



けんこうなこ

福田中学校区ほけんだより

令和元年8月27日

No.1

7月18日(木)、福田中央交流センターにて「はまぼう学府学校保健委員会」を開催しました。3校のPTA役員、こども園の職員、市保健師、小中学校の教職員など合計64人が一堂に会し、親子のコミュニケーションについて学びました。



テーマ：生活習慣と心の成長

講話「子どもの自己肯定感・

折れない心を育む親の接し方」

講師：マインドサポーターEGAO代表 佐々木 雅啓氏

今回は、参加者が3・4人のグループになり、お互いの意見や悩みを話す「参加体験型」の学校保健委員会となりました。佐々木先生からの質問について、各グループで参加者の方が思っていることや悩みを話したり、聞いたりすることを主とし、最初は緊張している様子だった方もだんだんと盛り上がりを見せていました。



～「ハートフルコミュニケーション」を意識しましょう～



☆「コーチ」のような存在になりましょう☆

親と子の関係で、親が「コーチ」のような存在となりコミュニケーションをとることが大切です。

- 「コーチ」…
- 子どもの力に気づく
 - サポートする
 - 伝える

普段、私たち人間の脳は、無意識のうちに「悪いところ・できていないところ」へ目を向けてしまいがちです。そこで、子どもたちの「いいところ・できているところ」に目を向けて見るように意識しましょう。その子の力に気づくことができます。その気づきを、きちんと言葉で伝えるようにしてください。

☆I（私は、を主語にした）メッセージで伝えましょう☆

言葉で伝えるときは「**Iメッセージ**」を意識しましょう。子どもの力・良いところに気づいた→「頑張ったね」だけではただ評価しただけになってしまいます。気持ちを伝えるときは、主語（私は・お母さんは・お父さんは…）を必ず入れて、**事実+親の気持ち**（気づいた力に対してどのように思ったのか）を伝えるようにしてください。

（例）野球部で最後の試合まで頑張っていた。

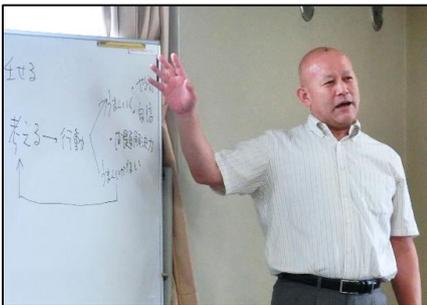
△「部活、頑張ってたね。」

◎「最後まで頑張ってプレーをしていたね。**お母さんは最後まで全力で頑張っていたあなたを誇りに思うよ。**」



「Iメッセージ」で伝えると、子ども自身が自分の力に改めて気づくことができ、親子の信頼関係につながります。

☆子どもに任せてみましょう☆



子どもができないことやできていないこと、つい心配になってしまうことに対して、手や口を出していませんか。子どもの仕事は、子どもが自分でやればいいのです。ぐっと堪えて、**子ども自身に任せてみましょう**。子どもが自分で考えて行動するのを見守ってみましょう。やってみて、うまくいけば力になるし、**うまくいかなければ、もう一度考えてうまくいくまでやらせてみましょう**。

※子どもの仕事…(例) 学校に行くために自分で起きる・身支度や忘れものチェックなど

任せることで力がつく!

任せる → 考える → 行動する → うまくいく →
→ うまくいかない

次へのやる気
自信がつく
問題解決力

～ 参加されたみなさんの感想 ～

- ・とても分かりやすく、楽しい時間を過ごすことができた。親が手を出しすぎていたと思った。
- ・子どもの良い所を見て褒めたいことをたくさん見つけたい。親の気持ちも恥ずかしくがらずに伝えていきたい。
- ・初めて出会った方々との話し合いを通して、子育ての新たな発見がありとても楽しかった。今までの反省、これから変えていきたい事、たくさん教えてもらった。
- ・心が温まる関わりを子どもと持てるように「ハートフルコミュニケーション」実践していきたいと思う。コーチ、任せる…特にこれを頑張りたい。みなさん同様な悩みを持たれている方が多く、安心した。

