

～ 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

2018年春 = Vol.54 =

Contents

- 家庭教育フォーラムレポート
宮っ子へ5つのプレゼント
～あなたが選ぶ珠玉の子育て～
- 子供の自立を促す関わりとは
～考えよう！親子のコミュニケーション～
- 5つの実践目標リレーコラム「子どもに潜む優しさ」
- 西宮市立図書館から本の紹介！

発行/西宮市教育委員会 問合せ先/社会教育課 TEL0798-35-3868



家庭教育フォーラムレポート

宮っ子へ

5つのプレゼント

～あなたが選ぶ珠玉の子育て～



平成29年12月10日(日)、西宮市大学交流センターで家庭教育フォーラムが開催されました。「宮っ子へ5つのプレゼント～あなたが選ぶ珠玉の子育て～」をテーマにパネルディスカッションが行われ、子供たちのために大人は何ができるのか、コーディネーターやパネリストから、子供の育ちに大切なメッセージが贈られました。

パネルディスカッションでは谷本眞一さん(元西宮市立小学校長)がコーディネーターを務められ、伊藤篤さん(神戸大学大学院教授)、岡脇由里子さん(西宮市立瓦木小学校主幹教諭)、佐々木春美さん(武庫川女子大学准教授)、山添清美さん(西宮市PTA協議会副会長)がパネリストを、司会是小林節子さん(西宮市社会教育委員)が務められました。



家庭教育フォーラムの様子

今回のパネルディスカッションでは「自尊心」がメインテーマとなりました。国際比較によると、日本の子供や若者の自尊心は低い傾向にあります。他の人から評価されなかったり無視されたり、繰り返し挑戦しても上手くいかない。こういった時に自尊心は低くなってしまいます。しかし、周囲の人から認められることや、必要とされる自分を実感できること、これまでうまくできなかったことができるようになることなどが自尊心を高めるための手がかりとなります。

それだけではなく、生活リズムを整える必要もあります。OECDの調査で、日本は睡眠時間の短い国第2位と

いう結果が出ています。睡眠時間が少ないなら、休みの日に一日中寝ていればいいということではありません。太陽が出たら目覚めて、日が暮れたら寝る。朝の日光をしっかりと浴びる規則正しい生活リズムが、心身に良い影響をもたらすセロトニンの分泌を促します。また、朝食も重要です。食べることは思考力や想像力を作り出す前頭前野に良いといわれています。この前頭前野の働きにはブドウ糖が必要といわれていますが、そのブドウ糖が前頭前野で働くにはリジンというホルモンが必要になるそうです。リジンは大豆に多く含まれていて、ご飯とみそ汁はとても良い組み合わせになります。これからは、ただ朝食を食べるだけでなく、質についても考えていかなければならない時代になりそうです。

さて、みなさんは子育ての中で、怒ってばかりになってしまうことはありませんか？そんな時、「怒らない怒らない」と思いながら一日を過ごしてみてください。もしそれができたら、一週間怒ることを我慢してみてください。子供の素敵な所が見えてくるかもしれません。「〇〇しないで」とではなく、「〇〇してね」と言うことで怒らなくても伝えることができます。そうすることで、子供も自然と学習していくことがきっとあります。

子供の自尊心を高めるには単に褒めていけばよいのでしょうか。単によくできました、単にダメだという言葉だけだと、子供にとっては報酬と罰にしかならず、なぜ叱られたのか、なぜ褒められたのかが分かりません。子供には褒める・叱るの理由を情報として伝える必要があります。また、「あなたは誰よりも〇〇」という褒め方は、子供の自尊心を高めますが、他の人を認めない自尊心が育ってしまう危険もあります。他尊感情と自尊心のバランスをとっていくことが大事です。

会場では、メモを取りながら熱心に聞き入る参加者もいらっしゃいました。この記事を読んでいただき、みなさんの子育てに少しでも役立てていただければ幸いです。



別室の工作ブースも大盛り上がりでした

「子どもの自立を促す関わりとは ～考えよう！親子のコミュニケーション～」

平成30年、みなさまは日々の暮らしにどのような時代の流れを感じていますか。

変化が激しいと言われる今の時代、世の中にはAI、IoT、ロボットの普及が進み、人の働き方や生き方もまた大きな変化を迎えています。

しかし時代が変化しても、人は自分の人生を自分で選択し、ときには困難の壁を自分で乗り越えなくてはなりません。

子育てをしている親としては、困難の壁に向かうわが子に、どのように関わればよいのか悩ましいものです。子供の自立を促す親子のコミュニケーションについて、「NPO法人マザーズサポーター協会認定講師 菅野 美樹さん」にお話をいただきました。

どれほどわが子が可愛くても、子どもに代わって人生を歩いてやるわけにはいきません。だからこそ、子どもがひとりの人として、自立して歩いて行けるように、私たち親は関わっていく必要があります。

では、そもそも自立した人とは、どういう人のことを言うのでしょうか。

経済的自立や精神的自立もちろんそうですが、私たちNPO法人マザーズサポーター協会では、「一人ひとりが自分で考え、壁を乗り越える力を身につけていること」「何か問題が生じたとき、他人への責任転嫁（他責）ではなく、つねに当事者意識を持ってあたれること」を自立した人としてあげています。

