



「幼児期の食育」

今津屋 直子

プロフィール …… 今津屋 直子(いまづや なおこ)

奈良女子大学大学院博士後期課程終了。同志社香里高校、同志社女子大学講師を経て、現在、聖和大学教育学部幼児教育学科準教授。専門は調理科学、小児栄養。料理は辰巳芳子氏(NHKきょうの料理等の講師)の内弟子として学ぶ。

大学では食育を実践できる保育士の養成を目指している。また、附属聖和幼稚園の保護者を対象に「家庭における食育の推進」に努めている。

1. はじめに

私は、聖和大学教育学部で、将来、保育士を目指す学生たちに、「小児栄養と子どもの食生活」という教科を教えています。その関係もあり、保育園や幼稚園の食育に関わる機会が度々あります。食育が、何故、こんなに注目されるようになったのでしょうか。この背景には、家庭における食育がこれまでおろそかにされてきたことがあげられます。グルメブームのグルメな生活が蔓延し、美食が追求されすぎて、他の生命を食べることによって人は生命を維持し、地球上の命のサイクルの中で生かされていることへの認識が疎かにされています。一人一人が自分の健康を考えることが食育です。

本日は、家庭における食育はどんなことができるか、そして食育の柱として押さえていただきたいことをお伝えしながら話を進めていきます。

2. 食育とは

食育とは非常に幅広い内容を含んでいますので、何をもって食育とするかは、取り組む人の問題意識によって異なります。平成17年に食育基本法が施行されて以来、様々な取り組みが全国各地で行われています。具体的な目標としては、次の5項目が掲げられています。

- (1) 栄養バランスの改善
- (2) 正しい食習慣の形成
- (3) 農畜水産物・食品に対する正しい理解
- (4) 農林水産業・食品産業に対する正しい理解
- (5) 地域の優れた食文化の継承

これらのことを実践することで、「国民一人一人が自ら食について考え、判断する能力を養成」し、「人間力」を向上させることが食育の最終目標になっています。

3. 食育の実践場所

食生活に関する教育(しつけ)の多くは、家庭で行われてきました。それがいま、教育現場や地域の人たちがもっと関わることを求められています。教育現場は人間力を養うような教育を行ってきたかどうか、食品の生産者や加工業者は子どもを育てることに関わっているという目でモノ作りをしていたかどうか、問われています。では家庭においてはどうでしょうか。核家族化の増加という家族形態が変化してきたいま、食育を実践するには、家庭の力だけでは十分とはいえなくなってきたかもしれません。しかし、食育のなかには家庭で行うことが望ましいもの、あるいは家庭にしかできないことがあります。したがって、連携をはかるといえるのは、家庭の役割を他の機関が代わりに行うのではなく、各々の役割を同時に機能させて教育の成果をあげるということです。

4. 楽しく食べる子どもに

乳幼児の食育目標は「楽しく食べる子どもに」です。「楽に」「遊びながらふざけながら食べることは子どもにとって楽しいことかもしれませんが、ここでの「楽しい」はそういうことではありません。「楽しく食べる」とはどんなことでしょうか。「食事が美味しいと感じる子ども」に「食事が楽しいと感じる子ども」に育てるといえることです。

では、どんな食育を実践したらよいのでしょうか。

(1) 食事のリズムがもてる

……食事の時おなかが空いてますか？

消化・吸収の栄養代謝は日周リズムなどによる一定リズムのもとに行われるほか食習慣によるリズム形成も行われます。つまり、決まった食事時刻に一定の食事時間が繰り返されると、生体はそれを学習して、予定された時間になると消化酵素を分泌してあらかじめ準備するような機能が形成されます。これを「摂食予知反応」といい、この時刻に摂食すると消化・吸収がよいのです。そのためには毎日の規則正しい摂食時間を守る事が大切です。習慣化した欠食が問題にされるのもこのような理由からです。

(2) 食事を味わって食べる

……おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知るところから始まります。離乳食の頃からさまざまな味を経験することで感覚機能を発達させます。感覚機能の発達は大脳への刺激を活発にします。すなわち、食べ物の様々な要素を味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚の感覚器官が捉え、情報としていきます。これらの情報は、好き嫌いの区別や味の記憶へとつながり、食欲発生に関わってきます。食欲の有無は、食べる量を左右し、幼児期の成長・発達にも影響をおよぼすことになります。

