

# 子供の健康を圖る事

(承前)

光藤 夫人

## 四滋養品の供給

子供によりますと、色々の原因から滋養品を厭ふ子もありますが、之は病的かなどで、マア普通の子ならば、滋養品は好みます。尤も其體質によりまして、或は油の多い物を好むとか、又は淡泊なものや余計に好むとかいふ違はありますが、大抵は皆滋養品を好む様で御座います。私共の子供も數に洩れませず、マグロのさしみがすき生卵がすき鯛がすき鰯がすき、といつた様な調子で何でも美味で滋養品を好む事が、甚しいので御座います。之は身體自然の要求であらうと存じまして出来得る限り滋養品を取らせて居りますが、又一方經濟の點もある事と思ふ様には參りませんから、其の經濟の許す範圍に於て、滋養で美味なるものを取らせる方針にして御座います。

而し一つこゝに注意を要しますのは、春に流れぬ様訓戒すること御座います、マア鰯のさしみよるかマグロといつた様に矢鱈高價なものを望ませない事で御座います。只食して心地よく、眞に身體の益になるといふ様なものを選んで高價なものは成丈避けるので御座います。づいぶん廉價で滋養品でしかも美味なものが御座います、なるべく其處に眼着して廉價で新鮮で美味で滋養になる食物を撰擇して居ります。

問食の事  
 どうもお恥しい事ながら私共の子供は全然間食させぬといふ事が出来ぬので御座います。それで子供の限りなき慾望は菓子などを要求するといふとモアはてしなくほしがります、そこで私は兩三年前より時間を決めて與へる事にいたしました。午前は十一時午後は三時と、堅く決めました其當分は其間にもねだる事がありました、また、十時は來ません三時は參りませんといふ風に勵行しましたれば此頃はモアチャンと其の間は駄目と諦めましてオネダーなどはいたしません。

五唱 歌

唱歌の身體の健康を増進する上に大功のある事は今更喋々するを要しないで御座いませう。私も此唱歌をなるべくやらせる様に奨励いたして居ります。其種類は色々で御座いますが

浦島、一寸法師、源九郎義経、孝女白菊、ワシントンや其他色々御座います。私は只家庭用として左の如き唱歌を自作して毎日一歌はして居ります、之れは私が學校の唱歌のやきなほしをしたので御座います。

一、私のお内はよいお内よ、お座しき廣い庭廣い、積木や人形や色々、おもしろい物澤山あつて。

二、私の父さんよい父さんよ、私達を可愛がり、運動や遊戯や色々、よい事教へて下さいまして。

三、私の母さんよい母さんよ、私達をいたはりて、お菓子や玩具や色々、よいもの作つて下さいまして。

四、私の兄姉よい兄姉よ、毎日々よく勉強して下さいまして。

遊戯や運動や色々、おもしろい事一緒にやつて。」

一、お日様よりも早く起き、お顔を洗ひ歯をみがき、冷水庫裏を威勢よく、すめば着物をチャンと着て、父様母様お早うと、あいさつしてから膳につき、こぼさぬ様に御飯たべ、父様いつてあらつしやいと、玄關に送りていざやいざ、いざおもしろく遊びませう、記チャンふーチャン信チャンも、早く机につきませう、机で積木は何しませう御門か電車か電車鳥居、思ひ思ひにつみ上げて、ゆつりとこはすもおもしろや、積木終れば其次は唱歌に移りませう。指に足りない一寸法師、小さな身體に大きな望、おわんの船に着のかひ、京へはるばる……

右の様な唱歌を冷水庫裏しながら、歌ふとか感は食後一人づゝ歌はせるとか、合唱させるとかして只學校教授の様な形式なしにいつの程にやらせざる様にして居ります。

六、虚榮心の前身を摘み取る事、

女子は虚榮心の塊であるとは、隠れやらの悪口で御座いますが、しかし、強ち無駄口ではありません。思はれます。社會の風潮は日一日と此の向とき質實の境を離して虚榮の夢にあこがれ行くのであります。男子はしほらも言はずいかなる女子も耐んと此の流行に陥らぬものはあります。私は先日都下有名な學校の運動會に参りました。幾多の競技運動は整然と一糸亂れずといふ風で新體をも奪も、此の右に曲る立派な運動會はあるまいなど、筆を揃へて賞讃の辭を惜しみませんでした。

