

「からだをはかる」

幼稚園では毎月末お子様の体重、身長の計測を行って保護者の皆様にお知らせしております。こうした「はかる」事について株式会社タニタ開発部、主席研究員、西澤美幸氏の書かれた書物に興味深いお話しを見つけたので紹介させていただきます。

〔仕事柄、さまざまな場面でからだに関するデータを見る機会が多いのですが、日本ほど乳幼児期から高齢期に至るまで身体計測の良質な統計データを保持している国はないのではないかと思います。これは世界に誇れるもので、研究者としてわが国のデータに触れるたび、誇らしい思いと関係者の方々への敬意が湧き上がってきます。〕

ただ、こうした素晴らしい統計資料があるが故に、時々ほんの少し心配になることがあります。特に乳幼児期の身体変化データに関しては統計上の右肩上がりの成長曲線と子ども自身の計測結果を比べて過度に気にされてしまう保護者の方もいらっしゃるのではないかと。こうした統計的な資料は、さまざまな分野で大変役に立つものですが、個々の子どもの成長を判断するものとしての絶対的な評価ではなく、参考情報として役立てれば良いものです。日々成長・変化する子ども達はそれぞれの変化に特性・多様性があるのが当然で、心配な場合は医療機関に相談に行かれると良いとは思いますが、基本はある程度大らかに構えていただいて良いものと思っています。あまりにデータにとらわれると本来の目的を見失ってしまうことを、身体組成の研究者としてだけでなく、子を持つ親の立場からも強くお伝えしたいです。

統計データはあくまで大きな集団の特性を数値化しただけに過ぎず、参考にはなりますが、個々の子どもの特性を無理に合わせなければならない絶対的な枠ではありません。ただ、だからといって乳幼児期の身体計測に意味が無いということではなく、個々の子どもについて、からだをはかって数値化すること・記録することの意義はたくさんあります。もちろん保護者の方々、教育機関の方にとって子どもの日常生活の変化、成長変化を捉えるという意味で数値化と記録は有効ですが、個々の子ども自身にとっても以下のような良い結果が考えられます。

- ① からだに関心を持つきっかけになる
- ② 変化を数値で客観視する良い体験になる
- ③ 愛情を持って育てられた記録が残る

まず①と②について。からだをはかって数値化することは、それだけでも子どもの好奇心を刺激するものですが、さらに結果をグラフ化して変化の様子を図として見せることで「大きくなっていく自分」を客観的に捉える数学的幾何学的な体験にすることができます。

数値やグラフは言語が違っても万国共通で理解できるものですから、幼児期からこうしたことに触れて関心を持つことができれば必ず広い分野で役立ちます。グラフ化した「自分のからだの変化」に興味を持たせることができれば、からだの材料となる「食」＝食育に繋げることができます。ただし、数値化・グラフ化の際の大事なポイントは、「決して他の人と比べて優劣をつけるものではない」ということと、「グラフをいかに楽しく面白く見せるか」です。ここは工夫が必要ですが、是非、子どもと一緒に楽しんでいただきたいと思います。

③については説明など必要ないと思います。母子手帳等に子どもの成長の記録をしているご家庭は多いと思います。]

いかがでしょうか。この様に、お子様にとって親が「からだをはかり」、記録をとる事はお子様にとっては「自分が愛情をかけて育てられた」ということを実感できるものとなり、ご両親にとってもお子様の時間を振り返る大切な思い出や手がかりとなるものと思います。

どうか、大らかな気持ちでお子様やご自身の「からだをはかる事」、「記録する事」を楽しみたいいかがでしょうか。