

家庭教育委員会だより 第14号

はじめに

北群馬郡小中学校 PTA 連合会家庭教育委員会は、北群馬郡の小中学校6校の家庭教育委員で構成されています。委員長は、群馬県小中学校 PTA 連合会家庭教育委員としても活動します。本紙では、今年度の活動の様子と群馬県における家庭教育支援の状況をお伝えします。

令和5年度

群馬県PTA家庭教育研究集会が開催されました！

「子どもの生きる力をはぐくむ家庭の教育力の充実」 — 明るい未来のために 学ぼう 話そう つながろう —

主催：群馬県 PTA 連合会
主管：家庭教育委員会
共催：(一社) 群馬県 PTA 安全互助会
後援：群馬県教育委員会



日時：令和5年 11 月 1 日 (水)

会場：群馬県生涯学習センター 多目的ホール他

日程	12:10	12:30	14:30	14:45	16:00	16:10
受付	■全体会 ○開会行事 ○県教委より伝達 ○講演：佐藤 文昭 先生 「気持ちのよい自己表現 —よりよい人間関係をはぐくむアサー ショントレーニング—」		休憩 移動	■4分散会 講話・研究・協議	閉会 分散会 ごと	

分散会とサブタイトル

- 第1分散会 「食育」 — 成長期における食育について —
- 第2分散会 「体力づくり」 — 動ける身体づくり —
- 第3分散会 「ネットリテラシー」 — ネットリテラシーの向上にむけて —
- 第4分散会 「人権」 — 味方になりきるコミュニケーション —

この研究集会は、子どもを取り巻く社会環境の変化や様々な問題に対応するために、保護者や教職員が子どもたちの身の健やかな成長に向けた取り組みについて情報交換・研究協議を行うために開催されています。今年度は県内から約 180 名が集まりました。



全体会の様子



参加者の声

全体会（講演会）に参加して 吉岡中 千葉 敦子

『気持ちのよい自己表現』というテーマで、JEC おやこ心理相談室 室長の佐藤文昭先生にお話をうかがった。先生は、米国臨床心理学修士臨床心理士の資格を持ち、群馬県スクールカウンセラーとして活躍されている。

講演では、「よりよい人間関係を築く」アサーショントレーニングを行った。自己表現の中には、3つのタイプがある。

①どっかんタイプ（攻撃型） ②おどおどタイプ（非主張型） ③ニコニコタイプ（主張型）
それぞれ5つの項目にチェックをし、数の多いものが該当するタイプとなる。

① I'm OK. (自分が一番) ▶ 結果、周りが離れていく。

攻撃型の根底には、人から認められたい気持ちがあり、寂しがりやである。これを満たすためには、話を聞いてくれる人を作っておくことが必要だと言える。

② I'm not OK. (相手が一番) ▶ 結果、自身が疲れてしまい自分から身を引いていく。

非主張型の根底には、人から嫌われたくないという気持ちがあり、心配性である。これを満たすためには、外出したり、発散することが必要だと言える。

③ I'm OK. You are OK. (自分も相手も大切) ▶ 結果、人間関係が楽しく感じる。

主張型は、思春期の子どもと関わる時にも参考になると言える。

子どもたちは、小学校、中学校と段階を踏み、その社会の中でコミュニケーションを取っている。思春期を迎える時期は特に、子どもたちの学校や校外の活動が盛んになり、心や身体を休めたいと思うことは事実と言える。

このため、子どもたちはやるべきことに対してなかなか腰が上がらない傾向にあり、保護者目線からするとやる気がないようにみえてしまう。動き出さない子どもが目に見えるということで、子どもに対して「やりなさい」のような言い回しになってしまい、子どもからは「うるさいな」と言い返されてしまう。このようにかける言葉によって相手は偏屈になってしまうことがある。

したがって、このような状況を見直すためには、「お母さんならこんなふうにする」、「気持ちはわかる」といったように、立場を置き換えたり共感することが大切で、子どもは自分のことを理解してくれていると感じ、素直に対応するような心境になるのである。と、先生はおっしゃいました。

講演の中で、思春期にもそれぞれ違いはあるが、主体性を築く絶好の時期であり、親と子がともに人との関わり方を学べるものであると感じました。

分散会の様子



第1分散会 中嶋洋子 先生：食育

第2分散会 鈴木厚太 先生：体力づくり

第4分散会 大小原利信 先生：人権

参加者の声

第1分散会 「食育」 — 成長期における食育について — 郡PTA 連合会事務局 飯塚 敏雄

第1分散会では、群馬県教育委員会健康体育課学校安全・給食係指導主事の中嶋洋子先生が、「成長期における食育」について、ご講演をしてくださいました。

主な内容は、①「食育」とは？、②成長期の食事、③朝食についてでした。

①の「食育とは？」では、「食育は、生きる上での基本であって、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。」という言葉が心に響きました。②の「成長期の食事」では、「特に気をつけて摂取したい栄養素（カルシウム、鉄分）」と「何をどれだけ食べればいいのか」について、具体的な食品と摂取量を世代別に示してください、大変わかりやすかったです。また、特に成長期（12～14歳）は、カルシウムや鉄分を多く摂取する必要があることを強く感じました。③の「朝食について」では、「その日の夜の眠りは朝に決まる」という言葉が印象的で、改めて朝食の効果・重要性を確認することができました。