(3) 一緒に食べたい人がいる

……食事の時間は楽しいですか？

仲間やみんなで食べるとおいしいと感じるのは、相手と気持ちが通じてわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片付けをすることによって共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場になるでしょう。

(4) 食事づくりや準備に関わる

……一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいい機会です。幼い頃から料理や買い物などの食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

(5) 食生活や健康に主体的に関わる

……食べ物のお話をよくしていますか？

「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物や身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心の持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで食べ物への関心は地域や社会へと広がり、食料問題や食の安全にも関心を持つようになります。

5. 日本型食生活のススメ

健康的な食習慣として日本型食生活をおすすめします。

日本は世界で第1位の長寿国です。その背景には、医療技術の発達、豊かな食料、栄養行政の充実や国民の健康志向というのがありますが、日本型の食生活の影響もあるといわれています。日本型食生活とは、「米を中心として魚介類、畜産物、野菜などの多様な素材が用いられ、和洋中華風などの様々に工夫された調理方法や味付けにより、多種多様な副食を組み合わせた食事スタイル」です。このような食べ方は、日本の伝統的な食事に、欧米の食生活の長所を取り入れて築き上げることができたものです。近年では日本人の食生

活は欧米の影響から動物性脂肪のとり過ぎなどの問題がでていますが、従来の健康的な食事スタイルは国内外で高く評価されています。幼児期に日本型食生活を身につけることは生活習慣病予防にもつながります。

日本型食生活の中から、幼児の食べ方としてまず取り入れたいのが穀類を中心として動物性食品や植物性食品のおかずが並ぶ献立であり、ご飯におかずをつけあわせて食べる食べ方です。戦前の作法書には飯茶碗を常に持って菜を食べるというのがありました。口中調味といっています。最近の幼児期の子どもには、おかずを一品ずつ食べ最後にご飯を食べるという「一品食べ」が多く見られます。「一品食べ」はご飯よりおかずの摂取が優先されることが多く、これは動物性食品の過食や塩分の過剰摂取など生活習慣病の原因をつくることにもなります。

バランスよく食べるには、ご飯とおかず等を順番に食べる「交互食べ」や、それに例えば汁を加えての「三角食べ」と称される方法があります。食べ方を強いるのは食欲を抑制することにつながりますが、「一品食べ」を正すという意味からは間違った方法ではないでしょう。

6. 共食のススメ

民俗学者の石毛直道氏は「人間だけが家族と食事とともにする動物だ」と定義づけ、食と人間の重要な関係を解き明かしました。人間としての食べ方の本質は共食ができること、すなわち社会食べができることであるということです。つまり、共食によって、人は、子どもたちは人間関係を作ることができるのです。子どもの社会性の発達からいえることは、12~24ヶ月で大人の意味を理解しはじめ、相互的に交渉したり、真似をするようになります。対人関係を求めるこの時期には、家族と共に食卓につき、食事ができるようになるので、共に食卓につくことは社会性を発達させる機会となります。

多くの日本人の食卓では、食事の始まりと終わりに、いただきますとごちそうさまという挨拶をします。これは、卓袱台^{ちゃぶだい}が登場して家族が集まって食べるためのかけ声として広まっていったようです。いただきます、ごちそうさまをはじめ、卓袱台^{ちゃぶだい}の普及により、様々な食事のマナーについてしつけが為されていきました。正座しなさい、ひじをはるな（つくな）、きよろきよろするな、箸使いに気をつけなさいなど、そこには父親が君臨し、子どもたちの様子に注意を懲らしていたのです。楽しい食卓というより、まさにしつけと摂食のための食卓であったようです。むしろ家族団らんは、食事時よりも食後のひとときにありました。

何故、食事をするのにマナーが必要なのでしょう。人は食べることによって生きている、つまり、他の生物の命をいただいて生きている。ゆえに、食べ物をい

「あーよかったな あなたがいて」～父子の「つながりと感動」～

仲島 正教

プロフィール 仲島 正教(なかじま まさのり)



