



研修部だより

平成22年9月
飯豊町立第一小学校
PTA研修部



平成22年度 第一小学校PTA研修会

平成22年7月17日 ～多目的ホールにて～

講演 「子供たちが心身ともに健康に過ごせるために」
～今、親としてしなければならないこと～

講師 平吹 京子 先生

長井市在住。長年、東京都杉並区保健センターにて保健師として勤務されました。赤ちゃんからお年寄りまでいろいろな世代の方々の心と身体 の健康相談や母校の看護学校の看護教育にも携わってこられました。

平成18年5月、長井市に転入。長井市では、子育て支援センターやあそびの広場でママ達の相談にのっていらっしゃいます。その他、保健センターの乳児健診や高齢者の方々の健康相談・健康教育などを行っておられるそうです。

また、長井市より委嘱を受け、登校しぶりや心配な子を持つ親の相談にも携わっておられます。



子育て卒業証書・子育て通信簿

- ◇ 子が孫をどう育てるかが通信簿(子育ての結果)となる。 『子供は育てたようにしか育てない』
- ◇ 世代間連鎖⇒正の連鎖・負の連鎖ともに3代続いてしまう。

子育ての目標は？ 『親から自立し、社会生活を営む力をつけること。』

子育て中の親として何が大切？

- ◇ ゲームと脳の発達との関連 ! ゲーム中の脳波は痴呆の状態の脳波と同じである。
- *脳の発達のピークは 10 歳。 脳ができあがる 10 歳より前にゲームを覚えてしまうと、脳に刷り込みされ、ゲーム脳となる心配がある。ゲームをするのは、中学生以降が望ましい。

↳ ゲームをするのを我慢できない。抑制できない。イライラする。

- *ゲームの悪影響から守るために

・五感を使い、自然のなかで思いきり遊ぶ ・異年齢との関わりを持つ ・自分の好きな事を思いきりさせる	⇒	コミュニケーションのとれる子になる ゲームにこだわらなくなる
---	---	-----------------------------------

皆で、ゲーム遊びを控える取り組みを！

- ◇ こんな育て方には困ったもの

*交換条件をだす (例)テストで百点を取ったら〇〇を買ってあげる⇒〇〇が欲しいから勉強する
⇒何か買い与えなければ勉強しなくなる⇒酷いケースはだんだん要求する金額が大きくなる

勉強をするのは誰のためでもなく、自分(子供)のため

- *比較したほめ方・叱り方 (例) 〇〇はできるのにお前はダメだ… ・ 百点何人取った？
 - ・他と比較せず、結果よりもそれまでの努力を認めてほめてあげるべき
 - ・叱る時、△△で悪いからダメだと理由をしっかりと伝える

- *子育ての主役は両親であり祖父母はその補助者に

何か問題が起きた時は、祖父母だけで解決せず、必ず両親に伝える

心も体もやはり生活リズムから

- ◇ 食生活とイライラ、いじめの関係

食生活の乱れ(朝食を摂らない、栄養素不足でイライラ、すぐカッとなるなど、心の不安定につながる。
インスタント食品の過剰摂取など) ⇨ うっぶん晴らしに「いじめ」という行為に結びつく。

自己肯定感がもてる育て方 自己肯定感とは？＝自分が好き・自分は大切にされていると感じられる事
自己肯定感の基盤を作るのは家庭である。子供のありのままを認めてあげる。たくさんスキンシップをもつ。

素敵な家庭にするには

- *まず、母親はいつも笑顔を振りまくこと。母親がきつい顔をしていると子供はシュンとしてしまう。

母親の笑顔は、子供を安心させる力がある。

- *父親はお腹の底から大きな声で笑うこと。

*夫婦の間にジョークとユーモアを

家庭を仕事の緊張をほぐせる場に。リラックスできる場に。

【講演を聞いての感想】 ～アンケートから～

◆「子育て」一言でいうと大変です。教科書通りにならず、一人、一人が違う。親が先生となり、また見本となり、子供を育てたいと日々思っているのですが、仕事の疲れや、ストレスでつい子供に当たってしまう事もあります。

この度の講演で、家庭での母親、父親、そして夫婦の行動を聞いた時、忘れていたなと思いました。一呼吸置いて話を聞いたり、ほめたり、叱ったり、自分が子供だった頃を思い出しながら一緒に生き、金銭の経済的ではなく、心の豊かな温かい家庭にしたいと思います。そこで育った子供が「ありがとう」と言ってくれた時、それは結婚した時、一緒に酒を飲める年になった時か、親が死ぬ時かはわかりませんが、言われた時が、子供の子育て卒業証書かと思います。

◆興味深いお話で引き付けられるように聞き入ってしまいました。自分が育てられたようにしか、育てられないとお言葉は、本当にその通りだと思います。

自分自身仕事をしていて常に多忙です。帰って、家の事、子供の事、自分自身の事をしての毎日で、自分の睡眠時間を削らなければ自由な時間は全くありません。そんな中で母親は家庭では笑顔でいなければならないと言葉は厳しいなあとと思います。どのようにしたら笑顔でいられるのか、その辺もお聞きしたかったなあとと思いました。

◆子育てというものは改めて大変難しいものと感じました。……叱り方、ほめ方も気をつけなければ、子供の心に傷をつけてしまう。とても子供は繊細なのだと感じました。親の接し方で、子供は如何様にでもなってしまう…。私は感情の赴くままに叱ってしまいます。それは子供の耳や心には響かないし、届かない。私が少し気をつけて、言葉をかけると子供も変わるのでしょうか…。

◆……つい交換条件で習い事に行かせてしまっています。初めは十円ガムだったのが、いまでは千円代のおもちゃを要求するので、困っていました。先生のお話の中に、「誰のためにしているの?」「自分のためでしょ?」という言葉があって、行きたくない日は無理に行かせず、次は必ず行くように勧めています。

……子育ての仕方は三世代まで続いて、悪い子育てをすれば、どこかで直していかないとずっと続いていくことになる。とても恐ろしい話だと感じています。

今、子育て真最中で、赤ちゃんの頃より手が離れていますが、安心せず常に心にとめ、目を離さずに注意していきたいと思いました。

◆……親からしてもらった事を自分が子供にしているのだなと思うことがあります。自分がやった事、やってもらった事は、いずれ繰り返されるものだと思えて思いました。

また、家庭には「笑い」が必要だと思いながら子育てしてきたので、これからも基本にしながらやっていきたいと思います。

◆仕事をもっていて、子供たちの世話はほとんどが祖母に頼りっきりです。子育ての主役は両親、祖父母は補助役。我が家は真逆だなあと知り反省しています

子育ての結果は後からでてくる。という言葉も聞いて、改めて、コミュニケーション、生活リズム、自己肯定感がもてる育て方が大事だとつくづく考えさせられました。

本当に良いお話を聞くことができ、うれしく思いました。

◆……ゲームについて、叱り方、ほめ方等、参考にする点が多々あり勉強になりました。

今後良い方向に導けたらと思います。

◆……平吹先生がお話して下さったように、皆でゲームを控える姿勢、取り組みを行っていったら良いと思います。

◆「自己肯定感」がもてる育て方という点が大変勉強になりました。他にも、参考になるお話を聞くことができ、とても良い気づきがありました。

平吹先生のお話を今後の子育てにしっかりと役立てていきたいと思いました。

一部要約、抜粋して掲載させていただきました。アンケートにご協力ありがとうございました。

