



家庭教育だより

はつらつ

2022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、山口市の家庭教育を応援する取り組みを行っています。詳しくは家庭教育応援サイト『親も子も一歩ずつ』でご紹介しています。紙面と併せてご参考に！

家庭教育応援サイト



知っちゃう？
参加しちゃう？

子そだては自分そだて！
**子そだて
マナビイ**

子どもの育ちを支える家庭教育

ご家庭で目指したいことは、「子どもの自立」。そのために、礼儀やマナー、他者を思いやる心、自分の思いを伝える力、我慢する力などを身につけられるよう、一歩ずつ親子で歩んでいきましょう！

自立…他者と頼り頼られながら、社会で生きる力を持っていること

あるある！こんな悩み

「早寝早起きできない」「生活リズムが崩れてしまう」
「片付けができない」
「きょうだいげんか、友だちとのトラブル」「インターネット、ゲームばかり」「家庭学習をしない」
「不登校、登園しぶり」etc….

Q.3歳の息子、ごはんを用意してもじっと座って食べてくれず、つい叱ってしまいます。

せっかくこんなに
がんばって作ったのに…



こんな食事の困りについて、家庭教育講座や家庭教育支援チームからのアイデアの一部をご紹介します。

食事環境の工夫

- ◆おもちゃは片付けて、スマホは遠くへ置いて
- ◆身体に合った椅子や箸を使いましょう
- ◆少ない量でおかわりさせてみる
- ◆決めてますか？おやつの量や時間
- ◆食事時間を短くしてメリハリをつける
- ◆家族が集まり楽しい雰囲気づくりを

子どものこころや身体をチェック！

- ◆いきなり叱らず、子どもの気持ちへの寄り添いを言葉にしてみる
- ◆睡眠や体調、生活リズムを見直そう
- ◆食べる前に短い時間でも一緒に遊んであげてみよう

興味を持たせる体験の工夫

- ◆材料に触らせる、野菜を育ててみる
- ◆買い物で食材を子どもに選ばせる
- ◆ピックや好きなキャラクターなどを取り入れる

一緒に楽しく♪



「おいしいね」「うれしいな」

親の思いをいったん手放す

- ◆子どもの成長を信じて待ってみる

ポイント

- ・まずは親が手本をみせてあげてくださいね。
- ・親子のお約束づくり…年齢により伝わりやすい言葉を選んで、向き合って目を見て、子どもにどうしたいかを聞いてみましょう。
- ・望ましい行動が出来ている時にこそ、認めてあげる言葉がけを。

あなたならどうしますか？書き出してみよう！



あなたのお悩みを家庭教育アドバイザーがお聞きます。個別相談ダイヤルはこちら **083-928-3232**

お問合せ：山口市教育委員会 社会教育課 (☎083-934-2865)



5月から8月の間に開催した家庭教育講座「子そだてマナビィ」を報告します。

第1回 親も子も一歩ずつ

～子どものころと家族の関わり～

日時：令和4年5月21日（土）10：00～12：00

場所：吉敷地域交流センター

講師：春日 由美 氏（山口大学教育学部准教授、臨床心理士）

受講生：大人22人



幼児期～青年期の年齢別の発達と望ましい関わり方や、支える保護者に必要な在り方を、講義とワークから学びました。

子育てとは、子どもが色々な体験をしながら「その子らしく」育ち生きていくこと、「自分で考え行動すること」（＝社会的自立）ができることを支えるもの。その為に大切な親の対応は…

親「そうなんだ」「嫌だったね」



良い自分だけでなく、悪い自分も受け止めてもらえること

ポイント

まずは保護者自身が、自分のことを大切にしましょう。心理的適応・自己受容につながり、子どもにイライラしないで寛容でいられるように。

- ・聴いてもらうだけでおさまる
 - ・ところが安定
 - ・自分のことをふり返る余裕が出る
 - ・自分で考える力がつく、自分の意見が出てくる
- （聞くことと行動をゆるすこととは別！甘やかしとは違います）