高貴の方でも数人御座場になる參觀人二萬以上と注せられました。しかし此校は比較的質素でありしかも實直なる人の多き事として割合に虚榮にあこがれる人は少ない事でありませうと存じて數人の子を引き連れて参りました。

つい隣席にお出でになりました奥様、子供二人をお側において下女を後に控へさせ縮緬の羽織を

は着流されたる御風姿は、一寸した奥様とお見受け申しましたが、寸分の隙間もなき人込の中で、色々下女を相手の御高嘶しマ、アレアンコの宮様のお伴で後に立つのが我良人にエ、先導が何さんでと指されると下女とお隣の知己らしき老女が相繼を打あて、ア、ホンにあれあそこに旦那様がア、あれよとさながら一年も二年も違はなかつた、馳しき眞人が面前に見えましたかの様に大騒ぎして、珍らし相にシムクハットフロンクートの旦那様を感心して見惚れて、被らつしやる私共の前をでも通られるとツ、父さんがと手偶に父さん父さんと呼ばせて椅子によりかいられるとあそこに旦那様がとマ、何といふ良人思の奥様で御座いませうかと、私はモ、只管感心して如何なる人の令夫人かと思、其良人たる人はよく覺えました、一度見たと思ひますけれど思ひ出されません。丸で影の形を追ふ様、其人の一舉一動は奥様のお目をはなれませんが、皆合點する程よく御紹介になりました。



には學校にでも行く様になれば、人より美しいのを望むといふ風に、だんだん増長しておしまひに親にせがんでも何でも構はず人にすぐれた分限不相應なよい風姿をする様になつて來ます。何か會合がありましても着物がなければ出られない、着物で人後に落つるは無上の耻と心得る様になつて來ます。

こゝなりますと大變大切な自己の心身の修養とか學藝をあげむといふ方面の事は下むきになつて來まして、學業の復習よりか、お化粧の方の研究といふ風になりまして、手も足も付けられなくなるので御座います。モーターなつて之を矯正し様とするのは誠に六ヶしい事で、中々骨を折つても甲斐がありませんから、コンナニ大した事にならないう前に、よく母親が意を用ひて虚榮心の萌芽を摘み取る事が肝要と存じます。

私は之れにつきまして、色々研究中で御座います。今具體的にやつて居る事は、子供をして華美な風に陥らしめなさいといふ事で御座います。尤も貧乏で出來ぬから負け惜しみにそんな事を云ふ

て木綿ばかり着せて居るとのお笑ひがあるかも知れませぬが何んの少し滋養品を減ずるとか又は他に目に見えぬ方面にかゝる金とか、不動産とか……これが大變に利益のある事で御座いますれば、如何なる事をして、絹布も縮はせらるれば、縮も着せられると存じますが、私は断じて其の様な必要はないと存じます。否却て運動の邪魔をして身體の發育を妨げる位なものであらうと存じます。平素は男女共十歳位までは、久留米紬にメリンスの被布、晴衣は銘仙か糸織位で澤山だと信じます。

或は皆様のお子様は縮緬のお被布だのに、私の所ばかり糸織では肩身が狭いと思はれる方があるかも知れませぬ。私は信じます肩身が狭いと感じられる奥様は、其の心の修養が足りない爲だと存じます。引ては確固たる見識を持つ事が出來ない爲だと存じます。私はホントニ此處に心血を流いで叫びます。

