

子育てを
応援します

青森市子育て

サポートセンター通信

vol.14

2017.12.4 発行

《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、また子育て相談等を行っています。

現代ならではの子育ての悩みって…？

第3回
6/21

スマホ世代の子どもたち ～SNSとのつきあい方を知ろう～

いつでも、どこでも、誰でも手軽に楽しめるSNSですが、グループチャットが気になりスマホが手放せない、睡眠時間を削ってゲームや動画に没頭するなど、ネット依存になっている子どもたちが増えています。

またネット上では、多くの情報が氾濫し、個人情報流出、いじめなどのトラブルに巻き込まれる可能性もあります。年齢に応じた制限・解除の方法を、保護者が適切に行うことや、子どもたちが『真実を見極める力』を付けることが大切です。

親子の対話によって信頼関係を築くことで、子どもたちが『被害者にも加害者にもならない』ことに繋がると思いました。

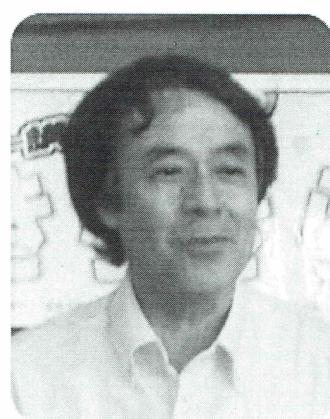


講師：長尾 信さん：吾妻 珠紀さん
青森市教育委員会指導課少年育成チーム



第5回
9/12

二学期をむかえ環境が変わった ～子ども達との関わり方～



講師：野々口浩幸さん
アドラー・カウンセラー

子ども達にとっての2学期は、夏休みが終わり新学期が始まる時期に思い悩む子どもが多く、18歳までの日別自殺者数は、長期休みが終わる日に集中しているというお話をから始まりました。

このような結果からも『逆境に負けない心・困難から立ち直る力・折れない心=レジリエンスを身につけること』が、子どもにとって必要であるということです。

次に、親としての自分を知る『エゴグラム』を体験し、自分自身の内面を見直すいい機会となりました。

また、幼少期における親の役割は、ふれあい、スキンシップすることが大切です。スキンシップは、心身に好ましい影響を与え「オキシトシン」というホルモンが分泌され、脳の疲れが癒え、気分が安定し、人に対する信頼感が増し、心地よい幸福感がもたらされます。小さいうちは、抱っこや手をつなぐ。思春期以降はワンポイント型のスキンシップ(肩をポンと叩く、握手)に切り替え、愛情を伝えることが大切です。

参加者の感想

- ☆ 親の勇気づけが、子どもの力になるということ。
- ☆ 「ありがとう」「うれしい」「助かった」を意識して、たくさん言いたい。
スキンシップ(ポンポンでも)も、できることからやってみたい。
- ☆ 親の対応は、子どもに大きな影響をあたえる事を学びました。
今日は、帰った子どもを抱きしめようと思います。
- ☆ 下の子も小学校になり、最近厳しさが強くなってしまったかなと思いました。学校でがんばっている分、一緒にリラックスする時間をとったり、話を聞いたりしてあげようと思っています。
- ☆ 自分の事も大切にしながら周りの人も大切に考える。そうするとちゃんと周りからも支えてもらえるということ。

親の過保護や過干渉は、子どもの自立の妨げになります。子どもが困っているときに『誰の課題か? (課題の分離)』を知り、何ができるか話し合う(目標の一一致)ことで、子どもが自分の力で課題を達成し、問題を解決するのを、サポートをするかかわり【勇気づけ】が親にできることです。

子どもの自尊感情や自己有用感(人の役に立った、認められたという気持ち)を育てるためには、親が褒めるより認めること、信用(条件つきで信じる)より信頼(無条件に信じる)することが重要です。お話を聞きして『心の器が大きいこと、心の柔らかさと自由こそが、こころを守る』という言葉が印象に残りました。

また、自分自身を知ることで、親子関係のあり方を改めて考える機会になりました。

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いました。信頼できる方です。

Q 小1の支援学級在籍の男の子です。

食事中に飲み物をこぼすと、父親は「気を付けなさい!」と注意したり叱ってばかりです。学校や療育施設からは、失敗しても「すぐにふけたね。」と励まし褒めて接するようにアドバイスされています。私はそのようにしているのですが、そのことを父親に伝えて実行してくれません。子どもとの関わり方についての理解を共有するには、どうしたらよいですか?



