

サポセン
があるよ

青森市の子育てを応援しています

vol. 24

2021.3.8 発行

サポセン通信

サポートセンター
つうしん



青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供（青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営）、情報収集、発信、また子育て相談の対応等を行っています。

サポちゃん

「青森県ってすごい！」



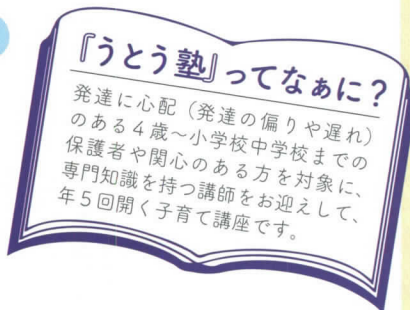
※H29年度

助けてくれる環境があるから頑張れる

《第3回》うとう塾

9/17 開催

悩んでいるのは ひとりじゃないよ ～わたしの体験談～



講師：小林 志保さん
（青森 LD 親の会
こんぺいとう代表）

今期最後のうとう塾は「青森 LD 親の会こんぺいとう」代表の小林志保さんと、今期からスタッフに加わった方からのお話でした。

小林さんからは、成人している二人のお子さんの子育て中の体験談や「こんぺいとう」のお話でした。小林さんは『診断名がつくことは、関わり方がわかることでラッキーです。親として障がいを隠すより、そのままを見てもらって、どう助けてもらえるか、どう改善していけるのか、助けてくれる人、協力してくれる人を見つけることが大事です。そして、本人が出来ることをたくさん増やすことが生きる力になります。また、具体的に何をするのかを伝える・助言することで本人は一人でできるようになります。』と話されました。

「こんぺいとう」の活動では、自分の家族以外の子ども・父親・兄弟たちの関わり方にふれあうことで、お互いを比べるのではなく、違う視点から子どもや家族をみることができ関わり方が変わったとのことでした。また、ボランティアの地域の人・教育機関・大学生との交流では、色々な関わり方の違いを知り、子どもたちにも親にも良い経験と情報交換の場になった紹介がありました。

次にスタッフからは『3歳半健診で療育施設の紹介を受け利用したこと、就学前検診で特別支援学級の判定だったが受け入れられず、相談した結果「悩んでいるなら通常学級にしては」との助言もあり、小学1～2年生は通常学級へ。小学3年進級時、再度検査を受け特別支援学級の判定。それでも判定

結果を受け入れられず、今まで通り通常学級にしましたが、5月に教頭や担任等との利用学級について話し合いになり、親として通常学級で学び経験させたいという思いがあり悩んでいましたが、先生から「学校という車輪と家庭という車輪が同じ方向で回転しないと本人という車はうまく進んでいきません。話し合いながらやっていきましょう」との話を聞き、特別支援学級へ移りました。本当に悩みました。』という体験談でした。

その話を聞いた小林さんからは『昔は高機能障がいの子は通常学級で良いと言われていたが、時代の移り変わりで変化している。出来ない場面にいるよりも、出来る場面で色々な経験をすることが大事。これからですよ。とりかえしがつかないことをしたのではない。悩んだら一人で抱え込まず、周りに相談しましょう。家族の決断は重要だけど、その時の最善を考えて決めたのだから間違えてない。もし、間違っていたら「ごめん」と言えばいい』と先輩だから言えるお話がありました。

学校や地域の方の手助けがあり子育てできることは、ありがたく幸せなことで、周りと戦うのではなく、みんなに育ててもらって子育てを感じられた講座でした。



おしえて！ 岩田先生！！

《岩田先生プロフィール》

臨床心理士、公認心理師、スクールカウンセラー歴16年。小・中・高に出向しています。ただ今子育て真っ最中。



しゅもん

小学校6年の男児の母です。

夏休み明けから学校に行けなくなり、色々な機関に相談や本を読んで調べたりして、息子とも何回も話し合ったり気持ちを聞くこともしています。冬休みが終わり「学校に、相談と一緒にしてみようか？」と聞くと「それが出来たら学校に行っている！」と言われ「今は、信じて待つしかない」と、分かっているのですが親として「何かできることがないだろうか？」「何かもう一言、背中を押せるような声掛けとか対応が無いのかな？」と、もどかしくなってしまいます。

