

笑顔😊大好き!

子ども人権啓発委員会だより

第1号
平成29年7月発行
枚方市PTA協議会
子ども人権啓発委員会

こんにちは。子ども人権啓発委員会です。

この委員会は、枚方市立の幼稚園・小学校・中学校（計71校園）の全PTAで構成されている『枚方市PTA協議会』の中にあり、生活指導委員会や給食委員会などと同じく、各学校園から1名ずつ委員として参加していただいています。



委員会では、子どもの持つ権利について認識を深めつつ家族・学校・友達など子ども達を取り巻く様々なことごとについて委員相互で話し合ったり、講演会を通じて子育てのヒントをもらいながら、少しでも肩の力を抜いて楽しく子育てができる事を目標に活動しています。

年に3回ではありますが、活動の様子をお便りにてお伝えしていきます。
どうぞ、よろしくお願いいたします。



★★ 平成29年度の活動予定 ★★

- * 6月30日 第1回全体会
- * 9月下旬 分散会
~11月中旬
- * 12月頃 研修会 検討中
- * 2月頃 第2回全体会

4回開催中、ご都合のつく日にちにちに参加していただき10名/G程度のグループでフリートーク、またはテーマについての話し合い等を企画中。

【枚方市PTA協議会 子ども人権啓発委員会 役員紹介】

今年も皆様とたくさんの気づき、発見ができることを楽しみにしています。

29年度委員長を務めます。人権は2年目ですがたくさんの方との出会いを楽しみにしております。

少しずつでも子どもたちの心に寄り添えるよう活動していきたいと思っています。

皆様との出会いを大切に参加して良かったと思える活動にしていきたいです。



重村ルミ子(氷室小)



淵上万貴(山田中)



田宮美季(香里小)



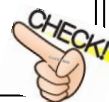
津田智香(牧野小)



皆さんと学び、分かちあい、考えていきたいと思えます。よろしくお願いします!

「枚方市PTA協議会」のHP「子ども人権のページ」に活動の様子が掲載されています。興味のある方はのぞいてみて下さい。

<http://www.e-pta.net/>



【第1回全体会・講演会】

『子育てに疲れていませんか？』

親のストレス・子どものストレス』

枚方市立小学校 心の教室 相談員 近藤 善枝 氏

66 校園

98 人参加

6月30日(金)輝きプラザきららにて、「枚方市立小学校心の教室」相談員近藤善枝先生をお招きし、第1回全体会を開催しました。

近藤先生は、心の教室相談員以外にも、DD サポートひらかたを立ち上げ、発達に心配のある子どもや親のサポートを実践されています。

今回の講演では、ストレスの医学的な仕組みや、ストレスと向き合う方法を、わかりやすく説明していただきました。ストレスをコップの水に例えられて、案外、些細なことで水はあふれてしまい感情が爆発してしまう事、我慢をし、ストレスを内側にため込んでしまう事は良くない事、発達に心配のある子ども達は様々な刺激やストレスに敏感であり、そういった子ども達の理解者を増やしていきたい事などを話して下さいました。

また思春期には、子ども達自身も驚くくらいの心身の変化があり、感情のコントロールが難しくなる事、自己の確立のために今まで築き上げてきた自分を、いったん壊す時期である事など、難しい時期の子ども達との接し方を説明して下さいました。思春期の子ども達の自尊心をばぐくみ、ストレスへの耐性を高めるために親ができることは、「話を聴く」「小言を減らす」「抱きしめる」と教わりました。しかし、抱きしめると簡単に言うけれど、抱きしめられない時もあります。そんな時、自分は抱きしめられないと落ち込むのではなく、「心」を

抱きしめてあげて下さい、と参加者へ優しく温かい言葉かけをして下さったのが、とても印象的でした。「親の怒りのコントロールの仕方」「マインドフルネス」の実践もあり、貴重な体験ができました。親子のストレスを軽減するために、お互いをよく理解し冷静に対応し、お互いにストレスと上手に付き合おうとアドバイスをいただきました。



～ 終了後アンケートより ～

- ・親と違いストレス発散を上手くできないこと、親子で上手に付き合っていきたい。
- ・子供に対して、つつい小言が多くなることもあるとき、できるだけ減らし「ありがとう」の一言を多く言うように心がけていきたいと思う。
- ・自分の感情で怒ってしまうことがあり、後悔して落ち込むことが何度かあったが、少し考えを変えて、深呼吸をしてうまく気分転換ができるようにしてみようと思った。
- ・子供からの「サインに気付く」ということを改めて重要だと感じた。
- ・自尊心の貯金が大事で、それが究極の生きる力になる、ストレスを客観視することをあらかじめ対処法を考えることなど、とても勉強になった。
- ・相手の話を聞いてあげる際は、相手の話をリピートしてあげると良いというスキルはすぐにまねをさせてもらいたいと思った。
- ・心を抱きしめてあげる親を目指して子育てしていきたい。
- ・自分の子供が思春期真っ只中。子供の心の中が今どんな感じなのかイメージすることができたので、これからの接し方にプラスになった。

★この他にもたくさんの声をいただきました。ありがとうございました★