

～ 子供に関わるすべての人へ～
家庭教育ニュースレター

家族の絆

2020年 秋 = Vol.59 =

Contents

- 子どもの未来のために早寝早起き朝ごはん
- 乳幼児から思春期までの会話法～よりよい親子関係のために～
- ミヤマスタイルで子供とお出かけ♪
- 5つの実践目標リレーコラム「自分でやってみよう！を見つめて」
- 北口図書館に「子育て応援コーナー」ができました



バックナンバーはこちらからご覧いただけます↑

発行／西宮市教育委員会 問合せ先／地域学校協働課 TEL0798-35-3868

子どもの未来のために早寝早起き朝ごはん

新型コロナウイルスの影響で、例年より短かった夏休み期間が明け、2ヶ月が経ちましたが、生活リズムは乱れていませんか？「新しい生活様式」の中での日々を元気よく過ごすためにも、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えることが大切です。

今回は、「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいる西宮市立今津中学校の真多校長先生にお話を伺いました。



「健やかに、心優しく、悟りは深く、成長されますことをお祈りいたします。」

先日、孫のお宮参りの時に神主さんがかけて下さった言葉です。新型コロナウイルス感染症の影響で世界中が混乱している現在ですが、今も昔も子どもが元気に成長し、幸せになってほしいという親の願いは変わりません。

子どもたちは中学生になると、人間関係や勉強のことで悩んだり、理想の自分と現実との違いで悩んだりするなど、多くのハードルを乗り越えながら成長していきます。

子どもたちに「どうせ僕なんか…」と言わせないためにも、夢を持たせ、自分の未来を切り拓く力を身につけさせる事が大切です。本校では、自尊感情を高める取り組みを進めており、特に基礎的・基本的な学力や技能を身につけさせることに重点をおいています。平成20年から取り組んでいる今学テスト(単元テスト)や今中ノート(家庭との連絡帳)により一定の成果を得る事はできていますが、家庭学習の習慣を定着させるための取り組みが課題となっています。

そこで、昨年度から国の委託事業を受けて早寝早起き朝ごはん運動の推進校となり、今年で2年目を迎えています。生徒アンケートから5人に1人は毎日朝食を摂っていないことや、スマホの使用に関する課題が浮き彫りとなり、生徒会を中心に標語コンクールによる啓発活動や、早寝早起き強化週間として一人一人が考えて実践する機会を設けています。今年度は、PTAや小学校との連携をより一層深め、地域の取り組みへと発展させていくことにより大きな成果が得られるものと期待しています。

文部科学省総合教育政策局の浅田和伸局長がある教

育情報誌に書かれた「何が何でも『良い習慣』」という文章の中に、「基本的な生活習慣や学習、読書の習慣を含め、子どものうちに『良い習慣』を徹底的に身につけてやるのが、その子の人生にどれだけ大きな助けになるか」「挨拶、姿勢、早寝、早起き、朝ごはん、毎日の家庭学習と読書の習慣などは、すぐに役に立たなくなる瑣末な知識と違い、生涯役に立つ『生きる力』だ」とありました。

早寝早起き朝ごはんという基本的な生活習慣を身につけることによって、豊かな心と学力、そして健やかな身体が育っていきます。幼児から小学生、そして中学生へと成長していく中で、子育てには様々な苦勞があるかと思いますが、特に朝食の摂取が脳の成長に大きく影響します。

家族で話し合い、子どもの未来のためにできることから取り組んでいただければと願っています。



また ひでひろ
真多 英博

西宮市立今津中学校校長



乳幼児から思春期までの会話法

～よりよい親子関係のために～

新型コロナウイルスの影響によって、子供と家で一緒に過ごす時間が増え、子供とコミュニケーションをとる機会も増えたという人は多いのではないのでしょうか。ただ、子供は成長段階によって、それぞれ特徴があり、接し方も難しいものです…

今回は、子供とのコミュニケーションについて、全国で子育て講座の講師をされているマジックパパ代表 和田のりあきさんにお伺いしました。

▶コミュニケーションは何歳からでも始められる

仕事に家事に忙しい日常の子育て、ご苦労様です。親子関係は何歳からでも作ることができますし、何歳になっても取り戻せます。

子供と信頼関係を築き、気持ちのいいコミュニケーションをとる方法を、乳幼児期、小学生、中学生の世代別に分けてお伝えします。

▶乳幼児期～繰り返しの中で信頼を得る～

赤ちゃんは繰り返し自分の不快を取り除いてくれる人と関係を作り始めます。お腹が空いたら満たしてくれる人、お股が気持ち悪くなったらスッキリさせてくれる人、眠くなったら抱っこして眠らせてくれる人。不快を取り除いてほしいというメッセージを発することが、コミュニケーションの始まりの一つと言われています。

不快を取り除いてやって赤ちゃんの信頼を得たら、次はその子が喜びことを繰り返してやりましょう。いないないばあでもいいし、おなじみの公園に出かけて、好きな遊具を何度でも楽しむのもいい。

