

家庭教育だより

はつらつ

2019年10月発行 山口市教育委員会
社会教育課 TEL: (083) 934 - 2865

社会教育課では令和元年度、家庭教育講座を年間10回開催する予定です。受講生の募集や講座報告を、市ホームページにてご案内しています。



知っちよる?
参加しちよる?

子そだては自分そだて!
**子そだて
マナビイ**

家庭教育アドバイザーからのおはなし

かかわりあい 対話 つながり

親同士のつながりが、子どもの安心できる環境をつくれます。もちろんLINEなどのSNSでのつながりも大切ですが、一番大切なのは顔の見える関係です。

☆「親は何でも完璧にできないといけない。」なんてことを思わないでください。何でもできる親でなければいけないという思い込みを捨てて、できない姿やみんなで考える姿を子どもに見せることも大切です。「お子さんに意見を聞く」ということも、大事なことの1つです。

↓ このような親子の関わりを行うことで…

- ◎家族や自分の気持ちと折り合いをつける力
- ◎これからの時代を生きる力となるコミュニケーションを大切にする心
- ◎弱い自分を素直に表現できる人との関係づくり



などの力や心が育ちます。



がんばって子育てしているのに…

それでも、子ども達は友だちを傷つけてしまったり学校でトラブルをおこしたりしてしまうものです。

うまいかないことがあって当たり前。子どもの成長の機会と捉えてみませんか？

☆親が他人の批判ばかりしていたら、その姿を見て育った子は、「自分で問題解決する力」が身につかないばかりか、他人を批判する子になってしまうかも…。

親の思いを伝える「しつけ」

感情的に「～してはダメ!」と強い口調で話しても、子どもには「怖い」という感情の方が伝わってしまいます。

「どうして〇〇してほしいのか」という親の思い(Iメッセージ)を伝えてあげてください。

言葉で自分の思いを伝えられる子に

お子さんの言葉をしっかり聴いてあげることが大切。

上手く言えないお子さんの思いを親が言葉にしてあげること、感情を言葉にすることを覚えていきます。

SOSを出せる親になろう

SOSを発する子になってもらうには、SOSを出せる親になりましょう。

「このくらいのことで相談するなんて恥ずかしい」と思っていないですか？

そんなことはありません!

どんな些細な悩みや関心事でも、周りの人や相談窓口話してみてください。

家庭教育支援チームでも相談を受け付けています。(☎083-928-3232)



家庭教育支援チーム

文部科学省登録チーム

山口市家庭教育支援チーム

(山口市社会教育課内)



