

家庭教育学級新聞

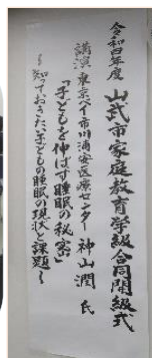
第1号 2022.6.17

発行 教育委員会
子ども教育課

梅雨明けが待ち遠しい時期となりました。新型コロナウイルス感染症も少しずつではありますが、収まってきており、家庭教育学級の開催も増えそうです。学校からご案内の手紙が届きましたら、お忙しいとは存じますが、ぜひ、ご参加ください。

家庭教育学級合同開級式・講演会

去る5月14日（土）、山武市役所第6会議室において、ここ2年間、コロナ禍により中止されていた合同開級式が行われました。今年度は、規模を大幅に縮小して、人数を制限し（各園・学校3名）の開催となりました。参加者は各園・学校の家庭教育学級主事とPTAの家庭教育学級担当の方または、PTA役員・会員の方のみです。



開級式では、家庭教育学級のスタートに当たりまず、嘉瀬教育長の挨拶があり、家庭教育の重要性について触れられました。次に、山武市子ども教育課中村課長から、山武市の家庭教育学級についての概要説明がありました。その後の講演会はオンラインで行いました。

演題「子どもを伸ばす睡眠の秘密～知っておきたい子どもの睡眠の現状と課題～」
講師：東京ベイ・市川浦安医療センターCEO
神山潤 氏

神山先生は、睡眠外来のドクターです。

以下は、神山先生が講演で使われた資料からの抜粋です。

- ・日本人は、世界で一番睡眠時間が短い。



神山潤 先生

- ・人間は、昼間活動して夜は眠るという昼行性の動物である。だから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大切。
- ・寝不足とメタボリックシンドロームの因果関係が報告されている。
- ・睡眠不足の悪循環がある。

寝る間を惜しむことを良しとする空気

寝不足

- ・朝食欠食→太る→メタボリックシンドローム
- ・対人関係スキル低下・脳の中の前頭前野機能低下→いじめ・犯罪
- ・判断力低下など、様々なマイナスの影響がある。

- ・寝不足は万病のもと。
- ・体を頭でコントロールすることは無理。
- ・自分の体を大事にしてください。
- ・ヒトは、寝て食べて出して初めて脳と体の働きが充実する昼行性の動物。

快眠への6原則

- ・朝の光を浴びること。
- ・昼間に行動すること。
- ・夜は暗いところで休むこと。
- ・規則的な食事をとること。
- ・規則的に排泄すること。
- ・寝る前は、眠りを阻害する嗜好品（カフェイン、アルコール、ニコチン）過剰なメディア接触を避けること。+α・・・入眠儀式（寝



る前のルーチン)

<以上 神山先生の資料より>

それでは、夜勤で働いている方はどうなのか、という質問がありました。それについては、夜勤で働いている方は、夜勤のリズムができているからそれはそれで良いそうです。睡眠の内容は一人一人が違うので自分に合った睡眠を見つけてくださいとのことです。

最後に、神山先生がおっしゃったことは、「私（神山先生）の言っていることは、本当か？と疑いをもって、自分にあった眠りを探してください」とのことです。



私達人間は、人生の三分の一を眠っています。今回は、睡眠の大切さについて深く考えることができました。なお、神山先生のオフィシャル



サイトにたくさんのレポートや講演会での資料が掲載されていますので詳しく知りたい方はぜひご覧ください。

神山潤オフィシャル WEB サイト

www.j-kohyama.jp

または、「神山潤」で検索してみてください。



家庭教育学級って何をするの？

千葉県教育委員会では、「家庭教育学級は、我が子のために親として自分自身を見つめ直す大事な時間です。子育ての悩みや苦勞などを参加者とともに話し合ったり、体験したり、知識を得たりしながら親自身が成長していくための親の学びの場であり、仲間づくりの場です。」（「親の学びのプログラム」活用事業より）としています。

子育てについての講話や、食育のお話（給食試食会と併せる学校が多い）、また、ヨガなどで体をリフレッシュしたりと、各学校では、様々な工夫をして家庭教育学級を計画しています。

また、山武市教育委員会主催の「親業講座」

や「CAP ワークショップ」があります。いずれも参加費は無料で、託児もあります。親業講座は、成東地区、松尾・蓮沼地区、山武地区の3会場で行う予定です。日時が決まりましたら、学校を通してチラシを配付しますので、ぜひご参加ください。



※CAPとは、Child Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の英語の頭文字をとったもので子どもたちが様々な暴力から自分を守るための人権教育プログラムです。

「CAP ワークショップ」は、市内こども園・幼稚園全園で計画されています。こどもCAPには年長児が全員参加します。そして、大人CAPは保護者（孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんも奮ってご参加ください）が受講します。子どもの人権を守るために保護者が知っておく大切なことを示してくれます。そして「いじめ」「誘拐」や「性暴力」などから子どもを守ることを考えます。ぜひ大人CAPワークショップへお越し下さい。

家庭教育学級紹介



しらはたこども園 6/2
CAP ワークショップ

講師：ENJOY CAPのみなさん



大人CAPでは、子どもワークショップの体験から始まります。友だちに何かを強制された時、「嫌だ」と言っていること、知らない大人に声をかけられたら、必ず相手と一定の距離を保つことなど、子どもの持つ力を引き出しながら自分の身は自分で守ることを教えてくれました。後半では子どもの話の聞き方などを学び、大人ができることを考えました。

これからCAPが予定されている園の保護者の皆さん、ぜひ参加してみてください。