つまり、何かうまくいかないことがあったとき、人のせいや社会のせいにするのではなく、今の自分の現状を受け止め、自分に何ができるのかを考え行動する力のある人が自立した人と言えるのではないのでしょうか。自立した力を育てる関わり方は、日々の会話の中にも取り入れることができます。そのポイントをいくつかご紹介しましょう。

① 子どもの気持ち(思い)を聴く。

日々、子どもたちは色々なことを話してくれます。幼児から小学生、中学生ともなると逆に言葉数が減ってくるかもしれません。子どもの成長に合わせて関わり方は少しずつ変化していきますが、意識したいことは、子どもが何を伝えたいのかという思いを聴くこと

です。もし黙っていたら、その裏側にどんな思いがあるかを知ること、口汚く言うことがあれば、どういう思いからなのか受け止めるということです。

② プラスの思考で子どもを見る。

親は子どものできているところではなく、できていないところに目が行きがちです。

それは子どもに、より良くなってもらいたいという思いからですが、やはりできていない、足りていないところばかりを言われると、なかなかやる気は出ません。場合によっては、「どうせ・・・」「自分なんて・・・」と自己肯定感や自己効力感も低くなってしまふ可能性があります。日々の行動や変化をときにはプラスの思考で見てください。

例えば1年前に比べて小さなことでもここは成長したなというように、子どもをプラスの思考で見関わることで、自然とその思いは伝わります。ときにはできているところを言葉にして伝えてあげるのも良いでしょう。

③ 考える場を作る。

私たち親は、これまでの人生経験があるため、つい子どもの悩みや問題に対して答えを与えたくなり、評価判断してアドバイスすることもあるでしょう。それは必要なことであり、大切なこともあります。自分

思いやりのある西宮っ子を育てる

5つの実践目標 リリースコラム

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リースコラム。

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、「西宮市家庭教育振興市民会議副議長の小林節子さん」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

「子どもに潜む優しさ」

夕刻のスーパーでは、幼稚園・保育園・小学生の子どもを連れた親子の姿をたくさん見ます。帰り道、大きく膨れた買い物袋を持つ「僕・私」もたくさんいます。重いね！でも、その顔は得意満面。帰宅してからの家事段取りに急ぎ足のお母さんの傍らで、忙しい大人のお手伝いをしたい！そんな優しい想いで手にした重さも平気。子どもは頑張ります。

「荷物を持ってきてくれてありがとう！〇〇ちゃんとっても優しいね」。そんな言葉かけがあったら、喜ぶ様子が伝わったら、子どもは優しさを知るでしょう。

「きょう〇〇さんが学校を休んでいたから、お便りを届けてきたよ」と聞けば、「そう！きっと喜んでくれるよ。みんな優しいね」と返してあげたい。

優しい子であれ、と親は誰もが願う。しかしこの抽

象的な語彙「優しさ」は子どもには理解しにくいかもしれません。できるだけ具体的な行動場面で、その都度、指摘をしてあげることが大切です。子どもにとっては当たり前の日々の行動ですが、その無意識の中に潜む優しさに大人が気づき、声にして伝えてあげることによって子どもは学んでいくでしょう。

自分の行為を認めてもらった子どもは安定し、自信を持ち、次はもっと頑張ろうとする意欲へ繋がっていきます。日々の子どもの行動に注目し、言葉かけを磨いていくことが大人に求められていると思います。

こばやし せつこ
小林 節子

元西宮市立中学校教諭

平成29年度まで西宮市家庭教育振興市民会議副議長と共に、西宮市社会教育委員も務められ、西宮市の家庭教育や社会教育の振興に寄与。



西宮市立図書館から本の紹介！



このコーナーでは、本を読んでみようかなと思ってもらえるよう、特集記事などの内容に関係のあるテーマの本を紹介しています。

今回は北部図書館長 新屋 浩之さんに「自立」に関連する本をご紹介します。

『家を出る日のために よりみちパン！セ 32』 辰巳 渚／著（理論社）

もし誰かに「あなたは大人ですか？」と尋ねられたとしたら、どう答えますか。「当たり前でしょう」と憤慨するでしょうか。それとも一瞬答えに詰まってしまうでしょうか。

今回ご紹介する『家を出る日のために』はヤングアダルト（子供でも大人でもない世代）に向けて書かれた本です。著者は「捨てる技術」で一世を風靡した辰巳渚。この本をきっかけに「生活の豊かさとはモノをたくさん持てばいいというものではない」と気づかされた方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか。

本書の内容は一言で言えば、「家を出る」＝「自立する」その時のために、今からシミュレーションをしておきましょうというものです。「子供」と言われれば反発し、かといって「大人」かと言われれば何かモヤモヤするという人たちがこの本を読むと、

生きることは生活をするということという、言葉にしてしまえばごく当たり前のことが、染みるように頭の中に入ってくるのだと思います。でも、もう明らかに世間的には「大人」でなければならない私たちが読むと「本当にあなたは一人前の大人ですか」という言葉を突き付けられることになります。

とはいえ、何度も言いますがこの本の対象はヤングアダルトです。自立をしている（はず？）の私たちが読んで、今更学ぶことはあまりありません。



お米の炊き方も洗濯ものの干し方も知っています。でも、今の生活を改めて見つめ直すきっかけは与えてくれると思います。そして、そのことこそが子育て真っ最中の親にとって必要なことなのだという事。