

家庭教育学級新聞

発行 山武市教育委員会生涯学習課

山武市殿台 279-1

TEL 0475-80-1456 FAX 0475-80-1400

Email:shogaigakushu@city.sammu.lg.jp

親子クッキングin緑海小学校

十月五日(月)午前、緑海小学校で家庭教育学級が開催されました。

今回は、講師に管理栄養士であり、健康運動指導士でもある内田直美先生をお迎えしました。まず、「バランスよく食べること・元気に動くこと」と題して食事と健康についてのお話を聞き、その後、一年生の親子で「ランチメニュー」の実習をしました。



いつもきゅうりは自分で切っているから得意だよ

とても楽しい、今度家で一緒にやりたいな

出来上がり！



☆今日のメニュー☆

- ・野菜入り蒸しパン
- ・たっぷり野菜のカレースープ
- ・手羽先の甘酢和え



自分で作ったから、野菜もおいしく食べられたよ

子ども達が積極的に「次、何やるの？」と取り組んでいて感心した

先生の話聞いて食生活を見直そうと思った

初めて包丁を使ったり、いろいろな経験がためになったみたい



(裏面に続く)

リレーコラム第1回

我が家の子育て

山武市教育委員会教育長 金田重興



私には二人の娘がいる。今、三十一歳と二十八歳。何とか人並みに育ち、特別心身とも病むことなく、挫折することなく今日まで来られた。決して当たり前でない幸せに感謝の念を抱く。されど、今後共に生ある限り、親として我が子に対する心配は失せることはないであろう。それが普通の親の子に対する想いであろう。

私は、子育てについては結婚前から私なりの想いを抱いていた。封建的、亭主関白であった父。他人に認められ、優れたところも多々あった父だが、好きになれなかった。厳しく育てられた。すべて鶴の一声で従わされた。心の内に秘めた愛情はあったのだろうか、今日的愛情表現は殆どなかった。父との楽しい思い出なんてものはない。

あんな親には絶対なりたくないと思われたのは、小学校四年のあの時あの部屋だった。一人で涙した光景が脳裡に残っている。

長じて二〇代半ばからの少年剣道指導の関わりの中で、子ども達のいろんな面、凄さを見せられ、感じさせられた。「子どもって凄いなー、見抜いている、解っている、騙せないなー」と思われた。社会を反映してか、年毎に変わる子ども達の気質変化にも驚かされた。毎年同じ指導だけでは通用しないことを教えられた。

そんな体験からか、三〇歳で結婚し親になったが「俺は親になって良いのか、親になれるだろうか、まともに育てられるだろうか」と不安な想いが何時も頭の片隅にあった。それ故、ただ可愛い可愛いという育て方にはなれない醒めた気持ちがあった。「どんな子育てをしようか、どんな子に育てようか」と自問してみた。何か子育ての柱になるものを定めよう、定めなければならぬと考えた。

自分が求める剣道理念の影響か、「善悪と価値観」という言葉が自然に浮かんできた。「人間として善悪の解かる子、物事の価値観を考えられる子」にしようと思った。同時に、自分は父の厳しさに耐えたが、同じように育てたら、潰れ、外れかねない。自分も父の子、似た処がある。気をつけなければいけないと自戒の念は何時も抱いていた。

しかし、これだけは押し通すことが子どものためということは、親としてつらいことだが譲らなかった。もう一つ配慮したのは、生業の農業体験から、植物の成長過程の要所を人間の成長過程の要所に置き換えてみたこと、栽培管理の型や手法を子育ての参考にすることである。

例えて説明すると、果菜幼苗期のある時期、わず

※このコーナーは、リレー形式で順次自分の子育てについて、エピソードや思うことなど気ままに書いていただく予定です。お楽しみに。

か二、三日の管理の仕方で作が無駄になってしまふことは、幼児期の大事なある時期の養育を誤る、怠ることは一生に影響を及ぼす、一生を駄目にしてしまいかねないということを教えてくれる。

作物栽培の型を大別すると集約栽培、省力栽培、粗放栽培がある。

集約栽培は資材、資金を投入し、あらゆる生育環境を最適に整える。自然界による障害からは守られ立派に生育するが、一端その環境が崩れた時は耐性少なく壊滅的打撃を受けてしまう。

省力栽培は最高の環境、最高の収穫には至らないが、先に述べた生育過程の要所要点は押さえた栽培管理で、その品種の特性が現れたそれなりの収穫に至る。粗放栽培は蒔きつ放し、植えつ放しの栽培型で、収穫はその時々々の環境次第の結果になる。

これを人間に置き換えると、集約栽培は、至れり尽くせり、無菌、無害虫の手をかけ過ぎ子育てであり、軟弱栽培となり危険で心配である。粗放栽培は大事な我が子、人間の育成ということを考えれば、無責任だと思われる。

しかるに私は、大事な要所要点はしっかり教え育み、他は余分な干渉をせず、個の特性を伸ばせる省力栽培法が良いのではと思っている。

野菜、水稲は何も言わない。観察して、今どんな状態か、何が不足、何を与え、どんな管理が必要かわからなければならぬ。気づきは早く、即対応しなければならぬ。剣道なら観見の目付である。

