



＊お片づけ

自分の子供たちに「ちゃんと片づけて!」と何回言ってきたのだろう。

彼らは、すごく散らかすわけではないけれど、その場所に行行動の履歴を残していくのです。

お菓子を食べていた、マンガを読んでいた、宿題をやった・・・すべての行動の痕跡が残されています。(お菓子の袋が残されている、マンガ本が置きっぱなしになっている、消しゴムのかすやペンが残されている。)彼らが、家で気兼ねなく暮らしていることの表れでもあると思いますが、「気持ちよく暮らす」気遣いも持ってほしいと思います。

彼らは、自分のしたいこと、やらなければならないことを遂行すると、そこで物事は完結したと認識しているように見えます。今まで自分のいた場所や使用した物に対して、突然、無関心になってしまいます。お菓子を食べ終わった瞬間、こぼれたお菓子のかけらにも、お菓子が入っていた袋にも無関心になります。自分の目的はお菓子を食べることだから。

最近、私は彼らに「場所を移動するときは振り返って忘れ物がないかどうか確認して!」と言っています。もう一度、自分のいた場所や使った物に関心を示してほしいのです。そして元の状態に戻して次の行動に移ってほしいと思います。傘やお弁当を置き忘れるリスクが減り、探し物に費やす時間も減ると思います。社会人になって仕事をする上でも必要な習慣かと考えます。

ところで、「子供は親の鏡」と言われます。私はできているのか?

今から心がけます!!



手作り簡単おやつ「フルーツドリンク」

- 右記材料をミキサーで攪拌します。とろりとしたシェイク風の飲み物です。
- ほんのり甘くて、朝ごはんにもいいです。ぜひ、試してみてください。



材料 (約500ml分)

りんご	1/2個 (皮をむいて2cm角に切る)
バナナ	1本 (皮をむいて1cm幅に切る)
みかん	1個 (皮をむいて、房を分ける)
プレーンヨーグルト	100-150ml
牛乳	150ml-200ml