教育サポーター。1956年生まれ、51歳、妻と1女1男、西宮市田代町在住 大阪教育大学を卒業後、西宮市で小学校教師を21年間勤め、その後西宮市教育委員会指導主事を5年間勤め、2005年(平成17年)3月に退職。

現在は教育サポーターとして活動中 昨年の講演数は200回 若手教師パワーアップセミナー「元気が一番」塾主宰 西宮市の人権冊子「優しさというビタミン愛」等を執筆 著書に「教師力を磨く」(大修館書店)がある

◆はじめに◆

仲島です宜しくお願いします。26年間教師をしていましたが、48歳で退職しました。すると、すぐに教え子から「辞めさせられたのか」との電話がありましたが、自分で辞めました。

若手教師を育て、更に成長・飛躍を図るために主宰した「若手教師パワーアップセミナー」も、もうすぐ2年になります。昨日も若竹公民館で行った同セミナーに30人程集まりました。西宮市が中心ですが、各市からも自主的に集まって来ています。

同セミナーの間に講演会をやり、全国各地をまわっています。収入は減りましたが、やりがいはあります。家では、ほぼ毎日掃除や洗濯もしています。たまたまやっていないことを妻に指摘されたらカチンときます。でも、今までは私が妻にそう言っていたのだと思います。

20歳の息子、24歳の娘、私と妻は50歳です。今日は、家族のこと、学校で出会った子ども達のこと、お父さんお母さんのことを話したいと思いますので気楽に聞いてください。

◆心の距離と実際の距離◆

僕は講演をするときよく動きます。それは若いときに先輩の教師に、黒板の板の前にくっついて「かまぼこ先生」になるなどと言われ、その癖が抜けないからだと思います。その他に教師時代に学んだことには、こんなことがあります。体育の時間に子どもを集合させるとき、早い子と遅い子が決まってきます。いくら言っても遅い子は遅い。遅い子を早く集合させるにはどうすればよいでしょうか。セミナーで若い先生に聞くと頭を抱えて考えますが、何も難しくはありません。私が遅い子のそばに行き「集合！」と声を掛ければいいのです。その子が一番になります。子どもの心と先生の「心の距離感」は実際の距離と比例します。離れていると心も離れてしまいます。だからこそ、こっち

に来いというのではなく、自分から行く教師になる必要があるのです。

親と子どもの間でも一緒です。大学生くらいになると離れていても大丈夫ですが、小学生の頃は離れていると心も離れたままになってしまいます。自分から近づいていく教師、親にならないといけません。また人を見かけで判断してはいけないという例を話します。私は今きちんとした服装に見えますが、脱ぐと裏は阪神タイガースの応援服になっています。人の心を和ませる服です。

今年のお正月に家族で蔵王に行きました。子どもは夏の旅行には来てくれないが、スキーだけには来てくれます。一緒に滑っていると幸せを感じました。いいなあと思う…子どもが、まだ小さい頃に4人並んで滑ったとき「いい家族やなあ…」としみじみ感じたことを思い出しました。

◆節目は3の倍数◆

これから、そんな家族の話をしていきます。子どもの成長過程を表にしていますが、3の倍数に節目があります。0歳から3歳までは無条件に「めちゃくちゃ愛してもらおう時期」です。小学生の間は「愛してもらおう時期」、中学生は「信じてもらおう時期」、と大きく分かります。順番に成長していくことが必要です。これが守られないとうまく育っていきません。3歳までに可愛がられず虐待を受けると、その後、当該子どもは非常にしんどい状況に置かれます。

お母さんは、小学校1年生の時は心配で、よく学校に来られます。3年生・4年生の時には力を抜かれ、また6年生の頃に気にされます。「9歳の壁」とよく言われますが、3年生・4年生の頃に子どもは大きく変わります。心理学の発達チェックポイントでは、この壁をうまく越えられるかどうかで、その後が大きく変わってきます。

