

～ 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

2023年 春 = Vol.64 =

Contents

- いっしょに食べてすこやかに育つ
- 大切なのは「叱る」ことではなく「伝える」こと
- 教職員が子供たちと向き合う教育環境づくりのために…
- 5つの実践目標リレーコラム
「子どもと一緒に絵本を読んでみませんか」
- 西宮市立図書館から本の紹介



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



いっしょに食べて すこやかに育つ



お子さんを持つ家庭では、聞き慣れた「食育」という言葉。生きる上での基本である「食」に関する知識を教え育むことで、適切に食を選択し健全で健康な食生活を送ることができる人間を育てることとされており、その内容は多岐にわたります。今回は、食育授業のエキスパートである武庫川女子大学の藤本勇二さんに「共食(きょうしょく)」についてお話をいただきました。

■いっしょに食べることは、「食べる読み聞かせ」

みなさんのお子さんが学校で学ぶもとになる学習指導要領では、食育の推進がこれまで以上に明確に位置付けられました。健康で健全な食生活や食事を通じた人間関係形成能力を養う食育をご家庭で支えていただく一歩が、いっしょに食べることです。

「栄養素を身体に取り入れること」が「食べること」とイコールであるならば、一人で食べてもだれかと一緒に食べても同じです。でも、そうではありません。子どもたちは、食べるときに物語をいただいているのです。この冬は、ホウレンソウが高いことを語り、カレーライスの隠し味を説明する。マラソン大会でがんばるために用意したハンバーグであることや思いつきの煮込みであることなどを話す。いっしょに食べることで、豊かな食の世界、物語に出会っているのです。ちょうど読み聞かせをしてもらっていることと同じなのです。



いっしょに食べることは、「いっしょに作ること」や「手間をかけて食事を用意すること」を意味してはいません。食べ物を介して物語を紡ぐ時間を用意することです。物語を紡ぐ時間は、ほんの短い時間でも十分です。30分を1回用意するよりも、1分間を30回用意すればいいのです。もちろん時にはたっぷりといっしょの時間を過ごしたいですが、「おいしいね」「食べてくれてありがとう」の一言でいいのです。私たちは、便利さや忙しさと引き換えに「ひと手間」をなく

してきました。「ひと手間」をかけて、『食べる読み聞かせ』をしてみませんか。

■いっしょに食べて大切なことを伝える

一時期、朝ご飯を食べると頭がよくなるかのような話がメディアで取り上げられました。朝食を食べると学力が上がるのではなく、早寝早起きのリズムをつけることにつながり、脳や消化器官を目覚めさせます。生活リズムが、学力・学習習慣や体力と関係しています。いっしょに食べる「共食」も同じように生活リズムにつながります。生活リズムを整える役割が「共食」にあり、学力や学習習慣に関係しているのです。

さらに、和食文化の継承をする場としても「共食」の意味があります。南北に長く、豊かな自然に恵まれ、海に囲まれたわが国では、四季折々の食材が豊富で多様な食文化が築かれてきました。近年、そうした優れた伝統的な食文化が十分に継承されずにその特色が失われつつあります。昔話に登場する囲炉裏端での語りがそうだったように、いっしょに食べる場を通じて大切なものは受け継がれていきます。

ふじもと ゆうじ
藤本 勇二

武庫川女子大学教育学部教育学科 准教授

徳島県内公立小学校教員後、2010年から現職
文部科学省今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議委員
文化庁伝統文化親子教室事業に係る協力者会議委員
農林水産省和食文化継承の人材育成事業委員
兵庫県食育実践推進に関する有識者会議座長
著書：食の授業アイデア集(全国学校給食協会)ほか



大切なのは「叱る」ことではなく「伝える」こと

「親子のコミュニケーション」の中でも難しいと感じておられる方が多いであろう「しつけ(叱ること)」。子育てをする上で避けて通ることができない、この難問について、今回は大阪教育大学の小崎恭弘さんにお話をさせていただきました。

叱るとは何か

子育てにおいて叱ることは難しいです。どうしても子ども相手に否定的な感情が伴う行為なので、親としても心の置き所に戸惑ってしまいます。叱った後に胸の奥から、なんだか嫌な感じのものがこみ上げてきます。「あんなにきつく叱らなくてもよかったのでは」「もっと別の方法や伝え方があったのでは」など、モヤモヤとしてしまいます。

そもそも叱るとは「子どもの行動や態度、姿勢などを変更させるために行う、制止や変更を伴い反省を促す親からの関わり」と言えます。できれば叱ることなく、子どもと楽しく過ごしたいのですが、なかなかそのような関わりだけで子育ては進まないのでしょう。

