

思いをつなぎ
思いをむすび
思いをつむぐ
家庭教育通信



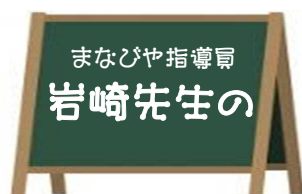
発行者：
釧路市家庭教育支援チーム
発行日：
令和5年12月1日 第22号

釧路市教育委員会では、釧路市の子どもたちが健やかに成長することを目指して、様々な活動を行っています。目の前のお子さんの発達段階に応じて、親がどのようにかわっていくとよいのかを家庭教育講座の開催や、お便り「はぐくみ」を通して、各家庭での子育てに関する情報をお伝えしたいと考えています。

子ども達を地域全体で共に育てていくために、釧路市教育委員会と釧路市PTA連合会が協議し、大切にしたい合言葉「くしろっ子とともに育てる10か条」を作成しています。各家庭で、地域の皆さんで、話題にしていきたいと思います。

くしろっ子 共に育てる 10か条

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 早ね☆早おき☆朝ごはん | 6 授業とつながる おさらいノート |
| 2 元気にあいさつ こんにちは | 7 本となかよし くしろっ子 |
| 3 みんなで仲よく 外あそび | 8 楽しい食卓 親子の時間 |
| 4 失敗おそれず しツツ・チャレンジ | 9 言葉づかいは 心づかい |
| 5 時間を決めて しっかり勉強 | 10 感謝を込めて あいごとう |



学びの10か条コーナー

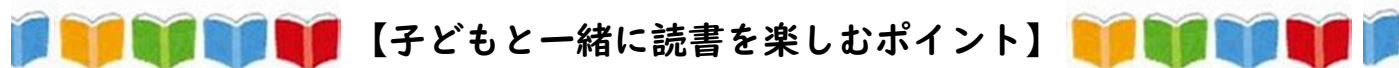
《7条 本となかよし くしろっ子》

家読（うちどく）のすすめ～家族で一緒に読書しませんか～



現在、子どもの「国語力（読解力や表現力など）の低下」が叫ばれていますが、「国語力」は、問題を読み取る力や発表する力、さらには相手とのコミュニケーション能力につながる大切な力です。

この「国語力」を高めるためには、読書がとても有効です。読書は、「言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め想像力を豊かにする」と言われています。市内の小学校・中学校では読書活動を行っている学校が増えてきましたが、ご家庭でも「読書（家読）」に取り組んでみてはいかがでしょうか。「家読」とは、家族での読書を通じて、家族のコミュニケーションを図る取り組みです。決まったスタイルやルールはありませんので、ご家庭にあった「家読」のスタイルを作ってみてはいかがでしょうか。



【子どもと一緒に読書を楽しむポイント】

《幼児・小学校低学年では》

- ・リビングに常に絵本を置いておく。
- ・絵本の読み聞かせをする。
- ・図書館の読み聞かせ会に親子で参加する。



《小学校高学年では》

- ・子どもと一緒に読書をする時間（例えば、就寝前10分間）を決める。
- ・疑問に思ったことを子どもと一緒に本で調べる。
- ・図書館に行って一緒に本を選んで読む。

《中学生・高校生では》

- ・同じ本を読み、感じたことや考えたことを話題にする。
- ・将来の夢や進路にかかわる本を子どもと一緒に探して読む。
- ・図書館で様々なジャンルの本を選んで一緒に読む。

《9条 言葉づかいは 心づかい》

普通にあいさつができること ～コミュニケーションの第一歩～

最近、あいさつができない大人が増えてきていると感じます。こちらからあいさつをしてもきわめて小さな声が返ってくるのはまだいい方で、完全に無視されることもあります。あいさつができなくなった背景には、不審者による事件が多発し、「見知らぬ人にはあいさつをしてはいけない」といった指導がなされていたからだという説もあります。

