

家族(1)

放っておいても明日は来る

家族は働き手を尊重しろ

- ・仕事で忙しい。家には寝に帰るだけ
- ・休みの日くらい休息させてくれ
- ・しょうがないから家庭奉仕する



- ・家族の話し掛けには無関心
- ・テレビ見ながら食事 → 会話なし

- ・朝寝坊はしょっちゅう
- ・家族揃って朝食どころではない

- ・家族の生活リズムは無視、自分に合わせろ

明日のために毎日、家族相互作用

心身のメンテナンスを助ける豊かな家族間相互作用が大事ですよ！

●●人類の生存戦略●●

●目標：家族全員、毎朝ベストコンディション●

朝の起床時に「スッキリ」は前日の心身のメンテナンスがうまくいったという証拠。毎日ベストコンディションが継続することが肝要です。

●24時間生体リズムにすること●

地球上のあらゆる生きものの生存戦略は、自身の生体リズムを太陽の明・暗(昼・夜)の24時間にリズムに同調すること。人類の生体リズムは本来25時間です。現代では、太陽の朝の光が差し込みにくい遮光性の高い住宅となっており、明・暗が識別がむずかしくなっています。家族とともに早起きすることはこのためと考えられます。

●毎日、家族相互作用●

私達人類の祖先は、「家に帰って家族揃って顔を合わせ、食事、睡眠・起床、向き合って談笑、子づくり・子育て」という方式を選択をしました。家族一人ひとりが相互作用を前提に生きていくという選択です。家族間相互作用が不十分ですと、メンテナンス不十分になり身体の不調や、家族関係の不調をもたらします。