



### 「子は親 (大人)の鏡」

「子は親(大人)の鏡」という言葉があります。「子どもは、批判されて育つと 人を責めるようになる」「子どもは、恐怖の中で育つと オドオドした小心者になる」、逆に、「子どもは励まされて育つと 自信を持つようになる」「子どもは褒められて育つと 人に感謝するようになる」といわれています。このように子どもは、優れた観察力を持ち、親(大人)の背中を見て日々、成長していきます。

そこで、同世代の子どもを持つ親の情報交換や、子育ての悩みを共感し合う機会を「親の学習」を通じて体験してください。

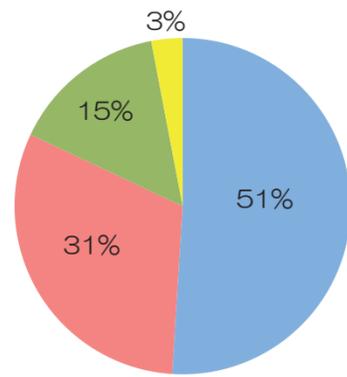


親の学習とは、子育てを行っている保護者同士が、埼玉県家庭教育アドバイザーの助言のもと、あらゆる場面を想定したプログラムに、グループで意見を出し合い積極的にかかわる参加型学習です。同世代の子を持つ親が、悩みを共有したり、解決のヒントを話し合いの中から見出す場となっています。そこで、深谷公民館において実施した「親の学習」に参加して下さった方に御協力いただき、「親の学習を体験して」という題でアンケートをお願いしました。参加したみなさんが、どのように感じたかご紹介したいと思います。

### Q.本日の「親の学習」を体験して、子どもへの関わり方の意識が変わりましたか。それはどんな内容ですか。

- ・「ほめてのばす」とはわかっていても、なかなかできずにいたが、「ほめてのばす」という具体的な事例や出来事を聞くことによって、その良さや重要性が理解できたので「ほめる」ことをやってみたいと思いました。
- ・親が、がみがみ子供に言うのではなく、色々な体験をさせながら子供の成長をみていく。親子楽しく会話をすれば、子供の気持ちも大きくなるのがわかりました。
- ・親が手本となり、繰り返し指導することが大切だと改めて感じました。また、子供が努力していることや、プロセスを褒めることが大事だと知り、実行したいと思いました。
- ・皆さん悩んでいる内容も同じで、とても安心しました。私だけではないのだなと確認できて、楽になった気持ちです。
- ・親の行動を見て、マネをしている事もあるので、私自身の行動から、まず気をつけていきたいです。

### Q.「親の学習」は参加型のグループ討議となっています。グループ討議を経験してみて、感じたことをお聞かせください。



他の保護者の方と情報交換ができて良かったという保護者が9割を超えていますね。

### Q.講師やグループの方の意見を聞いて、参考になったものはありましたか。それはどんな内容でしたか。

- ・他のお母さんから、子どもが自立できるように、裏返しになっている洗濯物を、そのまま洗濯し、そのまま畳むことで、ちゃんと表にして洗濯カゴに出すようになるという話を聞きました。これは我が家でも実践したいです。
- ・何事においても、親が見本になるということ意識して生活していきたいと思いました。つい、口うるさく言ってしまう事が多いですが、叱る回数より褒める回数をできるだけ多くして親子共に成長していきたいです。
- ・子育てで、悩んでいるのは、自分だけではないなと少し安心したし、心に余裕を持って子どもに接しようと思いました。



アンケートを確認したところ、たくさんの方々から「親の学習」に参加してよかったとの回答を得ることができました。他の保護者の方の意見を参考にさせていただき、今後の子育てに役立てていただければと思います。また、今後につきましても、市内の公民館や小学校の就学時健康診断で、「親の学習」を実施する予定ですので、ご参加いただければと思います。