あいさつは、人と人とを結ぶコミュニケーションの第一歩だと言えます。また、様々な事業所を対象として「社会人として身につけておかなければならないこと」との質問に対して、その多くが「しっかりとあいさつができること」を挙げています。あいさつは、様々な場面で用いられます。朝や帰りのあいさつも大切ですが、「ありがとう」（感謝）や「ごめんなさい」（謝罪）など、相手に対して自分の気持ちを伝えるあいさつも大切にしていきたいものです。

（岩崎）

まなびや指導員

岩崎先生の子育てミニ講座



「叱ること」と「怒ること」

子どもが何か悪いことをしたとき、子どもを「叱ります」か。それとも「怒ります」か。この2つの言葉。とても似たような言葉でも、意味はだいぶ異なっています。「叱る」は、相手の言動に対して改善を促す行為であり、「怒る」は、自分の感情をぶつけて晴らす行為であると言われています。簡単に言えば「叱る：相手のための行為」であり「怒る：自分のための行為」と言い換えることができるかも知れません。怒られた子どもは、ただ親の感情が収まるのをじっと我慢しているだけで、内面の変化に至ることは少ないと思います。では、「怒る」ではなく「叱る」ためにどうしたらよいのでしょうか。感情を抑えるために有効な手段として「6秒ルール」と言うものがあります。怒りの感情を持っても、ただ6秒間待つ。そうすることで感情を抑え、冷静に「叱る」ことができると言われています。これは、親子関係だけではなく、社会でも通じるものだと思います。



バターを使わないクッキー

材料（4人分）

- ・薄力粉 220g
- ・卵 1個
- ・砂糖 55g
- ・ココア 5g
- ・マヨネーズ 60g

作り方

- 1 ボウルにマヨネーズと砂糖を入れて泡立て器で混ぜ合わせ、さらに卵を加えて混ぜる。
- 2 ①にふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜる。
生地を半分に分け、片方にココアを加え、さらにさっくり混ぜる。
- 3 ②をラップに包んで冷蔵庫に入れ、約30分寝かす。
- 4 オープンは170℃に予熱しておく。
- 5 ③を麺棒で厚さ5mmに伸ばす。好みの型で型抜きし、オーブンシートを敷いた天板に並べ、予熱しておいたオーブンで焼く。（10～15分）

（調理のポイント）

型抜きを使わず、手で丸めてつぶしても作れます。
オーブンの加熱時間は、様子を見て調節してください。

キューピーHP「とっておきレシピ」より

教育相談電話（教育支援センター）



(0154) 42-3311

平日（土・日祝日除く）
午前9時～午後3時

学校生活や家庭教育に関する悩みについて教育相談員が相談を行います。

育児・健康相談（健康推進課）



(0154) 31-4525

平日（土・日祝日除く）
午前8時50分～午後5時20分

子どもの発育・しつけ・育児・健康等について保健師が相談を行います。

くしろ家庭児童相談室（こども支援課）



(0154) 31-4204

平日（土・日祝日除く）
午前8時50分～午後5時20分

明るく幸せな家庭であること願い、ご家庭が抱える様々な問題について相談を行います

子育て支援拠点センター「子育て相談」（こども育成課）



東部 (0154) 65-9912

中部 (0154) 65-6112

西部 (0154) 38-5037

親子つどいの広場 (0154) 55-2231

平日（土・日祝日除く）
午前9時～午後5時
※親子つどいの広場
午前9時～午後2時

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。

～編集後記～

例年になく全国的に暑い日が続きました。ここ釧路市も最高気温が30度を超える日はなかったものの、いつもの短い夏とは違い、1か月以上蒸し暑さが残った感じがします。それでも釧路は、本州の人にとっては最高の避暑地として大人気ですが…。でも、釧路人としては、結構、つらかったですね。（いわさき）

★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

〒085-0016

釧路市錦町2-4 釧路フィッシャーマンズ ワーク MOO4 階
釧路市教育委員会教育支援課 学校指導担当

電話：0154-23-5189 FAX：0154-25-5999

E-mail：kyo-kyouikushien@city.kushiro.lg.jp

◆ 本号作成担当者：岩崎・佐藤