もしかしたら同じ絵本を何度でも読んでくれと持ってくるかもしれません。できるだけ毎日でも付き合ってください。子供は新しい絵本や遊びを知るよりも、繰り返し自分が好きな世界を体験するほうが安心できて楽しい場合が多いのです。

とはいえ忙しい日常、子供と繰り返し遊びをする時間を十分に取れない場合もあるかもしれません。そんなときは、たとえば10分間と時間を決めて、その間だけでも子供との遊びに完全に集中してみてください。

昨日の失敗や今日の晩ご飯、明日の心配ごとを全部忘れて子供に集中する。親が自分に集中してくれたことは子供にも伝わりますし、親自身もいつか他のことを忘れることで心がスッキリします。

繰り返し遊びに付き合うのは、親の場合もありますし、保育士さ



ん、幼稚園の先生の場合もある。祖父母やご近所の大人かもしれません。多様な大人に関わってもらうことは子供の世界を広げます。

▶小学生～「叱る」「ほめる」から「認める」へ～

乳幼児期に大人との信頼関係を築いて安心を得られた子供は、小学生になると徐々に親から離れて子供だけの世界に出て行きます。大人と遊ぶよりも友達と遊ぶ方が楽しくなり、親が関わる時間も徐々に減っていきます。その上、小学校では勉強など子供がしなければいけないことも増えてきます。



多くの親は子供を叱ったり褒めたりして、子供がしなければいけないことをさせようとします。私が子供の頃、大人が子供にやるべきことをさせる方法は「叱る」という方法が主でした。私も片付けをしないこと、挨拶をしないこと、ファミコンばかりで宿題をしないことをよく親から叱られていました。しかし、叱ってばかり叱られてばかりでは親も子もしんどい。そして子供の自己肯定感も育みにくい。

それを反映して近年では「叱る」よりも「褒める」子育ての方が好ましいという考えが大きく広まりました。しかし「褒める」子育てが好ましいと聞いても「うちの子、褒めるところがないんです」という親は多くいらっしゃいます。また「叱る」も「褒める」も大人から見て好ましいと感じる行動に子供をコントロールしようとしているのではないかと、という懸念を抱く方もいらっしゃいます。

日々の子育てで、叱るべき場面はありますし、本当に子供に感心した時はもちろん褒めればよいと思います。しかし「叱る」「褒める」に加えてもう一つ、子供との関係を作る方法があります。それは子供をそのまま「認める」こと。これは例えば宿題を自分でできる子にもできない子にも使えます。

子供が宿題をしていなければ「宿題してないね」。

宿題を終わらせていたら「宿題、自分でやったんやね」。そこに叱り言葉や褒め言葉を付け足さずに、親が見たそのまゝを子供に伝えてやる。すると子供は親が自分を見てくれていることに安心します。そして宿題をしていない子はやりだすかもしれません（ほとんどの子供は宿題はやらなければいけないことを知っています）。宿題をした子も親がそれを認めてくれただけで嬉しいものです。

▶中学生～大きく構えて子供からの関わりを待つ～

多くの子供は高学年から中学生にかけて第2次反抗期にさしかかります。親との会話が激減したり、親から見て理解のできない行動をはじめたり、行動範囲も広がって親から子供が何をしているのか見えない時間が増えるかもしれません。

でもそれは成長の過程。思春期の子供は悪意でしているわけではなく、子供も自分自身の言動をコントロールできずに戸惑っている場合があります。子供自身が混乱していることを知って、親は余裕を持って大きく構えていることです。大切なのは、もし子供が困った時に、子供から親に助けを求めることができる関係性を作っておくこと。

もちろん、子供がやってはいけないことをやっていたとしたら、しっかりと「叱る」ことも必要です。

困りごとを聞くことも叱ることも、親子の関係性の土台がないとできません。もし、幼児から小学生のときに土台ができていなかったとしても遅くはありません。ぜひコミュニケーション



ンを小さい時期に巻き戻してやり直してみてください。時間はかかるかもしれませんが必ず取り戻せます。大丈夫。

▶目指すのはいい子じゃなくていい大人

最後に一つだけ。家事や仕事で忙しく手が離せない時に、子供が話しかけてきたとします。その時に「今は聞けない」と断ってしまうと、子供は「もうええわ(怒)」とその話を2度としてくれないかもしれません。

そんなときは「ごめん、今忙しいから1分だけ聞かして」と1分間だけ子供に顔を向けて真剣に聞いてやってください。そして時間内に話が終わらなくても「1分経ったからまたあとで聞かして」と切り上げます。最初から断るよりも、子供は満足してくれます。後で話の続きを聞こうとしたとき、話してくれる場合もあれば「もうええわ(笑)」と満足して話さないかもしれません。その子は親が話を聞く姿勢をみせてくれたことだけで安心できたのです。