第3回～5回 実施報告

7月から8月の間に、家庭教育講座「子そだてマナビィ」を3回開催致しましたので、報告します。

各回の詳細は、市ホームページから令和元年度 家庭教育講座「子そだてマナビィ」講座報告をご覧ください。



詳細報告はこちら

第3回 イライラしない夏休み！親子一緒にアンガーマネジメント

【日 時】 令和元年7月6日（土） 午前10時～12時

【場 所】 小郡ふれあいセンター

【講 師】

大人講座：伊藤 英利氏（AMファシリテーター）

子ども講座：行本 匡子氏（AMコンサルタント・AMキッズインストラクター）

小林 洋子氏（AMファシリテーター・AMキッズインストラクター）

《AM…アンガーマネジメント》

他2名

【受講生】 大人20人 ・ 子ども24人（5才～小学6年生）



アンガーマネジメントとは

1970年代のアメリカ発祥の「心理教育」、「心理トレーニング法」です。

怒りという感情で後悔しなくなる、怒ることと怒らないことの区別をし、上手に怒れるようになることをめざしています。



講座の内容

今回は保護者と子どもが別教室で講座を受けました。

大人の講座では、パワーポイントと資料を使って詳しく「怒り」について学びました。

メモを取りながら熱心に講演を聞き、意見交換も活発に行われました。

子どもの講座では、日本アンガーマネジメント協会のワークブックを使い、

感情について、低学年・高学年に分かれて学びました。

お互い初対面ですが、それぞれのいろいろな思い、考えを積極的に発表していました。

「怒り」が生まれる
メカニズムについて

「怒り」の奥に隠れた
本当の感情

イラッとしたときの
対処法について

などを、大人講座では詳しくお話していただきました。

第4回 親子で楽しく読書！夏休みの悩みも解消！読書感想文講座

【日 時】 令和元年7月20日（土） 午前10時～12時

【場 所】 陶地域交流センター

【講 師】 前田 真奈美氏（下関市立勝山小学校 教頭）

【受講生】 大人 23人 （小学生の保護者）



読書の発達段階

読書にも発達段階があります。

読書が身近にある大人になるために、3つのハードルを越えなければいけません。

① 言語環境川

② 自分から読書する山

③ 考えるために読む山

読書感想文を書くための本を選ぶときは…？

- ・自分が面白いと思う本
（題名が面白そう・1～2ページ立ち読みしてみる）
- ・意見や感想が書けそうな本
- ・課題図書（※指定図書は感想画を描きやすい本）
- ・好きなテーマ、興味のあるテーマ
（スポーツ・ファッションなど）
- ・国語の教科書に載っている物語の作者の作品
から選んでみましょう。

読書感想文を書く

※メモを使って構成を練ろう

- ◇書き出し …5行
- ◇あらすじ …10行
- ◇感想 ……35行
- ◇まとめ ……10行

【原稿用紙3枚の場合】

第5回 生活習慣と子どもの育

【日 時】 令和元年8月2日（金） 午後2時～4時

【場 所】 小郡地域交流センター

【講 師】 末次 正治氏（医療法人茜会 昭和病院 医師）

【受講生】 大人 33人 （保護者・教育関係者）



☆「食べる」・「寝る」・「歩く」・「出す」＝「生きる」

食べ物の3つの働き

- ① エネルギーになる
- ② カラダをつくる
- ③ 調子を整える

なぜ朝食を食べないといけないの？

- ◆ 集中力が上がる ◆ 太りにくくなる ◆ 体温が上がる
- ◆ 体内時計がリセットされる ◆ お通じがよくなる

など、いいことが沢山あるからです。

明日の活力は睡眠から

一流の人ほど睡眠にこだわっています。

- ・睡眠時間が短い子どもは海馬（脳の記憶領域）が小さい。
- ・小学生：9～11時間 中高生：8～10時間 睡眠が理想。
- ・朝寝はしないで、仮眠をしたとしても15分程度にしよう。

勉強や部活よりも大切なこと

- ・頑張る力、やり抜く力を養う
- ・自信を持てる子どもに育てる
- ・朝が強い子どもに育てる
- ・決断できる子どもにする
⇒人生は決断の連続。
普段から練習しましょう。

令和元年度



受講生募集!


参加
無料



心も体もホカホカにしよう!

親子で体づくり運動講座

日時	11月16日(土) 午前10時~12時
場所	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ (大内長野 1107 番地)
持ち物	動きやすい服装、体育館シューズ、 とびなわ、飲み物、タオル
対象と定員	年長~小学3年生までの子どもとその保護者 (定員 20 組・応募多数の場合抽選)
講師	柳井 沢郎氏 (大内小学校 教諭)
内容	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、 運動好きな子どもを育てる体づくり運動を、 親子で一緒に体験しましょう。
募集期間	10月3日(木)~10月30日(水) (応募方法は下記参照)
その他	抽選結果は、当落に関わらず 10月31日(木)~11月5日(火) の間にお知らせします。 期間内に連絡がなければ、下記までお問合せ下さい。

- 市ウェブサイト  お申し込み用メールフォーム
- 電話 (☎083-934-2866)



どちらかで締切日までにお申し込みください

詳しくは

こちら

※お申込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。