

家族と
一緒に過ごす
時間を作る
10
の方法

末日聖徒
イエス・キリスト
教会



2 902353 203009

35320 300



家族関係はこの世のいかなる成功よりも大切なものです。子供たちが成長期にあったころを振り返って、家庭よりも職場で過ごす時間をもっと取ればよかったと悔やむような人がいるとは思えません。家族の間に親密な関係を築き、家族の一致を図るために、家族の一人一人がお互いのために努力して時間を取るようにならなければなりません。

けれども、家族として一緒に過ごす時間を増やそうにも、両親が努力して家族の活動を計画していなければなかなか実現しません。家族と一緒に過ごす時間を作ろうと望み続けている家族は、そのような時間を作り出すことができるものです。

この小冊子には、家族と一緒に過ごす時間を作る10の方法が提案されています。家族の実状に合った方法をいくつか選んで実行するとよいでしょう。



1

あなたの時間に優先順位をつける

家族として過ごす時間を増やすには、一人一人がどのような時間の使い方をしているかを調べてみる必要があります。一緒に過ごす時間を増やす方法を見つけるために、それぞれの行動や活動に優先順位をつけます。

- 数分だけ時間を取って、あなたのスケジュールを検討し、1週間のうちで定例化されている行動のリストを作ってください。次にそれぞれの行動に費やしている時間を記入します。あなたは家族と一緒にいる時間をどれほど確保しているでしょうか。望んでいるだけの時間が取れているでしょうか。
- 家族と過ごす時間が十分に取れていなければ、リストを見て、どのような行動にほとんどの時間を使っているかを見つけてください。家族と過ごす時間を増やすために、その行動に費やす時間を減らす方法を見つけてください。

自分の行動リストを慎重に検討したある父親は、家族と過ごしたいと思っている時間のほとんどを仕事に費やしていることに気づきました。家族と一緒に過ごす時間を増やすために、彼はスケジュールを組み直して、子供たちと一緒に朝食を取り、子供たちが学校へ行く前に話し合いの時間を設けることにしました。

1週間の一晚を家族の夕べのために空ける

多くの家庭では、日常生活で求められる煩雑な仕事のために、長期的な視野に立って満たすべき家族の必要が押しつけられることがしばしばあります。その結果、各々の行動や活動はばらばらになり、一時の思いつきで物事を決めてしまうこととなります。

建物を建てるために計画と勤勉な労働が必要とされるのと同じように、力強い家族を築くためにも計画とその計画に基づいて勤勉に努力することが必要です。家族が全員で計画し、決定するための時間を確保する必要があります。

- 1週間のうちの1日を選んで、その日の夕べに家族全員が時間を空けるようにします。これを家族の夕べとします。この時間を使って、大切にしなければならない事柄について教え、家族の関心がある重要なテーマについて話し合い、また個人や家族にとって大切な行事の計画を立ててください。個人的な用事やテレビなどにじゃまされないようにします。
- 精神の高揚に役立つ話を分かち合い、家族の関心がある重要なテーマについて話し合います。楽しいゲームやそのほか家族に一致をもたらすための活動を行うとよいでしょう。

家族の一致の大切さを説明するために、両親は家族の夕べで以下のような簡単な活動を行うとよいでしょう。家族全員に台所へ来てもらい、みんなの好きな食べ物を作るのを手伝ってくれるように言います。材料を見せて、おいしく作るにはそれら一つ一つの材料が大切であることを説明します。料理に取りかかったら、家族の一人一人はこの食べ物の材料と同じように、すばらしい家族を築くためになくてはならない存在であることを説明してください。家族の中でお互いに対して抱えている気持ちや家族の一致をもたらすための方法について意見を求めてください。



毎日少なくとも1度は家族全員で食事をする

今日のように目まぐるしい世の中では、家族がそろって食事をするのは難しくなっています。特に、外食が多かったり、テレビの前で食事を取ったりする習慣がある場合はなおさらです。けれども、食事の時間は家族が互いに意思を通じ合うための最適の時間でもあるのです。

