる場合、低学年の間は一緒に遊べるようにお部屋を広く使われるのがよいと思います。しかし、成長するにつれてプライバシーを要求するようになってきます。そこで、『VAS Plus』を使って部屋を間仕切り、プライベート空間を創る、「間仕切り収納プラン」をお薦めします。

このように間仕切りをすることで、単に壁を造るのではなく、学習机や収納スペースを創ることができるのです。



# 記念日の食

記念日とは「何らかの物事や過去の出来事を記念する日」です。

公的なものと私的なものがあり、公的な記念日としては「行事」があり、私的な記念日の代表として誕生日や結婚記念日などがあります。ここでは、行事以外で、食べ物に関する記念日を取り上げていきます。

日付の数字の語呂合わせから設定されたものが多いのですが、旬や体調などの季節や、由来や発見などの誕生とも結びついたものも多くあります。記念日に設定された「食べ物」を日常生活に取り入れ、

その食べ物をより身近に考えるキッカケにしていきましょう。

## 1月17日 いなりの日

毎月17日は「1と7=いなり」の語呂合わせで、稻荷鮓の日です。

稻荷鮓とは甘辛く煮付けた油揚げにすし飯を詰めたもの。

油揚げが稻荷の神の使いとされるキツネの大好物であることからこの名前で呼ばれています。

豊富な不飽和脂肪酸がコレステロール低下に働く

### 鶏ひき肉のいなりずし

油揚げはアミノ酸バランスに優れたたんぱく質と脂質を含んでおり、鶏肉と一緒に取ると体力が強化される食べ合わせになります。油揚げには不飽和脂肪酸のリノール酸やビタミンEが多いため、ごまをプラスすると、コレステロール低下や老化防止に働きます。せりでカロテンとビタミンCを補います。



#### ●材料（2人分）

油揚げ 3枚 鶏ひき肉 60g ごま 大さじ2 せり 1株（10g） すし飯 300g

A だし汁1/2カップ しょうゆ小さじ2 砂糖大さじ1 みりん大さじ1

B だし汁大さじ1 みりん小さじ1/2 しょうゆ小さじ1/2

#### ●作り方

- ① 油揚げはたっぷりの湯でゆがいて油抜きをし、半分に切って口を開け、Aの煮汁で煮る。汁気がほぼなくなったら火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。
- ② 小鍋に鶏ひき肉とBを入れ、炒り煮にする。
- ③ せりはよく洗い、熱湯でゆで、水にさらして水気を絞り、5mm長さに切る。
- ④ ボウルに寿司飯、鶏ひき肉、せり、ごまを入れてサックリ混ぜ合わせ、6等分にする。
- ⑤ 油揚げの煮汁を軽く絞り、④を詰める。