### 子育てのおもいで



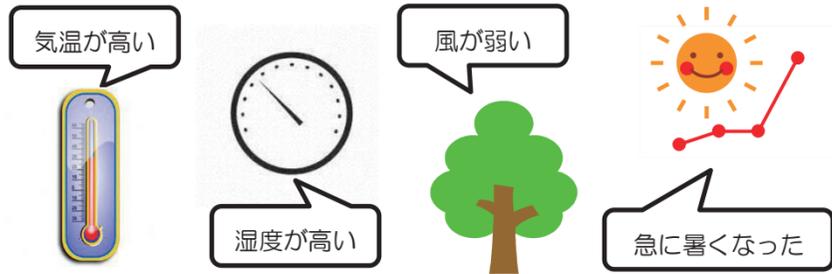
「行ってきます！」毎朝そう言った後、必ず「ママも行くよ！」と言う娘。「行くよって何よ〜。一人で行きなさい。」と私。今年5年生の一人娘とのやりとりです。5年生にもなって、まだ見送りが必要なのか…と思いながら一緒に庭に出る毎日です。娘の小さい頃を思い出すと、子どもらしいわがママを言ったり、なかなか言うことを聞かないで手こずらせた…ということが、あまり記憶にありません。そういうことが無かったのではなくて、させてあげなかったのだなあと、最近思うのです。小学2年生の頃、夕方から降りた娘が「ママがランドセルを降ろして!!」と玄関でさんざんぐずったあげく、玄関扉のガラスを割ってしまったことがありました。その時は、「そういうことをしたらいけないよね。怪我しなかつたらよかったけど、本当に危ないよ!」ときつく叱ってしまいました。今思えば、ランドセルを降ろして欲しいという、ただそれだけのわがママをどうして聞いてあげられなかったのだろう…と思います。私も子どもと一緒に意地の張り合いをしていたのでした。4年生頃から「自分で考えてやってるんだから、ママはだまって!」とか「言われなくても出来るから!」と、反抗期が来たかな!?と思うような発言もあって、ドキっとしています。以前の私なら「なんて生意気な!」と鼻息を荒くしてしまうところですが、ここは一呼吸置いて子どもの気持ちを聞いて、と考えられるようになりました。今まできちんと子どもの気持ちに向き合えて来なかったことを振り返りながら、毎朝の見送り娘のドキドキ発言に付き合っていくと思っています。

大寄小学校 保護者

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

毎日暑い日が続いています。夏に気を付けなくてはならないのは「熱中症」です。熱中症は、誰にでもなる可能性があります。でも未然に防ぐこともできます。

こんな日は熱中症に注意!



熱中症を予防するには

- 暑さを避ける  
外出時には、帽子をかぶる。暑い時間の外出はさける。  
室内では、窓に日よけ対策をする。エアコンや扇風機で室温、湿度を調節する。
- 服装を工夫する  
白っぽく風通しの良いものがおすすめ。
- こまめに少しずつ水分補給  
成人では体重の60%が水分です。乳児では70~80%で加齢に伴い減少します。暑い季節でも元気にいられるように汗が体温を下げてくれます。汗は体の中の水分です。体の中に水分がたっぷりあるから元気でいられるのです。水分が不足してのどが渇く前に「こまめに」「少しずつ」水分を補給するようにしましょう。
- 暑さに負けない体づくり  
暑さに体を慣らす。(適切な冷房温度の設定や、汗をかき軽い運動をする。)  
1日3食しっかり食べる。  
早寝早起きをして十分な睡眠をとり、体調を整える。  
そして何よりも大切なことは「体の調子の悪いときは、無理をしないで体を休める」事です。

参考 環境省「熱中症環境保健マニュアル2014」

# 親子でクッキング

## ~夏野菜のミネストローネ~

夏野菜たっぷりのスープです。畑でとれた野菜、冷蔵庫にのこっている野菜で作ってみてはいかがでしょうか。



〈作り方〉

- ①黄ピーマンは切ってからゆでて、水にさらし色よくしておく。
- ②マカロニはかためにゆでておく。
- ③鍋にオリーブ油、にんにくを入れ炒め香りを出す。
- ④ベーコン、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニを入れ炒める。
- ⑤水を入れて煮込み、アクを取る。
- ⑥あさりを加える。
- ⑦調味し、かぼちゃを入れ煮る。
- ⑧キャベツ、マカロニ、枝豆、粉チーズを加える。
- ⑨最後に黄ピーマン、パセリを入れ仕上げる。