毎日少なくとも1度は家族全員で食事をするのを習慣としてください。食事の間を利用して、家族が話し合い、経験や考えを分かち合う時間としてください。以下は食事の時間を楽しく、興味あるものにするための提案です。

- 献立を考える際や食事を作る際に子供たちに手伝ってもらい、これによって子供たちの調理の技術を上向きさせる。
- 祖父母、友人、そのほか親戚などを夕食に招く。
- 特別なときに、レストランへ行って家族で食事をする。

家族の野外活動を計画する

「幸せな家族とは、どのような家族でしょうか」と尋ねられると、ほとんどの子供は「何かをみんなで一緒にする家族です」と答えます。これはだれにも明らかなことであるために、見過ごしにされがちです。けれども、全員で何かをすることによって家族は強められ、一つになります。堅固な家族を築くには、世の中の圧力によって家族の時間が失われないように綿密な計画を立てることが必要です。

野外活動は家族が簡単に決めて実行することができる素晴らしい活動です。大切なのは家族が一緒にどこへ行くかではなく、家族と一緒に時間を過ごすことです。

- 家族が興味を示すと思われる活動に印を付けてください。
 - 音楽活動——子供の音楽演奏会や地元で開かれる音楽会に出かける。
 - 自然関連活動——ハイキング、キャンプ、バードウォッチング、庭の散歩。
 - 奉仕活動——近所の人に夕食を持って行く、地域の奉仕活動に参加する、資金獲得活動に協力する。
 - 演劇活動——演劇、映画、オペラ、その他の公演を観賞する。
 - 社交活動——アイスクリームを食べに行く、ピクニックに出かける、家族や友人を集めてパーティーを開く。
 - スポーツ活動——競技会を見に行く、庭でゲームをする、アイススケートやローラースケートをする、自転車に乗って出かける、ボートに乗る、ダンスをする、スキーをする。
 - 労働活動——家と庭の掃除と手入れをする、食事を作る、ペンキ塗りをする、樹木を植える。
 - 教育活動——史跡を訪れる、博物館、動物園、プラネタリウム、図書館へ行く。

- 以上について検討したら、以下の質問を自問自答してください。わたしの家族はどのような活動に関心を示すでしょうか。家の中ではどのような活動をして楽しむことができるでしょうか。家族の一致と愛をはぐくむのはどのような活動でしょうか。費用をほとんどかけずに家族が楽しめる活動にはどのようなものがあるでしょうか。
- 次回の休暇に家族で行う活動の計画を立ててください。どこへ行って何をするかについて、子供たちを交えて決めるようにすれば、そこには家族全員が楽しめる活動が何か計画されているはずです。



子供たち一人一人と一緒に過ごす機会を探す

親子の間に強いきずなが築かれると、子供たちはその価値を認め、信頼を寄せます。親は、子供たち一人一人と一緒に過ごす時間をすることによって、この関係を強めることができます。

- 関心を持っている事柄についてあなたと子供の間で話し合ったら、それらに関連する活動を一緒に行ってください。これによって子供はあなたから受け入れられていることを感じ、また家族への帰属感を持つことができます。
- 就寝前の時間を家族にとっての特別な時間としてください。就寝前の子供たち一人一人に物語を話して聞かせたり、歌を歌ってあげたりしてください。
- 定期的にご子供たち一人一人と一緒に過ごす時間を取ってください。両親にとって子供に教える最適の機会が、この二人きりの時間に訪れます。このような環境に置かれると、子供たちは自分の感じていることを自由に述べ、家族のほかの人たちがどのように考えるかを恐れずに質問することができます。これは親にとっても、自分の考えを述べ、家族にとって大切な事柄を教える良い機会となります。

ある父親は、たとえ数分間であっても定期的に一人一人の子供と二人きりで過ごす時間を作っています。この時間を通して、彼は子供の目標や経験している事柄を尋ね、さらに親子の関係を改善するための方法について話し合っています。

