

# ぴんぽーん

支援便り第74号

家庭教育支援事業 子育て支援課

♪ どんな小さなことでも、気軽にご相談くださいね ♪

★訪問型家庭教育支援員 090-1528-9018 ★子育て支援課 0144-85-2021



令和4年7月発行

## 夏休みは子どもと一緒に

元気  
アップ!  
7  
か  
条

第1条 親子で身体を動かそう

第2条 休みの日には外で一緒に遊ぼう

第3条 朝ごはんを食べよう

第4条 楽しい食卓を演出しよう

第5条 テレビを見る・ゲームをする時間を決めよう

第6条 夜型生活を抜け出そう

第7条 家族で対話をしよう



?  
ルールを  
決めよう!

### ★遊び・運動は大切 遊び・運動の意義と大切さを理解しましょう

友達と一緒に暗くなるまで外遊びをするなど、活発に遊んだり運動するとおなかが空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身に付いてきます。

### ★遊び・運動不足の影響 子どもの成長には三つの「ぷり」が必要です

「遊びっぷり」が悪くなると、二つの「ぷり」が悪くなります。一つは「食べっぷり」が悪くなります。次に、人付き合い、つまり「つきあいっぷり」が悪くなります。子どもが生きる力を身に付けるには、「遊びっぷり」と「食べっぷり」と「つきあいっぷり」の三つの「ぷり」が必要です。なかでも「遊びっぷり」は生きる力の中核（コア）となります。

### ★早寝早起き 良いリズム

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視界で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。



ポイント1  
いつもの時間  
におはよう!

ポイント2  
カーテンを開ける

ポイント3  
朝の光を浴びる

ポイント3  
電気を消して  
おやすみなさい

ポイント2  
就寝1時間前には  
メディアをオフ

ポイント1  
いつもの時間  
に布団へゴー!



### ★元気いっぱい体を動かそう

子どもの運動能力の低下やスポーツをしない人の割合が増加している傾向があります。スポーツだけでなくラジオ体操など身近な地域でも様々な活動が行われています。子どもと一緒に参加してみましょ。幼少期の体験が豊富な大人ほど、やる気や生きがいを持っている人が多いという調査結果もあります。子どもは遊びやスポーツを通して人と関わりあうことで社会性の発達を促し、ルールや規範を理解し遵守することの大切さを学びます。

(出典) 文部科学省ホームページ

## 家庭教育支援員の紹介



今回は  
吉原芳美です

あ～、勘違い！！「子どもを褒める、認める・・・」

12年前、二男が小学校1年生の時の話です。絵が得意ではない彼が、「今までで初めて、絵を描いて楽しい！！と思った。」と喜んで帰って来ました。私は「楽しかった！！」と喜んでいる事がとても嬉しかったのです。

ところがその1年後、帰ってくるなり「今回は上手くできなくて楽しくなかった。」と言うのです。私は何かを期待していた訳ではないですが、1年前の喜びを忘れられず、「えっ？なに？なぜ？」と心の中で慌てました。絵を見ると、そんなにがっかりしなくても・・・元々、得意でないわりには上手く描けていると思いました。

そこで、ここは、『マイナスな事は言っちゃいけない！褒めなければ！』と思ったのです。「上手いかなかった。」と話す子どもに、私は「そんなことはないよ、上手く描けているよ、今にも動き出しそうに見えるよ。」など伝えました。同じような会話のやり取りが何度か繰り返され、お互いに何かすっきりしないまま話は終わったのです。

それから、4年後くらいでしょうか。そんなやり取りがあった事を家庭教育支援チームの野口先生に話しました。

先生は、一言、「どうして、吉原さんは〇〇君の言ったことを否定したのですか？」

私は、「えっ？私は否定していませんよ。素敵な絵だよと伝えました。」

先生はまた、「上手く出来なかったと言ったのだから、そうなの、上手いかななくて残念だったねと、その気持ちを認めてあげれば、良かったんです。それで、〇〇君はすっきりしたと思いますよ。」と私に教えてくれました。

私は、はっ！としました。私がしたのは、子どもの思いを認めたのではなく、それを否定し作品を認め褒めていたのです。

子どものあるがままを認める、子どもの気持ちをそのまま受け止める、あたりまえのことを褒める・・・。それなりに学びまあまあ出来ているかなあ？なんて思っていたら、あらら、勘違い！！

こんな話を子育て中のお母さんと何回か話したことがあります。すると、「あっ！そうかも、私もそう言ってしまう。うちの子はそれで怒ったんだ」と。

こういう経験をしたお母さんは、案外少なくないのかもしれませんが。いたらなさを共有した私たちは親近感でお互いに笑顔に、そして、控えめに自信满满になったのでした。

誰かに話すことで、何となく思っていた事がクリアになるということありますよね。どうぞ、気楽な気持ちで家庭教育支援チームに連絡してみてください。

## ご案内



### 子育て講演会 「子育てハッピーアドバイス」

講師：明橋 大二 先生

真生会富山病院心療内科部長(精神科医)

日時：9月17日(土) 10:00～12:00

会場：白老中央公民館(コミセン) 201号室

参加費・託児：無料(要申込 9月9日(金)〆切)  
8月1日(月)から受付開始します。

申込・問合せ先：白老町子育て支援課

85-2021

#### 【代表作】

《子育てハッピーアドバイスシリーズ》

- ・HSCの子育てハッピー～
- ・0～3歳の これで安心子育てハッピー～
- ・3～6歳の これで安心子育てハッピー～
- ・忙しいパパのための子育てハッピー～ 等