何故に我子に質素な高尚な風姿をさせて、人中に出し其れよりか華美にして婉麗なお子様を見

て私に肩身を狭ふし無理さんだんをして人に劣らない美華な風に改められますか、なせ此處の所をよく辨へ我が子の習素な高尚な風姿を見て心私に之を悦び之を獎勵さるゝ事なくして、徒らに孔雀の羽を羨まるゝか何んが爲めに我子の質素なる風貌を見て泰然として虚榮に耽るの與様方を眼下に視るの明がないでしようか。私は名もなき匹夫の妻でありまして只貧乏人の子實てよ實はか持たないもので御座いますからよし私が子に質素な風姿をさして、人中で耻ぢないとしても、其の感化の功は殆んどない位で實に虚感に存じます、ドーか今少し富あり位に於ける人がかゝる信念を以て我子を教養され、之を實行されましたならば、恐らく其の効果の擧がる事も大したものであらうと信じます。

私は絶対によき行物を批評するものではありませんが只幼児に多くの黄金を費して、而も得る所は虚榮の精神の増長と、運動の不自由位が關の山、之れ程、家庭に於ても一國に於ても損の事はあるまいかと存じます。こんな所に金をす

てるよりか、外な方面に幾らも使途はあるべき事と存じます。

四〇

學校などで、衣服を一定するとか、或は錦仙以上のものは用ひぬとか、種々工夫して質素なる風にさせ様としますのは、そも末の事でありまして、家庭に於てよく奢侈に流れぬ習慣をつけておく事が必要であると存じます。重ねて申し上げたいのは此の家庭にある瞬時によく氣をつけて、分限相應といふよりか余程控目にして子供の愉快とする所は美衣をつけるといふのでなくして、他に幾つもある事を悟らしめ、不圖不測の中に虚榮に流るゝ風を防止する事が必要かと存じます。

七出來得る限りの仕事を命ずる事。

積木とか折紙とか、タコ上げとか、コマ廻しとか、羽子板とか、お手玉とか、遊戯とか、唱歌とか、輪字を書くとか、お人形とか、おママゴト等子供達の遊ぶ事の種類はづいぶんありますが、又た時に大人の仕事の極簡単な事を手傳はせる事も一つの重要な訓練で御座います。將來大人となりて働手となるとか、又はなまぬものとなる事の身か

れ間は、又た此の幼児よりの習慣による事が多いと存じます。子供に之れだけの仕事を命じて、大人の手を省かんといふ事はばがの事で、只子供になまけ嫌いといふ習慣を養ふことが大切かと存じます。それには常に子供に相當した仕事を命ずる事が大切であらうと思はれますから、是は毎日新聞を主眼より興に運ばせるとか、其の餘手暇な危くないものを選ばせるとか、應接簿を手傳はせるとか、來客にお茶を運ばせるとか御飯を盛らせるとか、極簡單な仕事はなるべく子供を用ひます。子供は又喜んで其の命に服します。之れ一には心の養育を防ぎ身體の活動を盛にし延いては健康を助ける事と思ます。

八身心體主義

之を要するに身心の鍛練といふ事が常に其の教育法の主眼でありまして、何事を爲すにも大事を取るといふよりか、應接に身を入れて、之を勵かせるといふ手段を取ります。寒さを恐れて覆ふさせるといふよりか、寒さに堪へられる工夫を勵行します。少し位風邪の時などは、なるべく運動や食物

をすゝめて、發行して病氣を癒せさせます。先日も五歳になる男児が少し風邪氣味でせきも致しませんでした。然もありません。マール醫者にも往かなければなりません。一つそれよりか誠い運動をやらせました。三人の子供に、岡町ばかりの所を四回ばかり散歩競争をさせました。實に汗びつしよりになりました。是は其事で大息ついて喜びました。其の晩は食事もすゝみ、運送させて、御飯をなした。しかし此の鍛練主義はよく其の子供の購買中後習や遊博やら群衆に知れさせんと、危險で御座います。其の上尋常にも其の教育具へて居ないと出来る事では御座いません。只に子供の身體を適當に鍛練して、完全な發達を遂げしめたいとしますには、母親は醫者の知識も、教師の知識も、俗人としての知識も、女としての知識も男としての知識も、判官としての知識も、徳義も、あらゆる方面に涉りて其の大體に通ずる事が大切であります。實に賢明なる母親ありてこそ子供は心身共に完全なる發達を遂げる事が出来ます。