

四快のすすめ

子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す

編者代表インタビュー

カッサンドラの会

(東京ベイ・浦安市川)
医療センター管理者

神山 潤代表



親の都合で子どもたちの生活がトータルに乱れている。

それが子どもの心身の不調につながっていると警鐘を鳴らし、最良の処方箋は本能の欲する4つの「快」を求めるところにあると説く「四快のすすめ」子どもの『快眠・快食・快便・快動』を取り戻す(新耀社・2415円)が出版された。

子どもの生活習慣の乱れ検証 「快」呼び覚まし健全な心身へ

本書は子どもの未来を考える「カッサンドラの会」に所属する異分野異業種の6人の著者が、それぞれの専門である睡眠・食事・排便・運動という4つの側面から、子どもたちの生活習慣の現状と課題点を検証している。同会代表



で、本書の編者代表である神山潤氏(東京ベイ・浦安市川医療センター管理者)は「寝て食べて出して行動することは動物の基本原理です。これらは密接に関連していて、どれも快感を伴います。早寝早起きは気分がいいし、美味し

いものを食べると幸せになる。便が出るとすっきりするし、体を動かして汗をかくと気持ちがいい。この当たり前の感覚が親子とも鈍っているところに、生活習慣が乱れている原因の本質があるので」と話す。

そして、子どもたちの心にも本来の「快」を呼び覚ますには、親を始めとする周りの大人たちがまず、自分たちの体の声に耳を傾け、四快の感覚を取り戻すように意識変容する必要があると強調する。

「今後は別の分野の専門家にも声をかけ、新たな『快』に言及していきたいと考えています。快笑、快泣、快考を加え、七快にしようという案もでてきます」