第2回 未来を生きる力を育むために

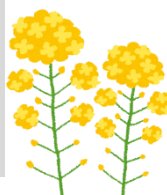
～大きな耳と優しい目と小さな口～

日時：令和4年6月22日（水）10：00～12：00

場所：宮野地域交流センター

講師：宮成 眞澄 氏（くすの木母親クラブ会長）

受講生：大人14人



子育て経験豊富な講師自身の体験談を交えながら、親と子のコミュニケーション、子どもへの関わり方、親が手本となり品格ある人として育つことの大切さを学びました。



ポイント 子どもとの向き合い方の基本

- ◆**大きな耳**…子どもの言葉にしっかり耳を傾ける。
- ◆**優しい目**…年齢ごとに見守り、少し離れてみてください。ただし心はいつも離さずに。
- ◆**小さな口**…親の指示、余計な口出しをぐっとこらえて。自分でやるように上手く誘導して。

～受講生感想より～



「先生のお話を聞いて、「子どもをコントロールしようとし過ぎない事」がいかに大切か実感しました。現代は、自由・権利を主張するワードが多く目につきますが、まずは「自分で義務・責任を果たせること」を大切にしたいと思います。また、親も別のコミュニティを持ち幸せに生きて、いくつになっても成長する姿を子どもに見せられる親でありたいと思いました。」

※各回のアーカイブは、市ウェブサイトからご覧いただけます。
ダウンロードもご自由にいただけます。ぜひご活用ください！

子そだてマナビィ
令和4年度講座報告



第3回

親子で体験

～楽しいコーディネーション運動～

日 時：令和4年7月10日（日）10：00～11：30
場 所：やまぐちリフレッシュパーク
講 師：中田 徹 氏（山口市レクリエーション協会理事長）
受講生：大人20人 子ども20人



子どもの脳に良い刺激を与え、様々な運動
脳力を引き出し高める『コーディネーション
運動』を親子で体験し、運動や親子のスキン
シップの大切さを学びました。



我が子の能力を伸ばす
のは、保護者の皆さん
の愛と行動です！



コミュニケーションの大切さ

「普段の生活のなかで、お子さんとしっ
かり身体を使ってコミュニケーション
を図りましょう。親子のスキンシップが
増えることで、お子さんのコミュニケー
ション能力や思いやりも育ちますよ。」

第4回

お片付け上手な親子になる！！

～自分でできる仕組みづくり～

日 時：令和4年8月5日（金）10：00～12：00
場 所：仁保地域交流センター
講 師：牧野 久美 氏（整理収納アドバイザー）
受講生：大人16人 子ども22人

整理収納の理論やコツ、片付けが必要な理由を考えるワークなど、
親子それぞれの視点で片付けに向き合い学びました。



ポイント

■片付け仕組みづくりのためのルールは、「物の住所を決める」こと！

■物の住所を決める時の3つのコツ

- ・整理をする（いる、いないに分ける）
- ・よく使う物は「使いやすい場所」（しまいやすく、取り出しやすいところ）
に収める
- ・あまり使わない物は「使いにくい場所」に収める



片付けは『思いやり』
周囲の人や、未来のあなたを思いやる気持ちを
行動にしてみましょう！





お申込みお待ちしております！

参加
無料

第8回

個性豊かな子と向き合うために

子どもがスマホやゲームをやめてくれないとき、保育園や幼稚園、学校へ行きたくないと言われたとき、親としてどう対応しますか？

子どもの年齢（能力）や性格によって、関わり方も異なります。親としての関わり方を一緒に考えてみませんか？

令和4年11月24日(木) 10時～12時

【場 所】小郡地域交流センター

【講 師】小川 昭 氏（公認心理師・臨床心理士）

【対 象】年少～中学生の保護者（30人程度）

【持ち物】筆記用具

【託 児】無料（要申し込み）

【募集受付】令和4年10月7日(金)～11月 7日(月)

【抽選のお知らせ】令和4年11月8日(火)～11月14日(月)

第9回

スローフードから学ぶ食育講座

～生きていくために必要なものは自然の中に用意されている～

【講 師】白木 美和 氏
(スローフードらいいまや代表)

【会 場】大内地域交流センター

令和4年12月2日(金) 10時～12時

詳しくはウェブサイトで♪

お申し込み

(①または②の方法で、お申し込みください)

①市ウェブサイトのお申し込み用メールフォーム

②電話（☎083-934-2866）

※お申し込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。

抽選結果は当落どちらでもご連絡いたします。期間内に結果が届かなければ、お問合せください。

お問合せ先【山口市教育委員会 社会教育課（☎ 083-934-2866）】



子そだてマナビイ

検索

子そだてマナビイ