「ほめ、おだて、なだめ、すかし」などと、日本には古来から子どもとの関わり方に多くのレパートリーがありました。もちろん、その一つに「叱る」ということも存在します。だから、保護者の方にはうまく叱って欲しいと思います。子どもは多様な環境の中でこそ、豊かな育ちができるものです。そこには時として肯定ばかりではなく、否定的な感覚や経験もあればよいと思います。「叱る＝ダメなこと」と捉えるのではなく、豊かな人生に必要な一つの関わり方と考えてみましょう。

それでは、具体的にどのように叱ればよいのでしょうか。絶対的な正しい叱り方などは存在しません。なぜなら子ども達は一人一人が豊かな個性の持ち主ですし、親も一人一人違います。また、叱る年齢や状況により、そ

れぞれの関わり方は異なるのです。その上で避けたい叱り方や取り入れたい叱り方について考えてみましょう。

避けたい叱り方

●手を上げる

当たり前のことなのですが、子どもの行動を暴力に頼ってコントロールしてはいけません。手はあげなくても過度に責め立てたり、言葉の暴力を使うこともダメです。これらは一瞬効果があるように見えますが、子ども自身の内面の育ちや変化にはつながりません。恐怖による支配につながります。同じように脅したり、怖がらせる叱り方も本来の意味から外れてしまいます。暴力、脅しに頼らない関わり方の一つとしての叱り方を考えましょう。

●過去を引き合いに出す

「またこんなことして!」「いつも同じこと言っているでしょ!」「これ何回目?」このような叱り方をよく耳にします。同じことを何度も繰り返されれば、ついついこのような言い方になります。しかし、これらは過去を引き合いに出してきて、今の行為について叱っているのです。実はあまり意味はありません。もし過去のことを本当に理解しているのであれば、同じことをするはずがありません。子どもは過去を忘れて、今を生きる存在です。「今、ここで」叱ることを意識しましょう。



取り入れたい叱り方

●叱った理由を伝える

保育所などで廊下を走っている子ども達を保育士が結構大きな声で叱ります。「走ってはいけません!」その瞬間、子ども達は走るのをやめてゆっくりと歩きます。さて、その子ども達は、その後には走らないようになると思いますか?残念ながら、廊下の角を曲がるともう走っています。



結局は声の大きさに驚いて、その時だけ行動を変えたのです。そんな時に一言「人とぶつかるから走らないで」「こけたら危ないよ」など、理由を添えることで意識の変化につなげていきます。なぜ叱られたのか?その理由を伝えることまで意識しましょう。

●どうすれば良かったのかを考えさせる

叱った時について「なぜそんなことしたの!」と問い詰めていくことがあります。あまりに内容がひどい時には、やはりその理由を聞きたいものです。しかし、時には厳しく詰問したり、取り調べのようになってしまいます。こんな状況では、謝ること許してもらうことに精一杯になり、子どもが自分で考えることができません。だから、問い詰めるの

ではなく、自分の言葉で考えを言えるようにしてあげてください。その隙間の時間と心の余裕を与えてください。そのためにも親には、あまりハイテンションで叱らず、少しだけ冷静になって欲しいものです。

叱るの先にあるものは

叱るとは、その行動を変化させるために行い、これからの成長に期待をしていく事です。単に怒りの感情で関わるのは「怒る」なのです。つまり、子どものためにする行為が「叱る」であり、親自身の感情の爆発、思いの発散は「怒る」なのです。親の気持ちを大切に、ゆっくりと丁寧に思いを伝えることが叱るの本質です。その違いを意識して良い叱り方を心がけましょう。それが親子のつながりをより強固なものとしてくれるはずです。

こざき やすひろ

小崎 恭弘

- 大阪教育大学教育学部学校教育教員養成課程家政教育部門(保育学)教授
- 大阪教育大学附属天王寺小学校長



97年武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科修了。09年関西学院大学大学院人間福祉研究科後期博士課程満期退学。91年兵庫県西宮市初の男性保育士として施設・保育所に12年勤務。三人の男の子それぞれに育児休暇を取得。それらの体験をきっかけに「父親の育児支援」研究を始める。父親の育児、ワークライフバランス、子育て支援、保育研修等で、全国で年間60本程度講演会等を行い、これまで2000回の公演実績を持つ。主な著書:「男の子の本当に響く叱り方・ほめ方」(2014年 すばる舎)