テレビのスイッチを切る

様々な調査の報告によると、両親も子供たちも親子間の関係を強めるために一緒に活動する時間を取っていません。事実、最近の研究によれば、親が子供と一緒にテレビを見ている時間は1日約3時間に達していますが、ほかのことで一緒に過ごしている時間は30分にも達していません。

テレビは家族と一緒に過ごす貴重な時間を奪うばかりか、家族間の意思の疎通を妨げることがあります。

- 慎重に考慮したうえで、不適切なあるいは過度のテレビ観賞を制限する家の規則を確立してください。テレビの前で過ごす時間をコントロールし、制限するために、家族の夕べで翌週のテレビ番組を見るスケジュールを決めてください。
- これまでテレビを見ていた時間を使って、家族の活動を行ってください。



子供たちの勉強を助ける

学校に行っている子供は宿題をたくさん出されると、そのことで精神的に圧倒されてしまいます。子供と一緒に勉強する時間を取ることによって、親は子供が学校の授業と宿題に関連して味わっている挫折感やプレッシャーを軽減することができます。

親が子供と一緒に勉強してあげると、子供たちは親を尊敬し、信頼するようになるものです。親は子供の教育に参加することになり、その機会を利用して大切な原則を教えることができます。

- 子供たちに教師から与えられている課題について定期的に尋ねるようにしてください。課題を達成するために手伝えることを子供に伝え、そのための時間を作ってください。
- 子供たちに長期的な目標や課題を達成するためのスケジュールを作成させてください。



家族の趣味を選ぶ

多くの家族は、より多くの時間を家族とともに過ごすため、家族として楽しむ趣味を追求しています。ある家族は作曲を、あるいは工芸品作りをしています。魚釣りやテニスと一緒に楽しんでいる家族もあります。共通の趣味を持つことによって、お互いの意思の疎通を図り、家庭内に一致を築くことができます。

- 全員が参加して楽しむことのできる趣味を家族で選んでください。家族全員で趣味を追求する時間を決めます。



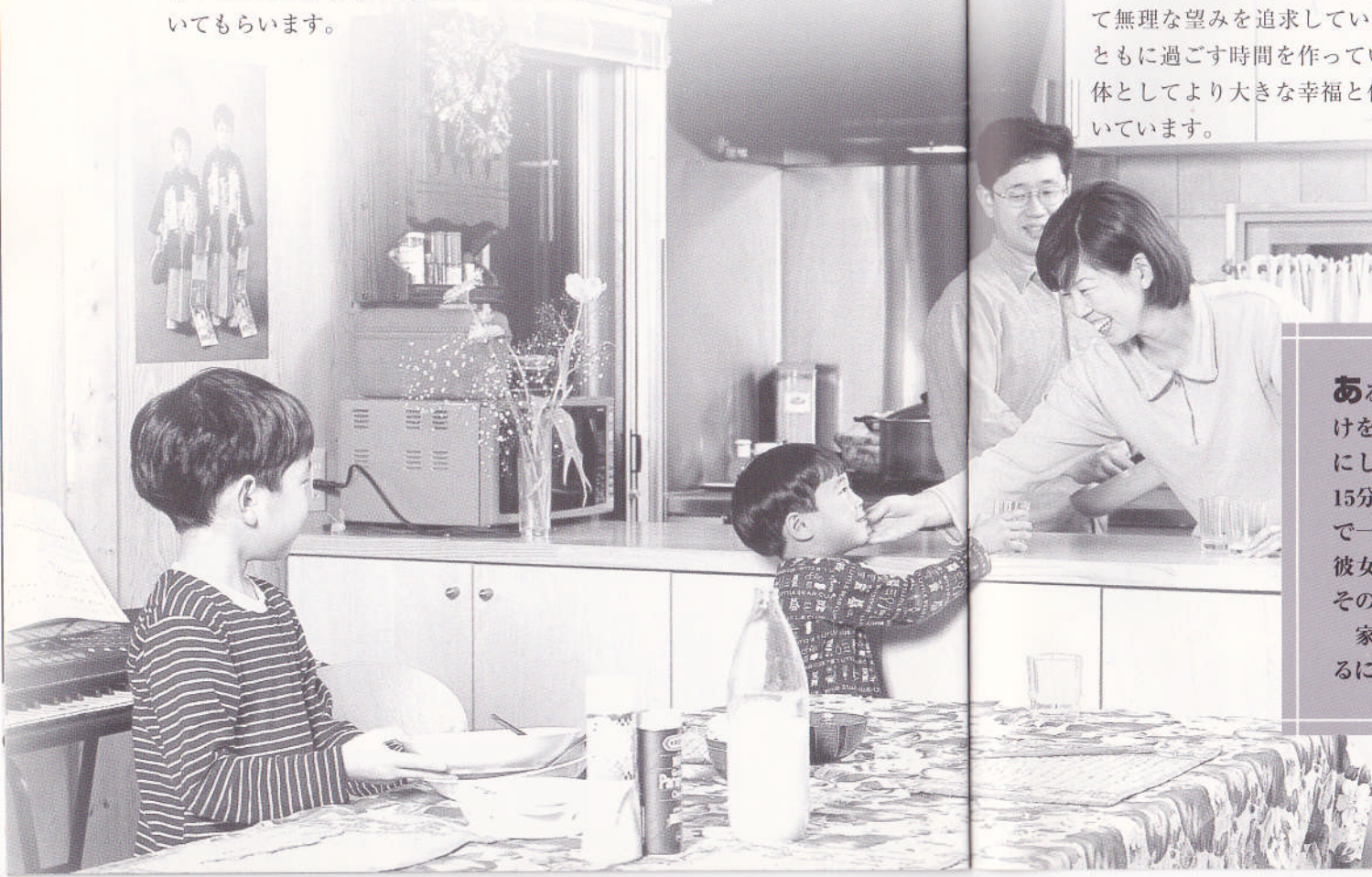
多くの家族が歌を楽しみ、週の何時間かを家族一緒の練習に充てています。家族でバンドを組んで、地域で開かれる特別な行事で演奏する家族もあります。