今、目の前の子供がいつも「いい子」である必要はありません。いつか「いい大人」になればいい。そう考えると日々の子育てが少し楽になりませんか。

わだ

和田 のりあき

主夫・マジックパパ代表

テレビ報道カメラマンから長女の誕生を機に専業主夫になる。家事育児と地域活動しながら保育資格を取得。父親の子育てを応援するNPO法人を立ち上げて子育て支援活動を開始。子育て支援アドバイザー、小規模保育園施設長を経てマジックパパとして活動。特技のマジックのコミュニケーション術を活かした子育て講座を10年間で500回開催。地元では小中学校のPTA会長を務める。2児の父。合言葉は「子どもがワクワクする大人になる！」



ミヤマママスタイルで子供とお出かけ♪

子育て情報サイト「Miya Mama Style(ミヤマママスタイル)」では、西宮で子育てしながら暮らしを楽しんでいるママたちを、西宮のママ、略してミヤマママと名付けて、西宮の子育て情報を発信しています。

▽おすすめの公園、イベント

▽子連れでも入りやすい、キッズメニューがある・・・などのお店情報

▽子育て支援団体・サークルの紹介

など様々な子育て情報が集まっています。ぜひ下記2次元コードからご覧ください。

また、ミヤマママスタイルでは取材だけでなく、西宮で初めてのママフェスを開催するなど、イベントやモニターの企画もしてきました。何かを表現したい、社会と関わりたいと思うママたちが、子育てしながら無理なく楽しく活動できる場となっています。何歳になっても母親なので、ミヤマママに卒業はありません。一緒に活動してくれる人も募集中ですので、少しでも興味を持たれましたら、お気軽にご連絡ください。



【問合せ】ミヤマママスタイル TEL: 0798-41-7676

URL: <https://miyamama.com>



Miya Mama Style



思いやりのある西宮っ子を育てる

5つの実践目標 リレーコラム

平成23年に西宮市家庭教育振興市民会議が新たに提唱した家庭教育の「5つの実践目標」をテーマとして、家庭教育振興市民会議の委員や家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していただくリレーコラム。

今回は、5つの実践目標の中から「育てよう 優しい心と がんばる力」をテーマに「西宮市立中央図書館 司書の渡邊 久子さん」にお話をいただきました。

「5つの実践目標」

- 育てよう 優しい心と がんばる力
- 声かけよう おはよう ありがとう ごめんなさい
- 見守ろう よその子 我が子 区別なく
- 習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん
- 外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい

「自分でやってみたいんだ!を見つめて」

図書館のカウンターでは、小さな子供が一生懸命に選んだ本を、借出券を出して借りる光景をしばしば目にします。何冊も大きくて重い本をよろよろと持ち、小さな借出券を落としてなくしてしまいそうなハラハラする場面に、おうちの方は思わず助け舟を出していませんか。しかし、そんな時の子供たちの表情は、とても誇らしげです。「自分で選んだ本を、自分で借りる」そんな行動が子供の自信につながっているのでしょうか。

西宮市では図書館や学校、地域、家庭などにおいて様々な子供の読書活動に取り組んでいます。読書の喜びを知り、豊かな心を持って「自ら考え、判断する力」を身につけ、人と人とのつながりを大切にできる人の育成を目指し、子供が自主的・自発的に読書活動を行うことができる環境整備を進めているところです。

そこで、子供が自ら本を選び、読書を楽しむ場として図書館の利用をぜひおすすめします。散歩の途中、買い物帰りといった日常生活の中に本があり、すぐそこに本がある楽しさを、ご家族で共有されてはいかがでしょうか。家庭における読書は一冊の本を通じて家族がふれあい、語り合い、絆を深める時間としても重要です。

お子さんが選んだ本と一緒に読んでみてください。いっぱい共感してみましょう。その豊かな時間はわずかであっても、子供の心に種を残し、育ち、生きる力となっていきます。私たち図書館司書が、お子さんと本との出会いをお手伝いしますので、どうぞ気軽にお声がけください。

わたなべ ひさこ
渡邊 久子

西宮市立中央図書館 司書



北口図書館に「子育て応援コーナー」ができました

西宮市立北口図書館では新たに「子育て応援コーナー」を設置しました。「名づけ」や「離乳食」、「家庭での遊びや学習方法」など、子育てに関する本やパンフレットをまとめて配置していますので、ぜひお立ち寄りください。

今回はこのコーナーから、仕事や育児に頑張るお父さんに読んでほしい1冊の本を紹介します。



『仕事も家事も育児もうまくいく! 「働くパパ」の時間術』

栗田 正行 著 日本実業出版社

もっと楽しく家事や育児に取り組みたいけれど、忙しくて難しいと感じている「働くパパ」は多いはず。そんな方のために書かれたこの本の著者は、2児の父であり、現役の教師として忙しい日々を送る「働くパパ」です。自身の経験から編み出された、仕事も育児も家事も、将来のための自己投資も諦めないための実践的方法を紹介しています。

「子供の生活リズムを整えてあげることが、子育てで最も重要」と著者は言います。子供の就寝時間の整え方やママとのコミュニケーション方法など、目からうろこの時間術が盛り沢山です。



(西宮市立北口図書館 司書 川崎 真理子)