



◆ 家庭教育講座「ほわっと」を実施しています（9月～11月分のご紹介）。

9月8日（火） 大楽毛小学校PTA研修会

「ほわっと」として初めての開催となりました大楽毛小では、保護者のほか先生方や地域の方にもご案内をいただき、31名の皆さまにお集まりいただきました。「生活習慣と学力」をテーマとした講話では、参加の皆さまに学校・家庭・地域それぞれの立場から、子どもたちとどのように関わるのかを考える機会としていただきました。

参加者からは「生活リズムの大切さを家族で一度話し合いたい」、「自分が母の時に失敗した事を教訓に、祖母として孫達と良い関わりを持っていきたい」といった、貴重なご意見をいただきました。



9月16日（水） かすみ幼稚園

初めての開催となりましたかすみ幼稚園では、18名の保護者に参加いただき、「子どもとのかかわり方」について講話をさせていただきました。

まず、子どもの望ましい生活習慣について、睡眠時間や眠りに向けたクールダウンについて学びを共有しました。

その後、「叱るのは子ども自身ではなくその行動」といった叱り方や、叱るタイミングについて講話を行い、参加者からは「思っていた以上に子どもに睡眠が必要だと知った」、「ほめる・叱るを改めて考えさせられた」といったご感想をいただきました。



10月1日（木） 湖畔幼稚園

昨年に引き続き、毎年開催していただいている湖畔幼稚園では、「子どもとのかかわり方」について、「子どもの心に響く子育て」に焦点を当て講話をさせていただきました。

当日は14名の保護者の方に参加いただき、途中「我が子の睡眠時刻と起床時刻」についてふりかえり、周りの参加者と交流していただきました。

参加者からは「叱り方について自分自身を見つめ直して子どもと向き合いたい」、「生活習慣、自己肯定感など多くの家庭内での見直しが必要と思った」といった、貴重なご意見をいただきました。



10月21日（水） 市P連研修部 研修会

釧路市PTA連合会よりお声掛けをいただき、研修部の研修会で「ほわっと」を開催させていただきました。

当日は平日の夜にも関わらず、80名の保護者の皆さまに参加いただき、「命の大切さを伝えるために」～今、保護者として何をなすべきか～について講話をおこないました。

「自己肯定感」をキーワードに、時には休ませることの大切さや、叱責の場面を通した子どもとのかかわり方について学びを深めていただき、終了後にはたくさんのご感想をいただくとともに、アンケートにも貴重なご意見を記入していただきました。



10月22日（木） 鳥取中学校PTA研修会

昨年に引き続き開催していただきました鳥取中学校では、平日の夜にも関わらず16名の保護者や、先生にも多数参加いただきました。

近年喫緊の課題ともなっている「家庭におけるネットモラル」をテーマに、携帯電話・スマホの所有状況や使用状況、便利さの裏に潜む危険性について参加の皆さまと一緒に学びを深めることができました。

終了後のアンケートからは、「最後は心のフィルタリングという言葉大切にしたい」、「子どもたちの「律する心」を育てるには、教師、家庭が第一線となって教育することが必要」、「フィルタリングの必要のない心を育てるための取り組みが大事」といった、たくさんの貴重なご意見をいただきました。

11月10日（火） 美原中学校PTA研修会

初めての開催となりました美原中学校では、23名の保護者に参加いただき、「思春期を迎える子どもとの接し方」について講話をさせていただきました。

中学生は一つの言葉に過敏になる年頃であることを踏まえ、学習の場面における接し方について、「肯定」をキーワードに学びを深めました。

終了後にはたくさんの質問やご意見をいただき、その場での意見交換や、アンケートからも「親が一人で抱え込まないでという言葉に救われた」、「親も自己肯定感を持たなければと感じた」といったご意見をいただきました。





くしろっ子 共に育てる 10 か条

学びの10か条コーナー

第3条 みんなで仲よく 外あそび

ここ数年、運動が好きな子と運動が苦手な子といった、運動に対する「二極化」が進んでいると言われています。

運動が苦手な子どもは、おそらく小さい頃に運動に必要なとされる動作を上手に「獲得」することができなかったこともその一因になっているのではないのでしょうか。

私たちの小さい頃の遊び場といえば、ほとんどが外でした。缶けりや陣取り合戦、三角ベース…。中でも代表的だったのが、原っぱで遊ぶ鬼ごっこでした。

鬼のタッチから逃れるために「かわす」、転ばないように上手く「バランス」を取って鬼から逃げる。今にして思えば、そうした動作を自然と身に付けさせてくれたのが、みんなで元気に遊んだ「外遊び」だったような気がします。

山梨大学の中村先生によると、『現代の子どもが外で遊ぶ時間が親世代のおよそ半分以下に減り、室内で遊ぶようになってしまったことが、子どもの体力低下に拍車をかけている』とのこと。

