



# Hug Kumi はぐくみ



発行者：  
釧路市家庭教育支援チーム  
発行日：  
平成26年12月17日 第3号

## ◆ 家庭教育講座『ほわっと』を実施しています

教育委員会では、幼稚園の参観日や小・中学校のPTA研修会等の機会を活用させていただき、家庭教育講座『ほわっと』を実施しています。

『ほわっと』は、年間を通じて申込みを受付けていて、少人数での実施も大歓迎ですので、お気軽に申込みください。

申込先：教育支援課（0154-23-5189）

10月1日（水）11:00～12:30 キリスト教学園 湖畔幼稚園  
「子どものかかわり方」～抱え込まずにしっかりと向き合うことで～

保護者説明会終了後、保護者17名に参加いただき、「子どもを叱る場面」において、保護者の言葉が子どもの自己肯定感にどのような影響を与えるのかについて、参加者と一緒に考えました。



10月23日（木）19:00～20:30 釧路市立鳥取中学校  
「子どもとの接し方」～子どもとしっかりと向き合うことで～

保護者と教職員25名に参加いただき、「勉強しなさい」という言葉かけから、子どもとの向き合い方を考えました。

また、学校との連携について保護者と教職員と一緒に学びを共有しました。



10月30日（水）18:30～19:30 釧路市立興津小学校  
「生活習慣と学力」～家庭で作る二つの習慣～

平日の夜にも関わらず、21名の保護者と教職員に集まっていただき、興津小の実態を踏まえながら、生活習慣と学力について学びを深めました。

参加いただいた皆さまには、熱心に話しを聞いていただき、アンケートにもたくさんのご意見をいただきました。



11月15日（土）10:00～12:00 釧路市立新陽小学校  
「子どもとの接し方」～何を育み何をすべきか～

土曜日の日中の実施となりましたが、16名の保護者と教職員に集まっていただき、グループによる話し合いを中心とした講座がおこなわれました。

参加いただいた皆さまには、積極的に話し合いに参加していただきました。



二次回の講座の予定＝

- 1月24日（土）13:00～ 鉄道弘済会釧路保育所
- 1月26日（月）13:30～ 釧路市立山花小中学校
- 1月28日（水）19:00～ 釧路市立青葉小学校

（にしだて）

## ◆ チーム員紹介③

### ファミリーサポーター(ファミサポ)

ファミリーサポーターは、学校や家庭だけではなかなか解決できない問題や悩みを抱える青少年と保護者を対象に、関係機関や団体等と連携して、継続的に支援をおこない、青少年の健全育成と非行防止を図ることを目的として活動しています。

家庭生活カウンセラーや保護司、教員OBの方などがサポーターとして委嘱され、電話や面接のほか、家庭を訪問して相談をおこなったり、関係機関への橋渡しをしています。

「子どもが学校に行きたがらない」、「すぐに暴力をふるう」、「学校や友だちのことを話したくない」など不安や悩みを抱えている方は、気兼ねなく【釧路市青少年育成センター（0154-25-3125）】までご連絡ください。



## ◆ 冬の外あそび・昔といま



昔から「子どもは風の子」と言われ、寒くても暗くなるまで外で遊んだ記憶があります。

時代とともに室内で遊ぶことが多くなり、テレビやパソコンにスマホなど、画面をとおして一人で遊ぶことが増えています。これには、子どもの生活や環境が変化して、外で遊ぶことが難しくなっていることも影響していると思います。

これからの季節は、家の中で過ごすことが多くなりがちですが、寒い季節だからこそ防寒対策をしっかりして「外あそび」をしてみませんか？

たとえば、「おしくらまんじゅう」は身体を押しあうだけの簡単な遊びですが、身体全体の筋肉を効果的に動かす運動で全身ぼかぼかになります。

外あそびは、前頭葉を刺激して集中力も上がると言われており、白い息を吐き「おしくらまんじゅう♪」と歌いながら遊べば、友だちとの親しみも深まるとともにその後の勉強にも役立つものとなるのではないのでしょうか。



（なかい）

# ◆ ころとからだを育むために みんなでとりくみましょう！

☆早ね☆早おき☆朝ごはんコーナー



秋から冬へと移り、空気も乾燥し風邪をひきやすいこの季節、体調管理をしっかりしないとイケませんね。

そこで、冬の野菜「根のものとビタミンCたっぷり青菜」と「タンパク質たっぷりのササミと豆乳」を使って、エネルギーを身体の中に蓄えるとともに、身体にもやさしくて忙しいお母さんにも手間いらずの、「**身体をあたためるやさしい料理**」をご紹介します。

## 七草風豆乳粥 (2人分)

### ■ 材料

ほうれん草・小松菜・蕪の葉・大根の葉・みつ葉・水菜(野菜は適宜)・鶏ササミ2本・豆乳の素(市販のもの)400cc・ごはん(ご飯茶わん2杯)