質疑応答では、参加した保護者から「朝食を用意してもなかなか食べてくれない子供へどうアプローチしたらよいか？」「野菜嫌いの子供に少しでも野菜を食べてもらう方法は？」「食事作りのおすすめの書籍は？」などの質問が積極的に出され、「食育」の重要性を再確認するとともに、食事を見直し健康な体と心をつくろうという意識が高まった分散会でした。



第4分散会 「人権」 — 味方になりきるコミュニケーション — 吉岡中 近藤 明浩

第4分散会では、日本ゲートキーパー協会理事長で、富岡市にお住まいの大小原利信先生を講師にお招きして、不登校や引きこもりの子どもが抱える心情や、それにどのように寄り添うべきかについて、演習を交えながら講話をいただきました。

先生は、リーマンショック時に解雇された方の相談業務に携わった経験から、「味方になりきるコミュニケーション」が、絶望している方にとってとても大切であることを実感したとのことでした。

講話の中で先生は、不登校や引きこもり・暴力は本人の心理的防衛からくる「闘争」であり「逃走」であることとらえることや、「がんばれ」「元気出せ」「忘れてしまえ」は逆効果であること、「どうして」「何で」は相手を苦しめる言葉となることがあるなど、あくまでも本人の心情を考え寄り添う立場に徹することがまずは大切であることを、事例をとお話しくださいました。また「I（私・愛・eye）メッセージ」（味方メッセージ）について実際にグループワークを行いながら学ぶことができました。

質疑応答の時間では、実際に不登校の子どもをもつ参加者の方から、「不登校や引きこもりは命を守る行動であるという言葉に、自分自身の心が軽くなった。」などの意見が寄せられました。不登校や引きこもりについて、別の側面で見直すよききっかけとなった分散会でした。

第2分散会 「体力づくり」 — 動ける身体づくり — 吉岡中 千葉 敦子 榛東南小 小林 亜由美

1. 子どもの身体や生活の実態

○小中校生の運動能力低下

子どもの体力テストの結果はコロナ以前より下がっている。コロナの影響かどうかは5年くらい経たないとわからない。運動ができる子とできない子の差が大きくなり、普通のレベルの子が少ない。習い事や部活の種類が原因と思われる。

○子どもの体力低下の原因

- ・「時間」 → 複数の習い事に通っているため、遊ぶ時間がない
- ・「空間」 → 公園等、遊べる場所がない
- ・「仲間」 → 核家族化や一人っ子、友達は習い事等で一緒に遊ぶ兄弟・友達がいない
- ・オンラインで繋がることが増えたため、外に出る機会や子ども同士で遊ぶ機会が減っている。
- ・公園では大きな声を出す・ボールで遊ぶことが禁止されている。安全重視のためスリルのある遊具が無くなり子供にとって魅力的な遊具がない。公園に集まっても座ってゲームをしている子供達が多い。
- ・社会や親が運動に対する優先度が低くなってきている。

○生活の変化

- ・和式の生活から洋式の生活に変わり、バランスが必要なしゃがむ体勢をしなくなった。
- ・チャイルドシートは、しっかりと体幹が固定されるため、カーブの時にからだを傾けてバランスをとる必要がなくなりバランス機能の発達がしづらくなっている。
- ・座った時に、背もたれに寄りかかる、足を組む、頬杖をつく等の姿勢の悪い子どもが多い。

2. ケガをしないストレッチ

○体を動かす時間の減少・生活習慣の変化→体力低下・バランス機能の低下→姿勢が悪くなる→ケガをしやすくなる ▶ケガの原因はほとんど姿勢である（姿勢の悪さ＝猫背）

- ・姿勢が悪い子は、両手が上げづらくなっている。側湾症（肩の高さが異なること）、骨盤が正常な位置にならない、背骨がS字に曲ってしまう体になる。悪い姿勢のままスポーツをすると、身体に負担がかかり、怪我をしやすくなる。小さな怪我でも大きな怪我になってしまう。
- ・猫背になると、たくさん息を吸うことができなくなり、脳が酸欠状態になる。これにより脳が活性化しなくなり、眠くなり、集中力が低下する。

○正しい姿勢とは

理想的な姿勢は、座って横から見たときに、耳・肩・股関節が一直線上にあることが理想的な姿勢である。

- ・猫背チェック ▶体育座りでよい姿勢をし、そのまま両手を真上にあげバンザイをする。

①耳の後ろまで両手がいけるか？ ②両膝が閉じたままでいられるか？

③目線がまっすぐ正面をむいたままでいられるか？

- ・しゃがめるかチェック

①両手を前にまっすぐのばしたまま、しゃがめるか？

○姿勢の改善方法

①猫背→背骨のストレッチ（写真1）、YouTube「猫のポーズ」もわかりやすい

②しゃがめない→ふくらはぎ・太もも裏のストレッチ（写真2）

○その他の運動の効果

体を動かすことで、気持ちがすっきりし落ち着く。運動を通じての成功体験は、楽しくなる・自信がつく・気持ちに余裕が出てくる。失敗体験は、加減を知ることができる。過保護にして危ない事をわからないまま成長すると怪我につながる。



3. さいごに

子どもの体力の低下や姿勢の悪さは親や社会が作り上げてしまった結果でもあったと思います。猫背やしゃがみの改善方法はYouTubeにもあり簡単にできるので、親子で楽しみながら実践してみると良いと思います。どの講座も子育て中の家庭に役立つ情報、困っていることの助けになる学びが多くありました。PTA 役員だけの学びではなく、ネットや学校のイベント等を利用して必要な家庭に負担なく視聴できるようになるとよいと思いました。