A 我が子の成長を願うお母さんの気持ちがとても伝わってきました。でも、質問を読み返しているうちに、「父親と母親の主導権争い」ではないかと思えてきました。私は、「家庭の機能」が果たせていれば主導権を握るのはどうでもいいと思っています。

子どもの成長にとって大事なことは、どちらが主導権を握るかではなく、訳もなく緊張したりすることなく、毎日安心して生活出来ることだと思っています。

両親が言い争いをしていると、子どもは不安になり、「自分が悪いんだ」と思って自分のことを責めたり自信を無くしてしまいます。まだ状況を良く理解出来ないので、とにかく自分が悪いと思ってしまうんですよね。

アルコール依存やDVなどの問題などを抱える家族を、「機能不全家族」と呼ぶことがあります。

家庭内にいつも緊張感が漂っていて、団欒したりお互いを支え合うという「家庭の機能」が十分に備わっていない家族のことです。

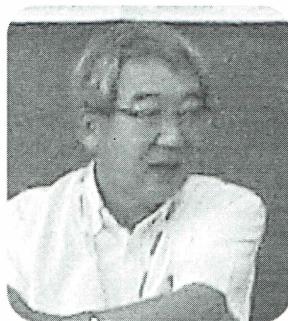
このような家族の中で育つ子どもたちは①家族の期待を一身に背負った「ヒーロー」②家族の問題を自分自身の問題行動として行動化してしまう「スケープゴート」③そこに存在しない振りをして生き延びようとする「ロストチャイルド」④おどけた仮面をかぶって不安をかくして生きる「クラウン」⑤ひたすら親や周囲の面倒をみようとする「ケアティカー」などのように、その子本来の生き方が出来ずに、家族の中で「特別な役割」をとるよう強いられ、成長するにつれてどこかに無理が生じてきて、生きづらさに苦しむことになります。わが子にそんな思いをさせたくないですね。

自分が正しいと思っているときには、相手を変えようとしたがちですが、今の状況をなんとかしなきゃいけないと思った方が、自分自身を変える努力をする方が簡単です。自分が変われば、相手も変わります。「励まして褒めて接する」というのは、いいヒントになりそうですね。

百聞は一見にしかず!!

第3回
7/19

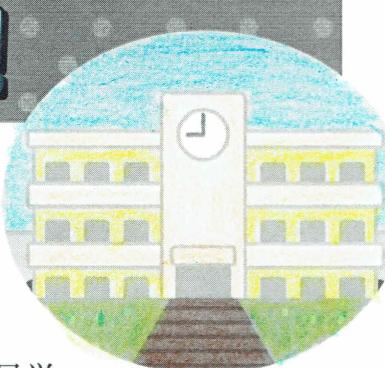
特別支援学校ってなあに? ~学校生活を楽しいものにするために~



講師：鈴木 崇さん
(青森県立青森第二高等養護学校)



講師：千葉美喜雄さん
(青森県立青森第二高等養護学校)



今回のうとう塾は、実際に特別支援学校の見学へ行きました。最初に、第二高等養護学校に行き教育内容等の説明を聞きました。

勉強はもちろんしますが、職業的自立のために専門教科(流通、サービスと農業、工業、家政、クリーニング、窯業)を学ぶことに力を入れているそうです。知識と技能の習得も大事ですが、態度の育成に力を入れ、継続する力を大切にしているということでした。教頭先生の『この子はできないではなく、できることを伸ばしてあげることが大切です』という言葉が印象的でした。その後、教室や掲示物など学校内を見学しました。

次に、第二養護学校へ移動して子どもたちの授業中の様子や遊んでいる様子等、学校の雰囲気を肌で感じることができました。見学後は、教頭先生から学校の説明があり、子どもの特性に合わせたクラス編制、課題も特性に合わせて取り組みやすいうように工夫をして『生きる力と、ひとりひ

とりに合わせた教育である』ことがわかりました。教頭先生が教室に入る時、子どもたちに優しく声掛けをしていて、子どもたちをとても大切にしている様子が伝わってきました。

参加者は、自分の子どもが入学した時の様子を具体的にイメージできたのではないでしょうか。参加者の方々のアンケートもありましたが、想像していた養護学校とは違い、実際に見学会が良かったです。『百聞は一見にしかず』という言葉がぴったりな講座でした。



参加者の感想

- ☆養護学校を見学したのは初めてでした。
想像と実際に見るのとはぜんぜん違う、とても勉強になりました。
- また、先生方の努力がすばらしかったです。
- ☆就労について詳しく聞けて良かったです。(将来について今から備えられるため)

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、留守番電話にお願いします。)

【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《青森市家庭教育センター連絡会》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。