

キラキラ☆ はなまるお母さん

第6ブロック 母親委員会だより
第3号 平成28年12月発行
静岡市立大谷小学校
母親委員ブロック長 鈴木 由美
静岡市立中島小学校
母親委員長 小澤 麗
母親副委員長 塚田可奈子

【静岡市PTA連絡協議会 母親委員会全体研修会に行ってきました！】

講演会内容 『子どもも大人も楽しめる 本のある風景』

講師：草谷 桂子 氏

平成28年10月8日に、静岡県男女共同参画センターあざれあにて、市P連母親委員会全体研修会が行われました。今回の講演内容は、「子どもも大人も楽しめる 本のある風景」。市内にて家庭文庫「トモエ文庫」を主宰して35年、児童文学作家の草谷桂子氏にご講演いただきました。

子どもたちの読書離れが進んでいる今、改めて読書の良さを見直し、子どもたちの豊かな成長のために、親として何ができるのか、講師の経験から貴重なお話をたくさん聞くことができました！

★子どもにとっての本とは？

- ・未知のものを知る喜びと、知っていることを確認し、安心する喜びを得る。
- ・「生きること」「未来」に希望が持てる。
- ・生きるヒントをもらう。
- ・豊かな言葉と感情を獲得する。

”時や空間を越えて、未知の世界の人と魂の交換ができる”
”時や空間を越えて、もう一人の自分に出会う”



★読書が好きになるために…

- ・いくつになっても読んであげる。小学校の低学年までではなく、高学年、中高生になっても読んであげる。（幼い頃読んだ本も、高学年、中高生になってから読んであげると、感じ方も味わい方も違うもの！）
- ・子どもが好きな絵本を尊重する。
- ・大人が本を楽しむ姿を見せる。
- ・習慣づける（寝る前に読む。図書館に行く。）
- ・興味のあるものと本をつなげる。
- ・テレビを消し、ゲームをしない時間を決める。
- ・身近に本を置く。
- ・本をしつけや知識の道具にしない。
- ・無理強いしない。感想を聞かない。
- ・マンガやくだらなれないと思われ本も息抜きに必要。



毎日仕事や家事で忙しい日々を送っているお母さん。
たまにはお子さんと絵本を読む時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。
きっとお子さんもあなたも心が豊かになるはず♪



【PTA母親委員会 第6ブロック講演会報告】

～あなたは自分の『強み』を言えますか？～

講演会内容 『親育』～反抗期における折れない心の作り方～

講師：松島 ちほ氏

平成28年10月14日に、PTA母親委員会第6ブロック講演会が行われました。講演内容は、『親育』。子どもを育てる上で、親として誰もが悩むことの上位にあげられる”反抗期”とのつきあい方を、同じ世代のお子さんをお持ちの母親専門カウンセリング「ママクリア」代表 家族療法カウンセラーの松島ちほ氏に、ご自分の幼少時代のつらい体験や、産後うつから育児うつの経験、そして心理カウンセラーになった経緯などを、ざっくばらんに明るく楽しくご講演いただきました！

今どきの子どもは・・・塾や習い事に忙しいと同時に、大きなストレスを抱えながら生活をしています！そのため、つまづくことも多い。しかし、このつまづきは大きな問題ではなく、つまづいた時になかなか立ち直ることができず落ち込んだ状態が長引いてしまうことの方が問題なんです！！

これがくせになってしまうと・・・ 失敗を恐れ、やる気を無くしてしまう・・・。新しい挑戦から逃げてしまう・・・。

やる気がない



このような大人にならないよう、子どもの将来的な自立を見据えて、『レジリエンス』を身につけよう！

『レジリエンス』とは？

精神的回復力、抵抗力、復元力、外部からの歪みを跳ね返す力など。がまん強くなることではなく、竹のような強風がきても倒れないしなやかな心で対応できる力のこと。

『レジリエンス』を身につけた子どもは、将来このように成長します！

- ・ストレスやプレッシャーに負けず、実力を発揮できる。
- ・任された仕事をやり遂げる責任感のある人材になる。
- ・社会でのストレスに適応し、健康的な心身を守ることができる。

つまづくことがなくなる！

レジリエンスを育てるためには・・・

- ①自尊心
- ②感情コントロール
- ③自己効力感
- ④ポジティブ性
- ⑤信頼関係

これらの5つのバランスをよく磨くことが、レジリエンスの高い子を育てるコツ！



子どもの”強み”(得意なこと、好きなこと、楽しめること)を見つけよう！

子どもの強みを見つけてそれを伸ばすには、まずは”自分(親自身)の強み”を知ることが大切です！あなたは自分の”強み”を言えますか？

自分の強みを知っている親は、子どもの強みも知ることができ、それを見つけ伸ばすことができます。子どもの”弱み”ではなく、”強み”に焦点を当て、子どもの可能性を引き出し伸ばしていけば、きっと『自分らしい生き方』ができるはずです！ぜひ、皆さんも自分の”強み”を知ることから始めてみましょう♪



静岡の母親専門カウンセリング
 Mama clear ママクリア
 e-mail philosophia.court@gmail.com
 TEL 054-237-5788
 営業日：月～土 定休日：日・祝
 営業時間：AM10:00～PM5:30
 静岡県静岡市駿河区豊田3丁目7-9
 (最終受付PM4:30)