同様に、我が子であつてもすべてを親に語ることはない。温かく注意深く見守り、変化を見抜く必要がある。同時に、親も言動に注意し、後ろ姿、無言の育みが出るような心掛けなければならぬ。そんな考え、気持ちで子育てをしてきた。

一方、どんなに一生懸命やつても、親の努力だけでは如何しようのない子どもを取り巻く環境、要素は多い。時には避けようもない災いが降りかかることだつてあり得る。その時の覚悟 対応もできなければならぬ。

子育てに誰もが確たる自信などない。だれもが不安だと思ふ。とにかく、わが子信じ、精一杯の真の愛情を注いで行くしかない。充実した人生を生き切れるよう、自ら逞しく人生を切り拓いて行ける子になるよう、そのために、真に与え導くものは何かを冷静に弁えて接すれば、大きな失敗には至らないのでは、親の想いは伝わるのでは、間違つても許してもらえらるのではと思っている。

恥ずかしながら担当の要請にて執筆させて頂きました。参考にしていただければ幸いです。

内田先生のお話から

子どもの運動不足の

5つの注意信号

- 1・立っている時、すぐどこかに寄りかかる
- 2・座っている時、椅子の肘かけなどに肘をつく
- 3・立つ時、手をついて立つ
- 4・物を拾う時、ひざを曲げない
(ひざを使えない)
- 5・後ろを向く時、首だけで向く
(体をねじれない)



子どもの運動の基本

毎日2万歩が基本(4百キロカロリー)
※一万歩以下の場合には注意



二千歩が四〇キロカロリー
歩く・・・一三分
ジョギング・・・七分
なわとび・・・五分

小中学生は、骨や筋肉がどんどん成長する時期ですが、使わないと成長しないそうです。バランスよく食べるのと同時によく動くことの大切さがわかりました。

5つの注意信号、お子さんはいかがですか。

* * *



今回の家庭教育学級により、参加者は親子で料理することの楽しさを実感し、子ども達の力を発見し、家で一緒にやってみようとか、家で話題にできるということ、親子の関わりの一助にすることができました。

平成21年度 家庭教育学級合同開級式講演会

今年度の合同開級式講演会が、去る5月22日(金)午前10時からぎくプラザで開催されました。

今回の講師は元千葉県警少年補導専門員の小野寺百合子先生で、長年に亘る少年補導の経験の中から実例を挙げてのわかりやすく心に残るお話でした。



熱弁を揮う小野寺先生

【小野寺先生の著書】

『非行少年たちの再出発～補導の現場にみる子どもの心とその対応～』『YURIKO'S Caféからお答えします』(東山書房)
事例など、講演会での内容と同じ部分も載っています。
講演会に来られなかった方、ぜひ読んでみてください。



『すべての子ども達の幸せを願って』という演題で、約30年の経験があるからこそのお話を伺うことができました。

非行に走った子たちの事例から、子どもを非行に走らせないために家庭でどういうことができるのか、また、してはいけないことについて話がありました。

できること、それは、「**手作りのあったかい料理**」だそうです。

どれだけ「**心・手間・時間**」をかけられるか。

皆さん、できる時でいいそうなので、作ってあげてください。

家族そろって楽しい食事って、大事なんだね



出席者アンケート結果より

「各学校等で実施する家庭教育学級の場合、どのような内容なら参加したいですか」

◆ **子育て講演、親子の関わり方、子どもの心の知り方など子育て関係**

◆ **親子で参加できる内容**

この二つがほかの食育、手芸、ヨガなどの希望を大きく引き離してトップでした。

これからの参考にしてください。

第2回家庭教育講演会開催決定

日時	平成22年1月29日(金)午前10時から11時半
場所	山武市成東文化会館のぎくプラザホール
講師	井内清満先生(友懇塾理事長)
内容	非行に走った少年の事例より子育てで大切なことについて



講師の井内理事長



みんな、来てね!

今回の講師は特定非営利活動法人ユース・サポート・センター・友懇塾の井内清満理事長にお願いしました。家庭裁判所と協働で非行少年の立ち直りを支援するためのJR千葉駅前を中心とした清掃活動をはじめとした様々な活動はテレビや新聞などでしばしば紹介されています。

「人間が好き、子どもが好き」という気持ちが活動の原点。

自宅の庭に12坪の平屋を建て「家に帰れない、学校に行けない子ども達の居場所」として開放し、親代わりになって関わったことが、現在の活動につながり、幅広い活動で非行少年の立ち直りを支援しています。

講演活動も多数されているので、きっとわかりやすく役立つ講演になると思いますので、ぜひ都合をつけてお越しください。

今回、家庭教育学級新聞創刊号を発行することになりました。

現在、市立の幼稚園・保育所・こども園及び小・中学校で家庭教育学級を開設していただいています。

実際にどんなことをしているのか、どんな様子なのか全くわからないのでは、興味がわかなくなったりすることがあるかもしれません。

ですから、この新聞のなかで、少しでもどんな事をしているのかわかっていただくと共に、内容をお知らせすることによって、関心を持って参加していただける方が増えればと思いながら作成しました。

また、家庭教育学級は本来、みなさんに子育てについて学んでいただき、毎日の子育てに役立てていただくためにありますので、これからこの紙面でも子育てに役立つ情報なども盛り込んでいけたらと考えています。



担当 加瀬