教職員が子供たちと向き合う教育環境づくりのために…

教育委員会では学校園における働き方を見直し、教職員のワーク・ライフ・バランスの保持や子供と向き合う時間を確保するために、勤務時間の上限を定めた規則や方針に基づき、勤務時間の適正化に向けた取組を推進しています。令和4年度は、昨年度に小学校・義務教育学校で導入した欠席連絡アプリを中学校でも導入しました。また、勤務時間管理システムにより全ての学校園で教職員の勤務時間を把握し、超過勤務時間の縮減に努めています。

さらに、全ての学校で勤務時間外の電話について、自動音声案内を導入する等、効果的な教育活動ができる環境づくりを図っています。保護者、地域の皆さまのご理解をよろしくお願いします。(教育職員課)

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。

今号は、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、「NPO法人『絵本で子育て』センター 副理事長 絵本講師・大長咲子さん」にお話いただきました。

「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



「子どもと一緒に絵本を読んでもみませんか」

NPO 法人「絵本で子育て」センター 副理事長 絵本講師・大長 咲子

私たち NPO 法人「絵本で子育て」センターでは、絵本で子育てすることの楽しさ伝え、家庭に言葉を取り戻そうという活動をしています。

講演などでお話をさせていただくと、よく「絵本は何歳ぐらいまで読んであげたら良いのでしょうか」という質問を受けます。その答えは、「何歳まででも読んであげてください」です。絵本は赤ちゃんや幼児のためのものと思われる方も多いと思います。さらに、幼児でも字が読めるようになれば、絵本は自分で読むものだと思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし、絵本を開いてみると、字で表されている言葉だけではなく、絵が物語る言葉も描かれているのです。子どもたちは、耳から「字の言葉」の情報をもらい、さらに自分の目で「絵の言葉」の情報を認識します。2つの言葉が融合して、想像力を豊かにし、物語への理解が深まります。絵本を幼い頃から読んでもらっている子は、語彙が豊富で、自分の気持ちを表現したり、相手の気持ちを慮ることができる。つまりは、コミュニケーション能力がつくともいわれます。

しかし、私たちが最も大切だと考えていること、それは「読んでもらうことの心地よさ」を感じることに他ならないのです。絵本には優しい言葉や、勇気づけてくれる言葉、素敵な言葉があふれています。それらを身近な人、例えば親や、祖父母、または幼稚園や学校の先生、そんな人たちに生の声で読んでもらうことによって、その言葉は子どもの心に深く入り込んでいきます。あたたかな声や心地よい記憶は子どもの心にいつまでも残り、子どもたちに生きる力を与えてくれます。絵本を読むことに早いも遅いもありません。今日から子どもと絵本を読んでもみませんか。

だいちょう さきこ
大長 咲子

NPO法人「絵本で子育て」センター

2004年設立のNPO法人「絵本で子育て」センター主催「絵本講師・養成講座」の第1期生として絵本講師の資格を取得。その後、当センターの副理事長に就任。保育園・幼稚園・小学校の保護者の皆さん、保育にかかわる方、また文化センター、図書館、公民館などで「絵本」と「子育て」に関する講演（講座）活動を積極的に展開している。



西宮市立図書館から本の紹介

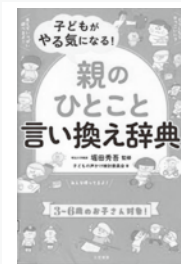


●『子どもがやる気になる！「親のひとこと」言い換え辞典』

この本は3～6歳の子供を持つ保護者の意見をもとに、イラっとした時や困った時の「言いがちフレーズ」を、子供のやる気を引き出す「おすすめフレーズ」へ言い換える方法が載っています。

例えば、姿勢の悪い子供に対して「もっとちゃんとしなさい！」と言うのではなく、どんな声掛けをすれば気持ちが伝わるのでしょうか。

この他にも50のシーンに合わせた「おすすめフレーズ」が紹介されています。



『子どもがやる気になる！「親のひとこと」言い換え辞典』

子どもの声かけ検討委員会／著
堀田秀吾／監修
三笠書房 2022年

●『食卓で育む伸び力 子どもの「生きぬく力」がぐんぐん伸びる！』

ライフスタイルの変化によって、家族みんなで食卓を囲むことが少なくなっています。食卓は基本的なコミュニケーションが身につく大切な場です。

この本では、楽しく食べることを通して、子供たちの体と心を成長させるポイントが解説されています。

旬の野菜を使ったレシピも掲載されていますので、参考にさせていただきます。



『食卓で育む伸び力 子どもの「生きぬく力」がぐんぐん伸びる！』

食育ずかん／編・著
朝日学生新聞社
2019年

紹介した本以外にも図書館では、親子のコミュニケーションに関する本をご用意しています。ぜひお近くの図書館・分室にお立ち寄りください。