今日は小学生と中学生とで大きく分けて話をしますが、小学生の時期は、具体的なことを通して色々なことを考え、ものを感じる時期。中学生以降は抽象的な考えが発達する時期。具体的に言えば、足し算をするとき、小学生は石を並べて計算をしますし、また砂をかけあって、けんかもします。中学生は数字で計算が出来ます。頭で出来る。けんかをして、殴ったら怪我をするかもしれないという想像力が働きます。実際にしなくても、こうすれば、こうなるということが想像できる。小学生の時期に一杯色々な体験をしている子どもは、中学生の時期に想像力を発揮することがきちっと出来ます。

ある例ですが、小学1年生の女の子が友だちを蹴けった。蹴けったら人が痛いということを知らなかったのです。何故かという、お父さんとテレビゲームをしているとき、「蹴けっても痛くない」ので友だちを蹴けったという嘘のような本当の話があります。小学生の時期に、一杯経験することが必要です。親が中心の生活の今、色々な経験をさせてやっていただきたい。親子が触れ合う時期はこの時期しかないのです。この時期に触れ合っていると後々、自分自身の貯金になるのです。例えば疲れて寝ている日曜日に、一緒に遊ぼうと起こされた際に一緒に遊んでやるのが大事なのです。子どもは、滑り台やブランコなどで何度も遊ぶ。こういう体験を繰り返すことで力をつけ、この時期に愛された子どもは自立していくのです。またそういう子どもは、中学生になって口答えをしながらも、心の中では「お父さん心配してくれているな」と思っている。是非、触れ合ってしっかり遊んでやってください。

私の子どもはスキーが上手です。それには訳があります。小さい頃からずっと雪で遊んでいたからです。教えてはいません。ただ遊んでいただけです。子どもが5歳の頃、自分から「僕も板が履きたい」と言ってきました。「板を履くとしんどいぞ、いいのか?」と聞き、それでも履きたいというので履かせました。でも、何も教えませんでした。転びながら一緒に滑っているとだんだん上手になってきます。

水泳も上手です。夏休みになると毎日プールに行っていました。教えなくてもプールで遊んでいると泳げるようになるのです。無理に顔をつけさせたりすると、水泳が嫌いになってしまいます。

子どもはゆっくりと成長します。このときにゆっくり付き合い、いっぱい愛してやる。それをしないと自立する時期に「うるさい!今まで何もしなかったくせに」と言われてしまうのです。

◆「つながりと感動」◆

テーマになっている「つながりと感動」の話をしします。

あるお母さんにこんなことを教えてもらいました。私の教師人生に影響を与えてもらった話です。私が25歳の頃、小学1年生の担任を初めて受け持ちました。あるとき、子どもがうんこをもらしたのです。私はうんこの処理をしてから家に電話を入れます。そして子どもが家に帰ります。親はこんなとき、普通は「なんで、もっと早く先生に言わなかったの」と叱る。でも、このお母さんは、「お帰り、さっき先生から電話があったよ、良かったな、ちゃんとしてもらって、さあ、おやつをお食べ」と言って頭をなでてやってくれました。その子は怒られなかったことで「明日がんばろう」と思えるのです。子どもは、100%、「今と未来」が大事なのです。「過去」はあまり考えない。それなのに大人は過去にこだわるのです。このお母さんは、

明日のこと、未来を見ているのです。母親、父親、教師は「子どもの未来の応援団」だということを教えてもらいました。

一緒にプールに行ったこと、遊んだこと、楽しかったこと全部が子どもの「心の銀行」の貯金になるのです。「心の銀行」に愛情がいっぱい詰まった子どもは、未来に向う際に大きな力を得るのです。貯金をどれだけしてやれるかが重要なことです。

こんなお母さんもいました。6年生を担当したとき、運動会で組み体操の指導をしていました。4段ピラミッドの一番下の子どもがすぐ崩れる。ちゃんとやれと怒ると「痛いんや!」と逆に怒っていました。その子が家に帰ったとき、「あんた、がんばってるんやな。体操服を見たら分かる」とお母さんが言ったそうです。

次の日、その子は文句を一言も言わず練習をやっていました。私は理由をまったく知りませんでした。後でこの話を聞いてびっくりしました。

子どものどんどころを見るかによってまったく違ってくるわけです。運動会でも遅いなって言われたら子どもは辛い。でも一生懸命走っていたねと言われたら嬉しい。勝ち負けだけではなく他に目をつけ、がんばっていたことを褒めると子どもは生き生きしてきます。

