



# はぐくみ

思いをつなぎ  
思いをむすび  
思いをつむぐ  
家庭教育通信



発行者：  
釧路市家庭教育支援チーム  
発行日：  
平成 29年 7月 31日 第 11号

## 家庭教育講座「ほわっと」への参加ありがとうございました。

平成 29年度第 1 回目の家庭教育講座「ほわっと」が、5月 23 日に釧路さかえ保育園で実施され、平日にもかかわらず、全部で 20名の保護者・先生方にご参加いただきました。「子どもとのかかわり方」をテーマに、親子のコミュニケーションをふりかえり、日ごろの子どもへの言葉かけを見直しました。

6月 29 日の東雲小学校での実施では、地域の方々にもたくさんご参加いただき、7月 7日の明照幼稚園での実施では、「生活習慣の大切さ」をみなさんで交流しました。

今年度も、昨年度に引き続きグループワークや活動を取り入れた様々なスタイルの講座を実施させていただきますので、ご活用よろしくお願ひします。

ありがとう  
ございました



釧路さかえ保育園



東雲小学校



明照幼稚園



### くしろっ子 共に育てる 10 か条

#### 学びの 10 か条コーナー

第 8 条

#### 楽しい食卓 親子の時間



近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「楽しい食卓の時間」が減り、食生活も変化してきていると言われます。子どもだけで食事をする「孤食」、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別のもを食べる「個食」も増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しい状況にあります。

内閣府の調査でも、家族と一緒に食べる問題について、「ほとんど食べない」と答えた割合は、朝食は 25.5%、夕食 8.8%と、家族そろって食卓を囲む機会が少なくなっていることが分かります。

子どもたちの望ましい食生活の在り方を考える時、家族そろって食卓を囲み、かけがいのない愛情に包まれる機会「楽しい食卓」が大切であると思ってやみません。家族と一緒に食卓を囲むことは①食事を楽しむことができます。この楽しさから子どもたちの食に対する意識の高まりが生まれます。②家族との様々な交流もあります。交流を通して、善悪の判断や価値基準、人としての必要なルールなどを身につけます。そして、心温まる触れ合いの中から、家族の信頼関係が構築され、子どもは人間的な成長の基礎となる「心の栄養」をたっぷり摂ることができるのです。家庭には様々な事情があります。しかし、子どもの望ましい成長の基盤となるのは、家族とのつながりです。家族の絆づくりである「楽しい食卓親子の時間」の実現は、子どもたちの体も心も豊かにしていきます。

(みえだ)

# 「甘えを受け入れる」と「甘やかす」の違い



「ねえ、ねえ、見て、見て!」、「できたよ」、「おかあさんってば…」わがママを言って駄々をこねたり、夜中にぐずってお母さんを困らせたり…これらは、すべて子どもの「もっと甘えさせて」「もっとぼくを見て」「もっとさわって」というサインです。子どもは、「甘えること」によって、自分の存在価値や親の愛情を確かめているのです。つまり、保護者や大人に愛情を求めているのです。

「甘えを受け入れる」ことを悪いことだと勘違いして、冷たく突き放したり、無視したりしていませんか。突き放したり、無視したり、放置することを繰り返すと、子どもの心がくすんでいきます。やがて、親以外の周りの大人や自分の境遇に対し、不満や怒りを感じるようになり、いらだち・不安が増大します。そして、何だか自分に自信がなくなり、自分を不必要な人間と思ひ込み、まわりの人を信じることができず、攻撃的でわがままな子になってしまう恐れがあります。

子どもが甘えたい時（つまり親の愛を求めた時）には、「甘えを受け入れる」ことが大切です。ここで大切なことは、「甘やかす」と「甘えを受け入れる」ことはまったく別物だということです。子どもが自分で出来ることを大人がすぐに助けてしまうことを「甘やかす」といいます。別の言い方では、「過保護」「過干渉」とも言い、我慢させるべき場面で我慢させなかったり、子どもの要求通りに物を安易に与えてしまうことも甘やかすとなります。

「甘えを受け入れる」ことは、子どもの成長に欠かすことのできない大切なことです。子どもが求めてきた時には、思いっきり抱きしめて、「心理的・情緒的な欲求」を受け入れてあげることが大切だと思います。

(みえだ)

## 冷やしラーメンのたれ

たまには自家製のたれを作ってみませんか？

### ◆◆◆材料◆◆◆

砂糖…大さじ2 酢…1/4カップ  
しょうゆ…1/4カップ 塩…少々  
鶏がらスープ…1/4 ごま油…小さじ2  
練りからし…小さじ1

### ◆◆◆作り方◆◆◆

材料全部をよく混ぜて、冷やして出来上がり。

北海道では「冷やしラーメン」でおなじみですが、「冷やし中華」が一般的で、岩手県では「冷風麺」、西日本では「中華風冷麺」などと呼ばれています。

定番の具と言えば、ハム、きゅうり、卵ですが、豚しゃぶ、トマト、エビやホタテなどの海鮮、納豆などを入れても美味しいかも??

麺を茹でた後に、ごま油やサラダ油と和えると麺がくっつかず固まらずにすみますよ!!



## くらしの歳時記

このコーナーでは、日本の年中行事や五節句、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、7月の第3月曜日の「海の日」をご紹介します。

この「海の日」の由来ご存知でしょうか?単に、“海で遊ぼう”と思っている人も多いのではないのでしょうか?

「海の日」は、平成7年、海の恩恵に感謝し、海洋国である日本の繁栄を願う「海の日」が日本で祝日として制定されました。

これは明治9年に、明治天皇が燈台巡視船汽船「明治丸」で東北地方を巡幸された際、7月20日に無事横浜港にご帰着された日を祝う「海の記念日」に由来します。その後、「海の日」は平成15年から7月の第3月曜日となり、三連休とされました。

日本は、四方が海に囲まれた海洋国家です。海の恩恵に感謝し、さらに、明治の国づくりに思いをいたし、この日を迎えたものです。

ちなみに…平成28年8月11日に「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日として、国民の祝日「山の日」となりました。これにより、「国民の祝日」の年間日数は、16日となりました。



(さとう)

## ◆ 編集後記

今年度から「家庭教育支援チーム」の一員となりました木村です。今、まさに幼児期の子育て真っ最中ですので、保護者の方々と同じ視点に立って、子育て・家庭教育支援の活動に参加していきたいと思っております。

家庭教育講座には、まだ数回しか参加していませんが、自分の子育てを見つめ直したり、今後の子育てに活かしていきたいと思ったり、あたかも自分自身が講座を受講しているかのようです。

今後もこの子育て・家庭教育支援の活動により多くの保護者の皆さんに参加していただくとともに、活動を通して、自分自身の子育てでも少しでも育んでいければと思います。

(きむら)

〒085-0016  
釧路市錦町2-4 釧路フィッシャーマツワーフ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：三枝・佐藤・木村

釧路市 家庭教育



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。

● 釧路市のホームページもご覧ください