opusdei.org

夏休みの活用

グロリア・グラタコス女史（ビリャヌエバ学生センター・教育部長）は、自らの子育ての経験をもとに、夏休みの家庭生活について10のアイデアを提案しています。

2017/07/28

1.

秩序の中にも柔軟性を持つ。日ごろ築いてきた生活のリズムが夏休みには崩れやすい。大人はいつものリズムで生活を続けなければならないの

で、子供たちにも幾つかのスケジュールを守るよう励まそう（起床と就寝の時間、宿題や自習の時間、お手伝いの時間…）。

2.

家族内イベントの企画。たとえば、料理を一緒にする、ジョギング、ウォーキング、ハイキング、ミニ花火大会、等々をイベントとして計画してみよう。子供たちに役割分担を与えるのも良いでしょう。

3.

感謝。子供たちは普段よりのんびりしているので、このチャンスに小さな事にも「ありがとう」を口にする雰囲気を作ろう。

4.

小さな事に楽しみを見つける。たとえば、アイスクリームを食べるだけ

であっても、ミュージックをかけて落ち着いた雰囲気を演出して、少しばかりリッチな時間を過ごす。日の出や日没、夕立、雷など自然の雄大さに気づかせ、堪能するのも良いでしょう。

5.

他者に心を開く。夏休みは家にこもり勝ち。友達を招く、訪問する、あるいは、おつかいをさせるなど、他者と触れ合う機会を作っていこう。

6.

文化的活動。教養を高めるために工夫しよう。テレビはアニメ、バラエティーに偏らないように。ちょっと難しそうでも良いドキュメンタリーを一緒に観る。町内の史跡、美術館などに足を運ぶ。

7.

読書。読書には様々な教育的効果があります。大人も読書の時間を持つと良いでしょう。「ノーテレビ・デー」があっても良いでしょう。

8.

慰問。入院中の、あるいは、施設に入所している親戚や知人を子供と一緒に訪問しよう。

9.

外国語。英語は日本においても益々必要性が高まっている。学校のカリキュラムを離れ、生きた英語に触れる機会を作ってみよう。

10.

日々神様に感謝する（祈り）。一日の終わりに、家族そろって神様に感謝！

グロリア・グラタコス

家族についての記事

pdf｜から自動的に生成されるドキュメント https://opusdei.org/ja-jp/article/10-no-aidea/ (2025/12/15)