ある中学生のお母さんの話です。中学生とお母さんの二人暮らし。お母さんは夜の仕事をしています。朝、お母さんは寝ているので、娘は一人で朝食をとり、学校に行っていました。夜は、お母さんは仕事、すれ違いの生活をしていました。

同じ学校に同じような環境の子がいて、一緒に遊ぶようになりました。あるとき、3人で煙草を吸って補導され、担任と一緒に警察で親を待っていました。1人目の子は、母親が迎えに来ると「何しに来た!帰れ」と怒鳴り、2人目は完全に母親を無視し、最後にこの子の母親が迎えに来たとき、その子は泣いて謝った。担任がなぜか聞いたら、お母さんは何もしていないと言ったそうですが、最後にポツンとこんな話をしてくれました。夜中に帰ったとき、まず子どもの所へ行き、眠っている娘に向かって「ただいま、遅くなってごめんね、晩ご飯ちゃんと食べたか?風邪引いてないか?おやすみ」と毎日、声を掛けていたそうです。こんな不思議な親子の繋がりってあるんですね。時間がなくてもこんな風に通じることってあるんですね。

私も家で一度やりました。中学生のときに寝ている息子に語りかけました。小学生は「直接語りかける時期」、中学生は「背中から言ってやる時期」です。

私は必ず子どもを玄関まで行って、見送っていました。小学生までは、「行ってきま〜す」と返事が返ってきましたが、中学生になると、私が「行ってらっしゃい」と言っても返事をしません。20回か30回に1回返ってくればよいほう。でもこれが思春期というものです。それが20歳の今は、玄関まで来て、親に「行ってらっ

しゃい」と言ってくれます。子どものときの積み重ねのおかげかなと思います。

また、こんなこともありました。事情を知らずに怒って喧嘩したとき、息子は怒って部屋にこもってしまいました。あとで考えてやっぱり私が悪かったと思い、息子の部屋に行き謝りました。すると5分ぐらいで子どもは部屋から出て機嫌よくテレビを見ているのです。親が素直に謝ったら、子どもも素直になる。子どもは、大人が悪かったら謝って欲しいと思っています。このことを認識していることは、親として、教師として大事なことだと思います。

息子は中学3年間、バスケットクラブに入ってがんばっていました。この試合で負けたら引退という試合の前夜、部屋に行き眠っている息子に語りかけました。「3年間、ようがんばったな、応援してるぞ…」そして、試合も見に行きました。試合終了の3分前に「がんばれ！」と声を掛けるとなずいたような気がしました。それからの3分間は、むちゃくちゃがんばっていました。結果は負けてしまいましたが、ベンチに帰る息子の背中を見ていたら、涙が出てきました。私の「心の貯金箱」に大きな貯金をもらいました。親も、子どもから貯金をもらっているのです。また高校進学の問題で、親、教師と子どもの意見が食い違いました。子どもは普通科ではなく市外の体育科に行き、バスケットで全国大会出場を目指し、そして中学校の体育の先生になりたいという希望でした。親も担任も地元の普通科がいいと言いましたが、最後は子どもの意見を尊重し、体育科を受験させ、結果合格しました。バスケットボール部に入り、チームメイトに支えられながら、がんばり続け、3年生のときはレギュラーになりました。最後の全国大会出場を目指す試合の前に、3年ぶりに寝ている息子に「がんばれよ！」と語りかけました。次の日、下馬評では不利と言われてましたが、勝ち全国大会出場を決めました。チームメイトと抱き合い喜ぶ姿を見て感動して涙が出てきました。携帯のメールで「感動した！我が息子を誇りに思う」と送りました。返事は返ってこなかったが、子どもは見えています。恥ずかしくて言えないことでも、メールなら言える。メッセージは伝わる。通じていると思う…

◆「自尊感情」◆

今、学校では「自尊感情」を付けさせようと言っています。これは「自分のことが好き」「私もなかなかやれるぞ」、そんな感情のことです。自分のことを好きになると、友達にも優しくなります。未来をみるようになります。

