

# かがやきプラス 小学生家庭版



テーマ 創ろう あたたかい家族のふれあい

## “きげんのいい大人”と“小さな至福”と

金沢大学人間社会研究域学校教育系 教授 たきぐち けいこ 滝口 圭子

お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃん、全ての保護者の皆さま、子どもとともに過ごしていただき、ありがとうございます。私は小学生と中学生の3人の子どもがいます。子育てって楽しいけれど、本当に難しいです…。

### きげんのいい大人

先日、「きげんのいい医者」(We 217号、2018年)という記事を読みました。その記事では、精神科医の川村敏明さんが「わたしの務めは、きげんのいい医者をやるってことだけです。医者が張りきると、ちょっと危ない…」とおっしゃっていました。そして、川村さんにインタビューをされた斎藤道雄さんが「患者を治そう治そうと張り切る医者は、治せなければふきげんになる。ふきげんな医者こそは、回復を“妨げる要因”の最たるものではないか」と述べておられました。精神科医のみならず、教師や保育者、そして保護者など、子どもの周りにいる大人にも当てはまる部分があるのかもしれないと思った次第です。きげんのいい大人が、周囲により多く存在していることが、子どもの成長を促す(せめて妨げない)ということは、何だかありそうだなと思えます。

族でありたいと思っていらっしゃると思います。私もそうなのですが、いつもいつも、にこにこお母さんでいられるわけではなく、子どもを感情的に怒ってしまい(叱るではなく)、深く落ち込んで反省するというのが、(もちろん)あります。常に「きげんのいい大人」でいられるとは限りませんよね…。



### あたたかい家族、でいたいけれど…

さて、本紙面のテーマでもあるあたたかい家族のふれあい。きっと、多くの皆さまが、あたたかい家

### 小さなあいさつと小さな至福

そんな毎日のなか、(何とか) 続けていることがあります。1つめ。「ごめんなさい」「ありがとう」「おはよう」「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそ

うさまでした」「いってきます」「いってらっしゃい」を、丁寧に伝える。嫌な気持ちになるようなことがあったとしても、翌日の「おはよう」の一言で、すつと気持ちが静まることって、ないでしょうか。そして、子どもたちの「いってきます」に、「いってらっしゃい、車に気をつけて」と伝える時の、瞬間の至福。小さな小さな至福ですが、その幸せに感謝できる日々を送りたいと願っています。

もしよろしければ、『最後だとわかっていたら』（ノーマ コーネット マレック著、佐川睦訳、サンクチュアリ出版、2007年）という本をひもといてみてください。小さな至福に気づくことができる1冊です。



## 1日の終わりによかったことを思い出す

2つめ。夜寝る前に、今日あったよかったこと（楽しかったことや嬉しかったことなど）を1つ思い出して、布団に寝転んで聞いている家族に伝えていきます。私たち親も、その日1日を思い出してよかった

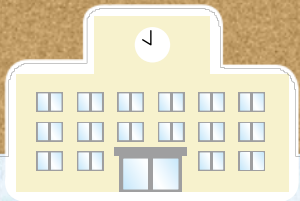
ことを伝えます。どんなことでも大丈夫なので、「給食がおいしかった」もOK。「何もなかった」という日もあるのですが、一緒に話しながら、色々と思い出すようにしています。時に、小学校であったことを知る機会にもなっています。



## 子どもたちは、お母さん、お父さん、保護者の皆さんが大好き

子どもたちは、お母さん、お父さん、保護者の皆さんのことが大好きです。何があろうと、どんなことがあろうと大好きです。誰よりも保護者の皆さんに「ほめて欲しい」と思っています。私たちは、常に「きげんのいい大人」でいられるとは限らない。けれども、  
● そうあるために何ができるのだろうと考えることは、できるのかもしれませんが、いい時悪い時、笑ったり泣いたりを行ったり来たりしながら、らせんのように続く子育て。同じ場所をぐるぐる回っているだけのように思えることもあるけれど、遠くから見たら、らせん1本分、上昇しているのかもしれませんが、  
● 全てのお子さまと保護者の皆さまが、毎日をおたたく  
● く幸せに過ごせますように、心から願っています。

# 我が家の「創ろう あたたかい家族のふれあい」



私は子どもの成長を多く見守っていきたいと思い、小学校の育友会活動に積極的に参加しています。育友会活動は、普段の仕事との兼ね合いがあるため参加しづらい方が多くいらっしゃると思いますが、私自身は学校の活動に参加することで、思い出を沢山つくることができました。

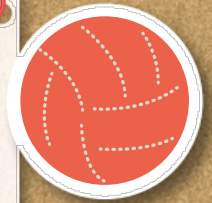
(小3 保護者)

3人の息子を育てる父親です。おしゃべり好きな子どもたちで、我先に学校や習い事での出来事を報告してくれます。一斉に話し始めた時は、私が順番に決めて一人一人聞くようにしています。3番目になった子が「話すことを忘れた」となることもあります。3番目の子が「思い出したら聞くよ」となだめています。家事をしながらではありますが、子どもの話を聞くことは親の楽しみでもあり、大切にしたい時間です。(小2、小4、中2保護者)



