

◆やまがた子育て講座◆

事例1 「親子で話そう ゲーム・SNSの使い方」

会 場：朝日町立大谷小学校

講 師：鈴木 理枝子 氏（県家庭教育アドバイザー）

<PTA研修会>

- 1 お子さんの様子について
- 2 SNS のプラス面とマイナス面
- 3 ゲーム・ネットゲームの使い方を中心に
 - ・ゲーム依存にならないために
 - ・ルールを決めるために話し合いはどうしたらいい？
- 4 スマホの使い方を中心に
 - ・ネットの危険から守るために

<参加者の感想>

- ・子どもとの関わり方がとても勉強になりました。頭ごなしに怒ってしまうときがあるので、一呼吸してきちんと話し合うなど、やはり話し合いがとても大事なんだと再確認することができました。
- ・頭ごなしに言う親にはなりたくないなと思っていましたが、日々精一杯で忘れていました。たくさん笑いながら子どもと一緒に成長したいです。
- ・親は子どものお手本になっていることをあらためて実感しました。
- ・スモールステップで「守れた」ということを子どもに思ってもらい、自信をつけていきたいと思いました。



事例2 「野菜を知って野菜をとろう」

会 場：真室川町立真室川北部小学校

講 師：吉田 知史 氏（カゴメ株式会社）

<体験>

- ・講座が始まる前に、参加者に体内の推定野菜摂取量を調べる計測器「ベジチェック」を体験いただいた。

<全体講演会>

- 1 野菜摂取量
 - ・町の野菜摂取レベルと全国平均、一日に必要な野菜摂取レベル
- 2 なぜ野菜は必要か
 - ・野菜から取れる栄養素と抗酸化物質の働き、例としてトマトの機能性情報
- 3 野菜の上手なとり方
 - ・野菜のとり方のメリットとデメリット、吸収率が高い調理の仕方



<参加者の感想>

- ・親の生活習慣や食生活はそのまま子供に直結するのだと思いました。大人が気を付ける、大人が楽しむのが大事！
- ・子どもにも野菜をしっかりとることが大事だということを伝えながら、食事を工夫してみたいと思います。

事例3 「共に学び 共に笑い 共に育ちあう

～共育(ともいく)応援団からのメッセージ～

会 場：新庄市立升形小学校

講 師：土屋 常義 氏(県家庭教育アドバイザー)

<全体講演会>

1 現代はスマートフォンが普及し、便利になった反面、親が子と向き合う時間や、子どもの「原体験(幼少期体験)」の機会が減少傾向にあります。象徴的なものとして、「ぼくの願いはスマートフォンになることです。」という子どもの作文が紹介されました。

2 一方、大人が子どもと向き合う時間は限られており、子どもの頃の体験や、大人との関わり

方などは生涯にわたる人格の基礎を培う基盤であるため、親と子が『共に学び・共に笑い・共に育ちあう』ことが大切であるとお話いただきました。



<参加者の感想>

- ・スマホに関する子どもの作文は衝撃的でした。自然体験などを通じて、子どもが自己肯定感を高められる生活をしたいと思います。
- ・「子どもは親を見ている」、本当にそうだなと思います。楽しみながら頑張りたいです。

事例4 「家庭における子育てについて ～子どもの育ちを支援して～

会 場：川西町立吉島小学校

講 師：小松 ひろみ 氏(家庭教育アドバイザー)

<全体講演会>

1 大切にしたい3つの視点

①さまざまな子育て論

・前向きな言葉がけの重要性。

②生活リズムと科学的根拠

・「快食」「快眠」「快便」の重要性について、模型や図などを使って説明。

③やまがた子育て5か条を読み込む「心をつなごう親子の対話 よさを引き出すあったかことば」

2 子どもの脳を傷つける親たち

・心無い言葉がけや子どもの前での夫婦喧嘩など、悪い影響のある行動について説明。

3 親として大切にしたいこと

<参加者の感想>

・失敗談などを交えた話でとても面白かったです。子どもとの関わり合いで、どんなふうに伝えたら良いかなど悩むこともありましたが、先生のお話を聞いてもっと子どもと会話を楽しんでみようと思えました。

・朝ごはんの大切さ睡眠の大切さを改めて感じました。生活習慣を見直す良い機会となりました。



事例5 「自分を大切に 輝く命のメッセージ ～生きて輝くために～」

会場：川西町立川西中学校 体育館

講師：後藤 敬子 氏（ごっと助産院 医院長）

<講演会>

- 1 【1学年】：身体の成長・心の成長
- 2 【2学年】：性と命のバトン、自分らしさってなんだろう？
- 3 【3学年】：思春期の心とからだ・不安や悩みに答えて
発達段階や学年の課題等に応じて、内容を変えてお話しいただいた。



<参加者の感想>

- ・自分や友達の命を大切にしていきたい。
- ・相手を理解し、認め合える関係を築いていけるようサポートしていきたい。
- ・生まれてくることは奇跡、両親に感謝したい。
- ・自分の気持ちを自分でコントロールすることが大切。
- ・これからの中学校生活、家族との向き合い方、高校生になったらどんな生活を送ればいいのかよくわかった。



事例6 「適度な運動で健康な身体と前向きな心を育む

～スポーツとメンタルの関係性～

会場：鶴岡市立湯野浜小学校

講師：佐藤 大 氏（県民の海・プール スパール 所長）

<講演会>

- 1 健康とは
- 2 適度な運動とは
- 3 前向きな心とは
- 4 運動が心にもたらす効果
- 5 メンタルトレーニングについて
- 6 質疑応答

<参加者の感想>

- ・子どもと一緒に身体を動かして、楽しくさらにコミュニケーションをより深めることができました。
- ・親が子どもの目標を決めるのではなく、子ども自身で目標を設定することで、あきらめずに努力していけるのだということを改めて考える機会となり、親は子どもが決めた目標を応援する側になろうと思いました。
- ・運動することで体だけでなく心も前向きになれると聞き、自分のために少しでもいいので時間をつくり、体を動かしたいと思いました。



事例7 「どの子ども元気に自分らしく成長するために
～発達凸凹を受け止めるおとなのかかわり方～」

会場：庄内町立余目第二小学校

講師：白畑 真由美 氏（東北公益文科大学 准教授）

<講演会>

- 1 発達の凸凹を理解した声かけの工夫
- 2 「寝る子は育つ」、睡眠の大切さ
- 3 子どもの声を聴くことを意識したかかわり

<参加者の感想>

- ・子どもの成長にとって親の関わり方や睡眠が大事だということがわかりました。子育てについて再確認することができた時間でした。
- ・子どもの話をしっかりと聞くこと、睡眠は大切だということがとても勉強になりました。
- ・早寝、早起きなど親も一緒に頑張っていこうと思いました。
- ・子どもに対しての言葉のかけ方など具体的に例を出していただいたので参考になりました。