いじめが問題になっていますが、いじめている子どもは心にしんどいことがあるのです。

ある子どもは、お父さん、お母さんにいつも「出来の悪い子や」と言われていました。その子は、弱い子

に対してそのしんどさを発散し、安定しようとする。逆に、まわりのみんなが優しくし、お父さん、お母さんもその子に優しく接すると、すーと、いじめが無くなり、この子の表情が柔らかくなりました。そういう心を育ててやるのが大事なことだと思います。

こんなこともあります。あるとき学校で、子どもに自分の好きなところを書かせました。

抜粋を紹介します。

「家の手伝いをする自分が好き」これは、お母さんが、あんたのおかげで助かるわ、ありがとうと言ってあげたから…、「風邪を引かない自分が好き」これは、2年・3年・4年とずっと休んでいない子に、私がすごいことだと褒めたから…、「夢を持っている自分が好き」これはお父さんが、おまえのことをずっと応援しているからな、と言ったから…、「寝る前にガスの元栓を確かめる自分が好き」これは、お母さんが、あんたのおかげでみんなが安心して眠れるわ、ありがとう、と言ったから…、「笑顔の多い自分が好き」これは、お父さんが、お前の笑顔は最高やと言ったから…、「お父さんが好きな自分が好き」この子は1年前に両親が離婚。お父さんとたった二人で暮らしていた。このお父さんは運動会するとき、半日休みを取って駆けつけ、遠足のとき朝4時に起きてお弁当を作りました。子どもはそんなお父さんの心の貯金をしっかり受け止めて、返してくれる。なんて素晴らしいことだと思います。

「ドンくさい自分が好き」この子のお母さんは、あんたはドンくさいけど最後まで一生懸命やっている、そんなところ大好きやで。お父さんは俺もドンくさいんや仲良くしようや…。みんなみんな、お母さん、お父さんが声をかけて、褒めてくれたことばかりです。子どもは、親が褒めてやることでそんな自分が好きになれるのです。たとえみんなが無理だと言っても、本人ががんばっていれば、応援してやって欲しい。子どもは、必ず輝くところを一つは持っている。それを見つけて褒めてやって欲しいのです。

お父さん、お母さんは「子どもの未来」の応援団長です。だれか1人でも自分のことを見てくれる人がいれば、何かあったときでも踏みとどまれるのです。お前のことを信じていると言ってくれる人がいるだけで違うのです。たとえ、寝ているときでもいいから、声を出して言ってやって欲しい。

最後の話です。6年の担任のとき、「俺は役にたたん人間や」と言っている子がいました。友達を蹴ったり、押したり悪いことばかりしていました。でも、あるとき友達のノートを拾ってくれたのです。嬉しくて、その日の夕方、家庭訪問に行き、お母さんに「友達のノートを拾ってくれました。」と報告しました。このお母さんは、子どもの悪いことばかりを言いに来る先生が嫌い、先生の方が悪いと思っているのです。30度しか戸を開けてくれないし、1分で戸を閉めるので

す。1週間後にまた行くと、今度は3分聞いてくれました。次に行ったときは、90度戸を開いてくれたのです。5つ良いことを褒めると、悪いことを1つ言っても聞いてくれる。またお母さんがお父さんに言い、お父さんが子どもを褒めてくれる。やはり子どもは褒められると嬉しい。

直接的な褒め方と、間接的な褒め方があり、回りまわって褒められるのも嬉しい。

たとえ5つ悪いことをしても、1つ良いことをしたら、その1つを褒めてやってください。

この子はもう大丈夫と安心していましたが、夏休みに中学生、高校生と付き合い変わってしまい、ある事件を起こしてしまいました。そこで卒業式の前の日まで運動場を毎日10周走ることになりました。私もその子ら5人と一緒に走り、150日間走り通しました。その子は「俺もなかなかやるな、自信がついたわ」と言い、「ようやく明日の卒業式は堂々と迎えよな」と私も言いました。翌日、私は卒業式の間中、感動でずっと泣き続けていました。その子は「先生と会えてよかった。将来、先生にはならへんけど、もしなったら先生みたいになりたいな」と言ってくれたのです。またその子が中学3年のとき、私はその子と一緒に駅伝の応援をしに行きました。アンカーヘタスキが渡った時8位でした。8位までは県大会に行ける。でもア