### ＝作り方＝

- ① 野菜を洗って細かく刻む  
鶏ササミは、ラップでくるんで電子レンジで1分加熱し、細かく割いておく
  - ② 鍋に豆乳鍋の素を煮立たせ、そこにご飯と鶏ササミを入れて、4、5分煮た後、残りの材料を入れ混ぜて火を止める。
- ※ とうけるチーズをのせて、リゾット風も美味！(^^)！



## みかんを食べて免疫力UP

お正月には、食生活が偏り、どうしても生野菜などに豊富なビタミンCやミネラル、カリウムが不足しがちになります。そこで冬の定番みかんを食べましょう！1日3個食べると、1日の必要なビタミンC(100mg)が摂取できるそうです。バランス良くしっかり食べましょう。

(なかい)

# ◆ 施設の紹介コーナー



## 第3回 釧路こども家庭支援センター

釧路まりも学園が運営する「釧路こども家庭支援センター」では、児童相談所や各支援センターなどいろいろな関係機関と連携しながら問題の解決のお手伝いをしています。

友だち関係やいじめや暴力などの子どもの悩み、子育ての不安や心配ごと、不登校や引きこもりなどの親の悩みのほか、地域からの相談も受け付けております。

来所や訪問による相談のほか、24時間365日の相談電話もあり、相談内容についての秘密は必ず守られますので、安心してご相談ください。

◆釧路市子ども家庭支援センター  
住所：釧路市旭町16番5号  
こども家庭支援センターあさひ  
電話：0154-32-1150  
FAX：0154-25-1151  
ホームページ：  
<http://jiritsu-support.jp/child/>



家庭教育推進員

# ◆ 日野先生の子育てミニ講座



## 第3回 一人で悩まず、一人で抱え込まず

今回は、子育てに関して少し違った角度からお話をさせていただきます。

毎日の子育ての中で「あんな言い方するんじゃないかな…」などと、後悔されたこともあると思います。

でも、ちょっと待ってください。それは、「わがまま言ったり、反抗したり」と、いろいろな顔を見せる子どもたちと真剣に向き合っているからこそだと思います。

ベネッセが保護者を対象におこなった『子どもとの接し方』についての調査結果によると、「子どもに対してとった言動で後悔したことがある」と答えた方が全体の8割以上いること、また、「後悔したときに誰かに相談したいと思っている」と答えた方が8割近くいることが分かりました。

大切なことは、『一人で悩まない、抱え込まない』こと、そして、『失敗しちゃったかな？と後悔したときこそ誰かに相談する』ことです。

悩みや後悔を誰かに話すことで、スッキリ元気になって気持ちをリフレッシュさせる、そんなスキルを大切にしていきたいと思えます。

(ひの)

# ◆ 暮らしの歳時記



今回は、1月7日の「七草粥」と2月3日の「節分」についてご紹介します。

### 【七草粥(ななくさがゆ)】

平安時代に中国から伝来したもので、江戸時代には「七草の節句」として定着しました。昔は、穀物(米・麦・稗・粟)を七草とよんでいましたが、時代とともに穀物から七種(春の野菜のセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)に変わりました。青菜の乏しい冬に若菜を食べることで栄養を補い、「無病息災」を願った昔の人達の暮らしの知恵だったのですね。

### 【節分(せつぶん)】

季節の分かれ目の「立春・立夏・立秋・立冬の前日」のことを言います。室町時代に立春の前日だけを節分と言うようになり、新しい年を迎え入れる重要な日となりました。また、季節の分かれ目の災害・病などもすべて鬼の仕業と考えられていたので、鬼を家に入れないうちに鬼の目を打つという意味から豆(魔目)まきの儀式が始まったそうです。

「鬼は外、福はうち」と一緒に、「遊びは外で、宿題は家(早めにね)」



(なかい)

# ◆ 編集後記

世相を表す今年の漢字、私は「眠」です。スマホでLINEに夢中になる子どもたち、その時間を生み出すために削られ続ける睡眠時間…今、子どもの睡眠が危ないと言われております。

自らの力で時間を管理することが求められる冬休み、「眠り」の時間を大切にできる冬休みであってほしいと願うばかりです。



(ひの)

〒085-0016  
釧路市錦町2-4 釧路フィッシャー・マツダ・ワークMOO4 階  
釧路市教育委員会 教育支援課 教育支援担当  
電話：0154-23-5189  
FAX：0154-25-5999  
E-mail：kyo-kyouikushien@city.kushiro.lg.jp

◆ 本号作成担当者：西館・日野・中井

● 釧路市のホームページもご覧ください

釧路市 家庭教育

検索



釧路市教育委員会では、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を奨励しています。