



母 親 タ イ ム ス

No. 2

発行:高崎市小中養護学校PTA連合会 母親委員会

今年度、予定していた研修会は全て無事終了することができました。ご協力いただいたPTA会員の皆様、ありがとうございました。

今年度のテーマは「生活リズム」。数々の講演を聴き、この基本的なことがたいへん重要であると再認識いたしました。母親タイムスでは主に研修内容や感想を載せてまいりましたが、それはほんの一部にすぎません。少しでも興味を持った方、来年度はぜひ、実際に講演会場にいらしてください。

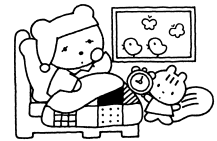
19 年度母親委員長 高木喜美恵

第 3 回全体会研修会 ■

平成 19 年 9 月 25 日 (火) 高崎市総合福祉センター たまごホール

講演 「早起き脳が子どもを伸ばす」

講師：星野恭子先生 [埼玉医科大学総合医療センター・小児科医長]



「早起きは大切ですよね!」「では、なぜ早起きが大切なのか子供に説明できますか?」

睡眠リズムが崩れることにより「イライラする」「うつ状態になる」など深刻な問題がひき起こされます。リズムを整えるためには早寝早起きがとても重要になってくるのですが、そのメカニズムを小児科医の星野先生が、医学的に、そして分かりやすく説明してくださいました。朝、太陽の光で目覚める、昼は太陽の下で遊ぶ、夜は暗くして眠る…その一つ一つが私たちの身体にとって、とても大切なことなのですね。(市P連母親委員 飯沼)

【感想】最近では夜寝るのが遅い子ども達が増えてきているというお話がありました。学校に行っても子ども達の機嫌が悪かったり、イライラしたり心にも体にも影響が出ているということです。

家に帰って私も子ども達と話し合ってみました。うちには小学生と高校生が2人います。上の子がいるので、下の子も少し寝る時間が遅くなってしまいう時があります。子どもたちに「朝眠くない?」と聞いてみると、高校生の2人は「少し」という返事。そこで 30 分から1時間でもいいから早く寝るようにするために、私も夕食の支度やお風呂に入る時間を早くするようにしてみました。次の日、子どもたちはみんないつもより早めに起きてきて食事をしました。一番上の子は朝7時頃には家を出て、いつもより大きな声で「行ってきます」と言っていました。下の2人も元気に学校へ行きました。

ちょっとしたことでしたが、子ども達と話し合いができて、朝、みんながさわやかな気持ちになれてよかったです。この状態がこのまま続くといいな、と思いました。(副委員長 上郊小 友松)

第 4 回全体会研修会 ■

平成 19 年 10 月 25 日 (木) 高崎市中央公民館

まちかど子育て会議 in 高崎 テーマ 「子どもの生活リズム」

レクチャーコーディネーター：今井寿美枝先生 [チャイルドハウスゆうゆう施設長]



講師の先生のお話や数名のグループに分かれて、子育てについてのグループワークがあり、とても有意義な時間を過ごすことができました。

早寝早起きはもちろんのこと、寝ること、遊ぶこと、食べることが子どもにとって必要であること。「子どもの脳の発達と体の発達には深いかわりがある」ということを学ぶことができた講演でした。(副委員長 片岡小 城島)

【感想】今回の講演は今年度母親委員会活動テーマ「生活リズムを創りだそう」にぴったりの内容でした。

- ・自閉症の子どもの生活リズムを整える事で、医者も驚くほどの改善が見られました。
- ・テレビなどの機械音では脳には響かない、脳は育ちません。笑えるのは人間だけ、お母さん子どもと笑い合しましょう。
- ・反抗する子どもは眠りに問題があるのかも。リセットするのは朝日です。
- ・ホルモンは自分の体で作るもの、作れるものです。薬で取らなくて済むように、性の早期成熟抑制のためにも、早寝早起きです。

というお話が心に残りました。

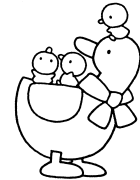
講演後、参加者が少人数に分かれてのグループワークでは、未就園児を持つお母さんに、中学生・高校生の子どもの持つちょっと先輩お母さん方から、経験上のアドバイスなどもあり、和やかで楽しい時間となりました。(副委員長 中央中等 大河原)

家庭教育研修会■

平成19年12月4日(金) 高崎市中央公民館・集会ホール

演題 「我が子とのかかわり方 -子育ての汗のかき方-」

講師：手島茂樹先生(東京福祉大学大学院教授)



わが子の可能性を伸ばしてあげるためには、親は子どもとどう関わっていくのがよいのか。

■モデルとなる(人としてどう他と関わっていったらよいかを身をもって示す)

- ・親が自分自身を大切にすることにより、他(子ども)も大切にすることができる
- ・自分の気持ちを素直に伝えることの大切さを伝える。

■相手の気持ちの引き出し手となる

まず相手の話を聞く姿勢でいる。それが我が子を受け入れる第一歩。大人の考えを押し付けるのではなく、常にサポートしていくことを伝え、子どもが安心できる家庭、親となるように。

普段の生活でありがちなトラブルの対処法、親の役割などを学びました。(市P連母親委員 原)

【感想】手島先生の講演は、まず初めに参加者同士が次々と握手したり、自己紹介してリラックスしたところで始まり、なごやかムードの中でお話を聞くことができました。特に2人一組でインタビューする場面では、相手の出身や子どもの年齢などを尋ねてしまい、先生から、趣味や好きな食べ物などの質問をしたほうが話が弾む、というお話をうかがいました。このことから私自身、普段、子どもとの会話で心を開かせてもっと話をしたくなるような聞き手になっているだろうかと思いました。子どもは日々成長しています。先生の講演は親子関係を考えるよい機会になりました。(書記 六郷小 小見)

アンケート結果

(このアンケートとは高崎小中養護学校76校の母親委員の方を対象に実施したもので、一年間の活動に対し感想・意見等を伺う内容でした。ご協力いただいたアンケート結果を今後の市P連母親委員会の活動に役立てていきたいと考えています。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。)

- ・情報化社会の中で危険にさらされている今の子どもたちの状況がわかり、親として今まで以上にしっかりと子どもと関わることの大切さを認識できた。
- ・自分の中で漠然としていた問題をハッキリと認識することができた。特に携帯やネットに関する問題は、もっと親が関心を持つべきだと思った。
- ・自分にとって新しい情報や現状を知ることがたくさんあり、これからの子育てに参考になった。
- ・生活リズムの大切さをあらためて実感。早寝、早起き、バランスの取れた食事は当たり前だが難しい。難しくても一番の基本!と反省もしました。
- ・いろいろな話が聞けて、自分のしてきたことに自信が持てたり、反省したり、また、普段付き合っている友達とは、別の意見が聞けたりと、有意義な時間が持てた。

一番よかった研修は?の問いには『携帯』と『早起き脳が子どもを伸ばす』が多く、同ポイント今後、希望する研修は?の問いには『子どもの心(思春期・反抗期)に関するもの』がトップでした。紙面の都合上、研修に関する全体的な感想等の簡単な報告となりましたが、ご了承ください。