ンカーがゴールに帰ってきたときは9位でした。みんな氷のようになっていましたが、その子は泣いているアンカーの子にコートを掛けて、背中をさすってやったのです。役にたたん人間やと言っていた子が、こんなことをしてくれたのです。

そして、教師になりたいと言って高校に行き、高校で野球を続けました。最後の県大会ではベンチには入れなかったですが、「俺は、俺の置かれた立場で一生懸命やる」とメールをくれました。ベスト8の試合で負けたその後、「大学に行って、教師になる。いつか先生のセミナーに出させてえな…」とメールがきました。「待ってるからがんばれな」とメールを返しました。今は大学の一回生。いつか学校に戻ってくるのを楽しみにしています。

やはり子どもは、親や周りの人、教師の愛情によって育ちます。私は、娘や息子の小さいときの写真をリビングに置いています。腹の立つことがあっても、その写真を見ると思春期やから仕方ないな、幸せを貰っているから我慢しよかと思えるのです。

そういう気持ちを素直に、声に出して伝えてやってほしい。お父さんはお前のことを信じてるで、好きやで、と言ってやってください。中学生、高校生なら、メールでちょっと送ってやってください。

長い時間ありがとうございました。

親子でチャレンジ！ 科学実験&おもちゃづくり

日時／8月・9月 全4回 10:00~12:00

①8月4日(土)

ドライアイスで遊ぼう！ ホバークラフトづくり

②8月18日(土)

ものの転がる速さの実験 恐竜の卵づくり

(○○○○ころりん)

③9月1日(土)

空気と水の実験 ミニ水族館づくり

④9月15日(土)

ばくはつ！の実験 紙皿まわしづくり

講師／仮説実験授業研究会 山本 卓志氏・他

場所／西宮市民会館

受講料：無料

教材・材料費／各回 一人300円(全4回で、1,200円)

対象・定員／小学生とその保護者20組(40名)(保護者は、市内在住又は在勤・在学の方に限ります)

その他／原則全4回参加のこと

申込締切／7月24日(申込み多数の場合は抽選)

申込方法／往復ハガキに①保護者名と子どもの名前・学年

②住所 ③電話番号 ④科学実験&おもちゃづくりと

明記のうえ、〒663-8204 西宮市高松町4-8 西宮市立中央公民館「科学実験&おもちゃづくり」係まで郵送。

問合せ／父親サポート関西・中原 TEL 080-5309-5208

社団法人西宮青年会議所主催 ハートフルコミュニケーション講演会 ～子どもに教えた3つの力～

子育てに不安を感じたり、悩んだりしていませんか？ 子どもの「できる力」を信じて、心の通うコミュニケーションを心がけてみましょう。親のコミュニケーション力が高まれば、子どもの「生きる力」が引き出されます。

親子の幸せな自立をサポートするヒントが満載！ よりよい親子関係を築くために、ぜひこの機会をお役立てください。日時／9月17日(月・祝) 13:00~15:30 (12:30~受付開始) 場所／西宮神社会館(西宮戎神社内)

講師／菅原裕子(NPO法人ハートフルコミュニケーション代表理事)

前半：ハートフルコミュニケーション「愛すること」「責任」「人の役に立つ喜び」に基づく子どもへのコーチング法の基本的考え方の紹介

後半：ロールプレイによる体験学習と質疑応対

参加費／1,000円 定員／150名(西宮市在住者優先、先着順)

申込方法／申込用紙をホームページよりダウンロードのうえ、FAXにて申込。

申込締切／9月7日必着(※後日参加証をFAXにて返送)

問合せ：社団法人西宮青年会議所青少年育成委員会・担当 鯉田(コイダ)

TEL 0798-33-1615 FAX 0798-26-5202

URL <http://www.nishinomiya-jc.or.jp>

Email info@nishinomiya-jc.or.jp

※お電話でのお問い合わせは、平日10:00~17:00

編集後記

夏号は今津屋 直子、仲島 正教両先生の講演内容をご紹介します。相当のボリュームとなりましたが、何か「感じるもの」・「思い当たるもの」がありませんでしたか……

夏休み期間中の各施設のイベントニュース等は紙面スペースの関係から本号では割愛させていただきました。(M生)