〈材料 4人分〉

- ベーコン 20g (短冊切り)
- にんにく 1かけ (みじん切り)
- セロリ 10g (角切り)
- にんじん 中1/4本 (角切り)
- 玉ねぎ 中1/2個 (角切り)
- ズッキーニ 1/4本 (角切り)
- かぼちゃ 100g (角切り)
- 黄ピーマン 1個 (角切り)
- キャベツ 2枚 (角切り)
- 枝豆むき身 20g
- 完熟トマト 小1個 (角切り)
- マカロニ 40g
- あさり水煮 20g
- トマトピューレ 80g
- トマトケチャップ大さじ1
- コンソメの素 1個
- 赤ワイン(あれば) 少々
- 粉チーズ 大さじ1
- パセリ(あれば) 少々 (みじん切り)
- オリーブ油 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 水 400cc



# わが園自慢

## かがや ぼやし <<輝け囃子!! 夏祭りだワッショイ!!>>

### ~川本保育園~

川本保育園は、平成24年1月に長在家保育所と田中保育所が一緒になって誕生しました。まだ、歴史の浅い新しい保育園ですが、地域との交流や伝統を大切に今も引き継いでいます。その一つが、夏まつりです。子どもを中心として大人も楽しめるもので、年長組による太鼓「輝け囃子」の演奏で始まり、小さいクラスの子は、大きくなったらこんなにカッコいいことが出来るんだと、憧れの目で見つめます。こきりこ節(竹踊り)では、お祭りに来て下さった方と保護者と園児全員で大きな輪を作り、皆が両手に持った竹を打ち鳴らしながら踊ります。終わった後は、満足した感じで笑顔になり一体感が出ます。



### <<園児たちの声>>

- ・ドキドキしたけど、太鼓を上手に叩けて良かった。
- ・お家の人と一緒にお店屋さんを回って楽しかった。

### <<保護者の声>>

- ・子どもの沢山の笑顔や普段家では見せない真剣な顔が見えてよかったです。
- ・おみこしパレード、各クラス力作のおみこし毎年楽しみにしています!特に小さい子のパレードは、見ていて大変ほほえましいです。

# 子育てQ&A

- Q. 息子の忘れ物が多くて困っています。毎日寝る前に声はかけているのですが、朝私が確認をするといつも忘れ物が見つかります。自分で忘れ物がないように準備をさせるにはどうすれば良いでしょうか。(小1男子・母)
- A. もしかするとお子さんは、お母様が確認してくれるからと安心してしまっているかもしれません。手出し、口出しが多くなりすぎると、他人に頼ろうとする弱い心が育ってしまいます。逆に、ほめたり応援してあげたりすると、自分でやろうとする強い心が育っていきます。そこで、今までのやり方を少し変え、家に帰ったらすぐに準備をする習慣をつけるのはどうでしょう。「明日は何をするの?」と会話をしつつ、持ち物の準備をするよう促してあげて下さい。①お母様が一緒に準備、②お子さん1人で準備し、後でお母様が確認、③お子さん1人で準備、など段階を踏むと良いです。また、チェックリストを作っておくと、準備もしやすく成果も見えやすいのでやる気が出るかもしれません。つい手伝いたくなるかもしれませんが、焦りは禁物です。気長に見守り、自分でできる力を育てていきましょう。頑張りには「よくやってるね」と声を掛けて励ましてあげて下さいね。

深谷市立教育研究所 学校福祉相談員 森田 典子

教育研究所では、お子さん 深谷市立教育研究所  
の健やかな育ちを応援する 〒366-0823  
ため、ご家族やご本人との 深谷市本住町12-8  
相談を行っています。 TEL 048-572-9456



## まごころクイズ

今号で紹介した「ミネストローネ」はどんな野菜を使用して作られていますか?

- ①春野菜 ②:夏野菜 ③:秋野菜 ④:冬野菜

はがきに、答え・〒住所・氏名・年齢・電話番号・ご意見やご感想を明記の上、平成29年9月1日(金)(消印有効)までに下記あて先へ。正解者の中から抽選で10名様に粗品を差し上げます。

あて先 〒366-0823 深谷市本住町17-3  
深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ  
TEL 572-9581 FAX 574-5861