

子育てを
応援します

青森市子育て

vol.20
2019.12.2 発行

サポセン

《サポートセンター通信》
通信

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。

子どもが本音や弱音を言える親子(家族)関係?

第5回
9/20

きらきら塾

子どもを幸せにする子育てとは ～親も幸せになる子育ての話～

日本の家庭や学校では失敗を責めやすく褒めることが少ないため、小・中・高校生となるにつれ自己肯定感が低くなりやすいという話題から、『逆境(挫折体験)を乗り越えるための回復力をどう育むか』親子の関わり方についてのお話から講話が始まりました。

野々口先生は『大切なのは、子どもが本音を言え、弱音を吐ける親子(家族)関係のコミュニケーション作り。先回りや困難を排除するような守り方ではなく、少し離れた高いところから見守り声をかけるような「勇気づける親」の関わりかたで、褒めることや叱ることよりも【勇気づけ】という子どもの気持ちに寄り添って共感する態度や言葉がけが大切になってくる。』と話されました。

そして、『ふれあい・スキンシップ』は心と体に好ましい影響を与えます。お互いをタッチしあう方法もおすすめで、スキンシップをすることによって「オキシトシン」という愛情・癒し・幸せホルモンが分泌され、脳の疲れを癒し、気分を安定させ、人に対して信頼感が増し、心地よい幸福感をもたらしてくれる効果が



講師：野々口 浩幸さん
(秋田公立美術大学 教授)



あるそうです。この他にも「愛着形成」「自己肯定感」「睡眠について」「命令口調とお願い口調」「笑顔の効力」「子育てのNG」等、2時間では足りない盛りだくさんの内容でした。

最後に「親から「愛された記憶」が、その子の生きる喜びと力、そして自立を育んでいく」そのためには『自分(お母さん)が幸せでない子どもも幸せじゃない』『最初から完璧な親はいない。困ったときは周りに相談して』といった親へのメッセージもいただきました。

講座修了後は「早く子どもの顔が見たくなった」といった感想も聞かれ、たくさんのお話からそれぞれに響く子育てのヒントをいただく機会となりました。

- ***** 参加者の感想 *****
- * 良い子ほど苦しんでいるかも、の所。
 - * 木の上に見守る(親)=初めてこの字について強く納得しました。
 - * とても勉強になりました。今後の子育てに活かしていきたいと思います。
 - * 母親の存在の大切さ。あるがままで子どもと接していこうと思います。

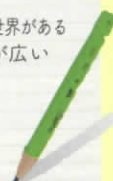
リフレーミング

って?

自分の気になっているところ、短所などをプラスのイメージに変えてみましょう。見方をプラスのイメージに変えてみると、あら不思議!受けるイメージがなんだか、ちょっと嬉しく感じませんか?

- * 飽きっぽい→好奇心旺盛
- * あわてんぼう→行動的、行動が早い
- * 意地を張る→自己主張ができる、しっかりもの
- * うるさい→明るい、元気がいい
- * 臆病→慎重、きちんとしている
- * おこりっぽい→情熱的、自分に正直
- * おとなしい→穏やかな、考えが深い
- * かちき→向上心がある
- * 気分屋→ものごとにこだわらない、やるときはやる
- * □が悪い→素直、ものおじしない
- * 計画性がない→発想が豊か、応用力がある
- * しつこい→芯が強い、粘り強い
- * ずうずうしい→堂々として、積極的
- * せっかち→積極的

- * 短気→判断が早い
- * 長続きしない→いろいろなことに興味がある
- * 根暗な→流されない、調子にのらない
- * 引っ込み思案→きちんとする、慎重かつ丁寧
- * 人に流される→素直な性格、協調性がある
- * ひねくれている→ユーモアがある、独創的
- * プライドが高い→堂々としている
- * ぼうっとしている→細かい事にこだわらない、自分の世界がある
- * 周りを気にする→心配りができる、視野が広い
- * 無口→穏やかな、思慮深い
- * 優柔不断→深く考える、広い視野がある
- * よく考えない→行動的
- * 乱暴な→たくましい、おもいきりがいい
- * ルーズな→おらかな、こだわりがない





鳴海先生の 子育てQ&A

児童心理治療施設「青森おおぞら学園」
施設長 鳴海 明敏さん

鳴海さんは、子育て講座の講師など、私たちにもわかりやすく
優しくお話をしてくださる、信頼できる方です。

Q 担任の先生と子どもの相性が
悪い。子どもの不満に親がど
のようにアドバイスをしたら
よいか？



A 子どもの学校生活についての悩みは、
成績のことや友達関係、先生方との関係
などいろいろありますよね。そして、同じ
ような悩みでも、子どもさんの年齢が上
がるにつれて対応を変えていく必要があ
るのでやっかいです。子どもの成長とと
もに親自身も成長していくのであればい
いんですが、大人の場合、加齢がイコール
成長とならないこともあります。私の場
合は、加齢はイコール老化です。

今回の質問のお子さんは、小学校4
年生の女の子さんだそうです。担任の
先生と相性が悪いという事がどうい
うことか具体的には分かりませんが、「親と
して、何か適切なアドバイスをしてあげ
なきゃいけない」と思っておられること
は伝わって来ました。小学校の3～4年
生くらいになると、多くの子どもたちは
自分のことや自分が置かれている状況を、
以前のことや他の子どもたちの状況と比
較したり、少し距離をおいて客観的に見る

力がついてくると言われています。この
ような能力は、この時期からだんだん練
習していった大人になるまでにはしっか
りとし身に付けておきたいものです。その
ための一番の練習相手はお母さんです。
子どもは手に入れた能力を使ってみたく
て仕方がないので、得意になって担任の
先生の批判や不満を口にすると思いま
すが、それは子どもにとっては練習なの
です。大事なことは、自分なりの考えを言葉
にしてみることに、それをちゃんとお母
さんに受け止めて貰うという体験です。

だからアドバイスなんて必要ないと思
いますよ。「そう、あなたはそう考えたの
ね..それも一つの考えだね!」とか、「お
母さんは、そうは思わないかなあ..」と
か、「お父さんだったら、どう考えるだろ
うかねえ..」という感じで、優しく楽し
いユーモアで応じてあげられたら素敵
だなと思います。

地域の支援者・理解者と出会うことの大切さ

第4回
8/27

うとう塾

思春期はやってくる！
～あわてない、あわてない性教育～



うとう塾ってなあに？

発達に心配（発達の偏りや遅れ）のある4歳～小学校中学校までの保護者や関心のある方を対象に、専門知識を持つ講師をお迎えして、年5回開く子育て講座です。



講師：松浦 淳さん
(青森中央短期大学 専任講師)

今回は、子どもの年齢・性別・支援者のグループに分けて、グループトークを中心とした講座でした。同年代の子どもを持っているからこそその悩みや情報をお互いに共有でき、松浦先生も積極的にグループトークに参加して下さり安心して話し合うことができたようでした。

松浦先生の講話からは、思春期の「困る」という経験がその後の生き方に影響していくことや、親との関わりだけ

事」とのアドバイスを頂きました。

先生からの紹介された書籍にも強い関心が向けられ、参加者からはたくさんの反響がありました。



- 参加者の感想
- *親としての心配事が少し減りました。
 - *思春期の「困る」という経験がその人の生き方に繋がっていくと聞いて、私自身も思春期を振り返る良い時間となりました。
 - *子育てへの男性参加がこれからの課題だと感じました。
 - *色々な本の紹介が助かりました。グループトークで他の人の話を聞いて勉強になりました。

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。