寝る前の30分は布団の上で子どもたちとのふれあいタイム。絵本の読み聞かせ、マッサージ、電気を消してお話してのんびりすることもあれば、柔軟体操、キャッチボール、風船バレー、馬跳び、宝探し、座ってドッジボール、相撲までなんでも！一番下の子はもちろん、小学校高学年の息子も、お風呂もそこに布団へ。時には思春期真っ只中の中学生の長女もふらりと来ては一緒にゴロゴロ。癒やしの時間です。

(小5、中2 保護者)



平成30年度「家庭で取り組む8つのすすめ実践例募集」より

## 家庭教育「8つのすすめ」実践セミナー開催報告



こころ元気配達人／  
こころ元気研究所 所長  
かまた びん  
鎌田 敏 氏

7月27日(土)、7月にオープンしたばかりの長土堀青少年交流センターにて実践セミナーを開催しました。初めに、「8つのすすめ」の実践事例「親子でゲームソフトを作ろう！小学生パソコン教室」について、伏見台小学校父親会/パパーズクラブより発表がありました。次年度より本格実施されるプログラミング教育は保護者にとっても未知の世界であり、親子で取り組んだ実践は、大変興味深い内容でした。

次に、鎌田敏氏のご講演がありました。「こころ元気な大人が子どもの未来を築く！」と題して、「8つのすすめ」に沿って、**コミュニケーションをとる、傾聴する、大人を通して子ども達に習慣がつくことを意識する**等、子どもを育む時に大切にしていきたいことの話がありました。途中で何度かペアでのミニワークをはさみ、「コミュニケーションで会場の空気が良くなること」「自分のことをわかろうと聴いてくれる人は心のサポーターであること」を身をもって実感することができ、これからの子育ての実践につながっていくように感じられました。



# 家庭教育に関する指針 「家庭で子どもを育むための8つのすすめ」

家庭は教育の出発点であり、子どもの心のよりどころです。子どもが安らぎを感じながら健やかに成長できるよう、かつて大人自身が家族のふれあいの中から教わった「大切なこと」を、子どもに伝えましょう。

**1 持ち続けよう**  
子どもとともに 学ぶ姿勢

子どもががんばったことは大いにほめて、お手伝いや学習、読書などに自ら取り組む意欲を伸ばすとともに、大人も「気づき」や「学び」を得る機会を持ちましょう。

**2 きちんと守ろう**  
社会のルール 大人が手本

「子は親を映す鏡」、大人の行動を見ています。自らの行いを通じて、礼儀やマナー、言葉づかいを教え、良くないことはきちんと叱って善悪の判断ができるようにしましょう。

**3 声かけよう**  
笑顔であいさつ 朝一番

自分からあいさつすることで会話が生まれ、家族の絆が強くなるとともに、地域の輪も広がります。笑顔のあいさつに心がけましょう。

**4 創ろう**  
あたたかい家族のふれあい

子どもに笑顔で接し、心によりそい共感すると、子どもは安心感を持ち、前向きに考えることができます。家族のふれあいや会話を大切にしましょう。

**5 大切にしよう**  
思いやりの心 すべての命

子どもが受けた思いやりは、子ども自身の思いやりの心、ゆずりあいの心につながります。自分や他者の生命の尊さを伝えましょう。

**6 伝えよう**  
心のこもった「ありがとう」

「ありがとう」と言われたうれしさは、人やものに感謝する心を育みます。日頃から、子どもに感謝の言葉を伝えましょう。

**7 育もう 子どもの健康**  
「早寝 早起き 朝ごはん」

規則正しい生活リズムと食習慣は、一日のやる気と元気の源です。基本的な生活習慣と外遊びや運動で、たくましい心と体を育みましょう。

**8 支えよう**  
子どもの夢と可能性

家族は子どもの一番の応援団です。いろいろな体験を通してチャレンジ精神やあきらめない心を育み、夢に挑戦する姿勢を温かく見守りましょう。

## 家庭教育の相談窓口の紹介

金沢市教育プラザ 研修相談センター 子ども総合相談センター	①おはなし電話	子どもの発達や学校生活、子育てなどに関する相談に応じます。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel.076-243-0874
	②子ども専用 相談ダイヤル	子ども専用の通話料無料の相談電話です。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel.0120-92-8349
	③いじめ電話相談	いじめに関する悩みごとについて、電話でお応えします。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel.076-243-1019
金沢市児童相談所	④虐待通報	子どもの虐待に関する通報を24時間体制でお受けします。	Tel.076-243-8348
	⑤児童相談所	18歳までが対象です。相談内容は養護、保健、心身障害、非行、育成、虐待等です。(平日9:00～17:45)	Tel.076-243-4158
金沢市児童家庭相談室	経済的に困っている家庭の子どもに関する相談や、ひとり親家庭の相談に応じます。 (平日9:00～17:45)		Tel.076-220-2422
金沢市家庭教育サポーター	身近な地域の家庭教育サポーターが相談に応じます。 (連絡先 金沢市教育委員会生涯学習課 平日9:00～17:45)		Tel.076-220-2441

いつでもどこでも家庭教育の情報が手に入るホームページ「かなざわ家庭教育サイト」を開設しています。

詳しくは、「金沢 家庭教育」で検索!

**金沢 家庭教育**

URL  
https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei\_1.html



〒920-8577 金沢市広坂 1-1-1  
金沢市教育委員会生涯学習課  
Tel.076-220-2441 Fax.076-220-2488  
E-mail syougaku@city.kanazawa.lg.jp