家事を全員で行う

多くの家族では、親子で家事を分担し、それぞれが単独で割り当てられた仕事を果たしています。一部の家事については全員で行うことができます。それによって家族が一緒にいる時間を増やすことができます。

家の中の責任を分担することで、家族としての義務感が養われ、一致がもたらされるだけでなく、家事を早く終わらせることができます。

- 夕食が終わったら、家族全員に皿洗いと片付けを手伝ってもらいます。作業をしている間、1日の出来事について話すとともに、子供たちに彼らが成し遂げた事柄や経験したチャレンジについて尋ねてください。
- 家族として目的を持ってできる作業を探し、全員に参加を呼びかけてください。協力することを教えるために子供たちも一緒に働いてもらいます。



子供の活動に参加する

ピアノのレッスンやチームの練習、試合、宿題、学校の活動など、子供たちのスケジュールは大人に負けないほどびっしりと詰まっています。親は、可能であれば子供たちの活動に参加することによって、一緒に過ごす時間を持つことができます。子供たちはこれによって、自分のしていることに親が関心を持っていることを悟るのです。

- 子供たちを支援していることを示すために、子供が所属しているチームやクラブのコーチまたは監督を務めることができます。あなたはこうして、毎週決まった時間に子供と一緒に過ごすことができます。
- 可能であれば、運動競技会やクラブの活動に参加して、子供を支援していることを示してください。

家族と一緒に過ごす時間を持つことは、必要なことであって、決して無理な望みを追求しているものではありません。優先順位を見直し、ともに過ごす時間を作っている家族は、一人一人が強められ、家族全体としてより大きな幸福と信頼、一致がもたらされていることに気づいています。

ある若い女性は家族全員で台所の後片付けをしたことを楽しい思い出として大切にしています。「兄がタイマーを10分か15分にセットして、ベルが鳴るまで全員で一齐に後片付けを競い合うのです」と彼女は説明しています。「わたしたちはその間、ずっと笑い続けていました。」

家族が楽しくともに作業を行うようになるには、どのような方法があるでしょうか。