体力が低いと言われている釧路市の子どもたちに対して、これからも伝え続けて行きませんか？

「みんなで仲よく 外遊び」

の大切さを… (ひの)



＝裏面に続きます＝

家庭教育推進員

◆ 日野先生の子育てミニ講座

第6回

～心の中にもう一人の私を～



子育てに奮闘されております皆さん、今年一年おつかれさまでした。

日々成長していく子どもの姿に、喜びや生きがいを感じられたことと思います。とはいえ、日々変わる子どもの言動、時には思わず叱ってしまい、反省したことの方が多かったかも知れません。でも、安心してください。その反省が形になって現れる日がきっと来ます。反省している時には、間違いなく心の中にもう一人の自分が現れて、対話しているのですから。

「さっき叱り過ぎたかな?」「そうね、自分でも分かってた?」「うん、でもつい言い過ぎてしまうのよね」「たぶん、この子分かっているのかしらって思うからよ」「そう、そこなのよ」「そんな思い込みで叱ってしまうと〇〇ちゃんもあなたもかわいそうよ」「どうして?」「だって、最終的に「勝手にしなさい!」ってなると、二人ともかわいそう。その時は、私がとりなし役になってあげるから、もう一人の私を上手く使ってね。」

こんなイメージです。一人で叱る時に大事なことは、必ず心の中に「とりなし役」の自分を存在させることです。はじめは意識できなくても、反省を繰り返すことで、とりなし役の自分の存在を意識できるようになり、きっと叱り方にも余裕が出てくるはず。

色々悩んだ一年だったかもしれませんが、子どももあなたも確実に成長しました。新しい年も、子どもの成長に出会えることを楽しみに、子育てしていきませんか。

(ひの)

◆ 季節の野菜を使ったレシピ

お正月の煮しめで五目ちらし寿司 (4人分)

残り物には腹(福)がある??

◇ 材料

うま煮、酢飯、玉子、生姜、桜でんぶ、のり

◇ 作り方

- ① うま煮を小さくサイコロ状にカットする
- ② 煮汁を使い、酢飯用に合わせ酢を作る
- ③ 炊き上がったご飯を冷まし酢飯を作る
- ④ ③に①を入れ、軽く混ぜ合わせ器に盛る
- ⑤ ④の上に、千切りにした玉子、生姜、桜でんぶ、のりを乗せ出来上がり!! お好みで生姜もどうぞ。

うま煮には、ごぼう・人参・筍・椎茸・銀杏・里芋・こんにゃく・ユリ根・厚揚げ・カマボコ etc... 野菜などがたくさん入っています。



★★★おせち料理こぼれ話★★★

おせち料理を作るのは、お正月のあいだ主婦が休むためとも言われていますが、元々は、お正月は年神様を迎えて豊作を祈る儀式のひとつであり、そのあいだは音を立てたり火を使うのを慎むということから、そのようにも言われているそうです。

家族のために毎日台所に立つお母さんへ、「ありがとう」、そして、「ごちそう様」。(なかひ)

◆ 編集後記

師走を目の前にした11月30日の夜、暗闇を引き裂かんとばかりに走る稲妻と雷鳴、屋根が飛びののではないかと思われりほどの突風を伴った激しい豪雨、北国では春を告げる春雷は耳にしますが、冬を告げる雷は耳慣れないものです。

北陸地方には、雪が激しく降る時の合図とされる「雪起こしの雷」とか「雪下ろしの雷」と呼ばれる冬の雷があると聞きます。異常気象の今、人命をも危険にさらす北国の猛吹雪、爆弾低気圧を呼び込む雷鳴でないことを願うばかりです。(ひの)

◆ ぐらしの歳時記



このコーナーでは、日本の年中行事や五節句(五節句)、例えば3月3日(上巳)、5月5日(端午)、7月7日(七夕)などの由来を紹介してきました。今回は、日本の行事のなかでも、最も古くから存在していたと言われている「正月」についてお話しします。

正月の起源について、詳しく分かっていない部分もありますが、仏教が伝来した6世紀半ば以前より存在していたと言われています。一年の始めの正月は、春の始まり「立春」とも考えられ、「めでたい(芽出度い)」という言葉は、「新しい春を迎え芽が出る」という意味もあるそうです。

また新年に言う「明けましておめでとうございます」という言葉は、年が明け「歳神様」を迎える際の祝福(感謝)の言葉ともいわれています。

一月は別名「睦月(むつき)」とも言われ、親族が互いに往来して仲睦まじく集うからともいわれています。

来年も、どうぞたくさんの人と感謝の言葉を交わし、喜びあって過ごしましょう。(なかひ)



〒085-0016

釧路市錦町 2-4 釧路フィッターハウス 7F 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 家庭教育

検索

● 釧路市のホームページもご覧ください



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。