先生からのお返事

お子さんが学校に行けなくなって、お母さんの子を思う気持ちが伝わってきます。お母さんは彼にどうなってほしいと願っているのでしょうか。「とにかく学校に行ってほしいに決まっています」というお声が返ってくるのでしょうか。そうだとすれば学校に相談に行こうと提案するのも納得です。でも、「それが出来たら学校に行っている！」と彼ははっきりと今の自分の思いを伝えてくれています。お母さんの願いと彼の思いは違ったようです。ただ、提案に反応してくれるのは、今回の提案にはNoだったけれど、今後、様子を見ながら別の提案ができそうだな、と思います。

学校に行けない理由は人それぞれです。低学年の登校渋りの場合は、家族が力技で学校に連れていく話を耳にしますが、学年が上がるにつれて力技は通用しにくくなります。その代わりに本人の思いにより一層耳を傾けることが必要になります。ただ、その思いに耳を傾けていたとしても本人の思いがはっきりしなかったりよくわからな

かったりすることもしばしばです。本人が動くのを待って時間だけが過ぎて焦ってくることもあるでしょう。いつまで待てばいいのだろうかとも思うでしょう。「学校に行く」をゴールにしてしまうと、それが達成しない限り、本人のがんばりや変化を感じにくくなります。見守りや信じるのが大事と理解しながらもその手ごたえを感じられなければ家族も不安になるでしょう。

そんなときには、学校に行けてはいないけれど本人なりにやってきたことややれていること、何かしようとしていることをくみ取り、そのがんばりに声をかけてみませんか。見守りは、実はかなり積極的な対応なのです。本人の様子をそっと、でも、じっくりと観察していないと、本人の変化に気づけません。そしてお母さんや家族からのさりげない応援を受けることで、本人のペースで少しずつ何かが変わっていくでしょう。それが「学校に行く」に直結しなくても、本人が「動き出す」ための後押しになるはずで、急がば回れです！！

食育を通して知る青森県の素晴らしさ

《第3回》きらきら塾

11/14 開催

開催場所：青森中央短期大学1号館



食育と地産地消と美味しい料理

～家庭でもできる手軽なパーティー料理～



講師：木村 亜希子さん
(青森中央短期大学
食物栄養学科 准教授)

はじめに地産地消についての講義がありました。青森県は三方を海（日本海、津軽海峡、太平洋）に囲まれ、陸奥湾が広がり、奥羽山脈が県内を二分しているため、地域（津軽地方、下北地方、南部地方）によって気候が大きく異なり、食材の宝庫であること。また、日本の食料自給率が37%（平成30年度）に対し、青森県は117%（平成29年度）で、1日1人あたりに必要なエネルギーを全て県産食材で賄えることを知りました。

また、地産地消とは、「地域生産、地域消費」のことで、地産地消を進めることでの効果は以下の3点で、

- ① 消費者にとっては、「顔が見える」関係で生産状況が確かめられ、安心、安全である
- ② 地域の食材を活用した食文化の伝承につながる

③ 輸送距離が短くなるのでフード・マイルージ* が減り、地球温暖化などの環境問題に貢献できるということを知りました。

講義の後は、県産食材を使って家庭でもできる手軽なイタリア料理の調理実習でした。ピザ生地は、作り方が難しいと思いましたが、市販のものを工夫して使えば、気負いなくできることや、料理に添えるレモンに隠し包丁をいれると絞りがやすくなることなど、調理や食を楽しむヒントを教えてくださいました。

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで、心と体の健康にとっても重要です。

「青森県の子どもたちに、この素晴らしい環境に生まれ育ったことを誇りに思い自己肯定感に繋げて欲しい」と言う木村先生のお話を、ぜひ子どもたちに伝えたいと思いました。

*フード・マイルージ：食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標（輸送距離が長くなれば必要な燃料も多くなり、二酸化炭素の排出など、地球環境にかかる負荷も増大）

青森市子育てサポートセンター

【TEL・FAX】017-774-6537（開設時以外は、留守番電話をお願いします。）

【住所】〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア（勤労青少年ホーム）2F

【開設日時】毎週火曜日 10:00～13:00

【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 【ブログ】<http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara>



青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち《青森市家庭教育サポーター連絡会》が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい！」という熱い思いで活動に取り組んでいます。