

# 笑顔😊大好き!

子ども人権啓発委員会だより

第2号

平成30年1月発行

枚方市PTA協議会

子ども人権啓発委員会

～子ども人権啓発委員会では 委員や 一般会員の皆さんと  
共に考え 共に学ぶことを 大切にしています～

寒さが一番厳しい時期になりました。インフルエンザやノロウイルスなど  
感染症の流行が気になりますね。手洗い・うがい、十分な栄養と休息に気を  
配って、この大切な時期に、風邪などに負けないよう過ごしたいですね。

## 分散会



10～11月

4回実施 参加者のべ59名

少人数でグループトークを行い子育てについての情報交換やアドバイザーの先生による子育てのヒントなどがもらえ参加してくださった方には毎年大好評の企画です。

今回は、4回開催。うち、1・2回目は自由なテーマで、3回目は子育て真っ只中のパパも参戦、4回目はいつもと趣向を変え、ファシリテーターによる進行で各グループから数々の質疑が出され、それに対して丁寧でわかりやすいお話をしていただけました。成長段階に応じた親の対応、人との関係性、思春期、人との関わり方、自主性やスマホの使い方等、各年代で悩みはそれぞれ、様々なテーマで話し合われました。

10/6 第二中学校  
スクールカウンセラー  
遠藤 昌子 氏

10/18 津田中学校  
スクールカウンセラー  
平川 利佳 氏

11/2 長尾西中学校  
スクールカウンセラー  
岩崎 万里 氏

11/24 牧野小学校  
「心の教室」相談員  
近藤 善枝 氏

### 《カウンセラー・相談員の方のドバイス》

- ・子どもの気持ちをしっかり受け止めメリハリのある対応でよい関係性を築く大切さ、反抗期の特性を理解し対応する。
- ・人は人との繋がりが切れた時、心を病んでしまう。このような機会を大切に常に親は元気で笑顔を。
- ・人と人とはつながっていることが大事、心が不安定な時は孤立しやすい。親も友達を作ることで、一人でないと思えることが大切。
- ・子どもに対して親は、こう思っているという一貫性を持つように。
- ・人間は不完全。完璧な人（親も子も）はいない。問題行動を取った時ではなく、何もしていない時により深く関わり褒めてあげること。
- ・子どもの思いよりも自分の都合で感情が動いているのでは？



### 《参加された方の声》

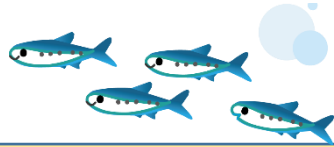
- ・皆さんの悩みに共感する部分が多く、自分だけじゃなかったんだと安心した。
- ・あらゆる年代の子どもたちの話が聞け良かった。
- ・初めての参加だったが、自分一人で悩んでいたことを、皆さんに聞いていただけてスッキリした。これからは子育てを頑張っていこうと思った。
- ・自分も声に出して発言でき良かった。父親目線での話を聞き、父親との付き合い方などがわかり非常に良かった。
- ・お父さん、お母さんの子育てについて情報共有ができ良い時間を過ごせた。
- ・このような機会を知らなかった。もっと多くの人に参加してもらいたいと思った。

### ☆スクールカウンセラー・「心の教室」相談員とは？☆

市内各中学校には、専門のスクールカウンセラー、各小学校には、相談員がいます。「心の相談室」等の先生です。お話を聞き一緒に考えてくれます。ぜひ、どなたでも気軽にお話してみてください。



# 研修会



2017年12月15日(金)  
輝きプラザきららにて

「子どもが健やかに育つために」  
～お母さんが 楽しく 元気に 美しく～

地球益の会 代表理事  
塩井 淳子 氏



【講師：塩井淳子氏】

今回は、氷室で活動しておられる「ラハミームの家子ども食堂」地球益の会代表である塩井淳子氏を講師に、食を通して「子どもも大人も心から元気になるには？」をテーマに、生活を豊かにする日常生活のヒントを、たくさんの事例と共にご講演いただきました。ご自身の実際の体験談の中から、自分自身がつらい日々を送り頑張れなくなった時に、人と人との出会いを通じて自分自身の人権を取り戻し、元気になっていく過程での食事の大切さを教えて頂きました。ミネラルが細胞レベルで重要で、神経伝達情報をつなぐ役目をしている事などを脳科学の観点から説明していただき、食を見直すことにより精神的に落ち着いていく具体的な事例を示してもらいました。すぐにキレる子どもや落ち着かない子どもが昔よりも増えている理由は、ミネラル不足、農薬、脂肪酸、リン酸塩の問題など食環境の悪化に関係していると感じました。薬のみに頼るのではなく、まず食事から見直すことが重要であるとわかりました。無農薬・無添加食品は、現在では入手困難で高価なものです。あごのだし、小魚、ナッツ類、酢などを上手に利用することでミネラルの吸収が良くなります。玄米や粗食の方がお肉中心の人より長く走れる実験結果もあり「やはり和食はすごかった!」。食についての現状を目の当たりにし、自分たちに出来ることは何かを考えさせられ、食を振り返る良い時間となりました。「自分自身を喜ばせ、子どもたちが努力している事を気絶するほどほめる!お母さんの笑顔が子どもたちを元気にします!」今すぐにでも実践できる、子どもも大人も元気に笑顔で過ごせる良い食事のヒントをいただきました。



【全体の様子】

## 《参加された方の声》

- ・食が子どもに与える影響の多さにびっくりした。少し手を加えたり、食品を気をつけることで改善されていくのだと思った。
- ・ここまで大切だとは正直思っていなかった。空腹でなければ大丈夫。そんな感じで考えていたが、質が大事、そして、体だけでなく心が豊かになることでよい影響へ向かうのだと思った。
- ・ミネラル、だしなど食の大切さを改めて知った。また、重要さがよくわかりありがたかった。
- ・食の大切さは日々感じていたが、具体的にどうしていったらよいのかのヒントをいただけたと思う。
- ・良質な食材を使い愛情をこめて料理を作ることが、十分母親として素晴らしい子育てをしていることなのだという事に自信が持てた。
- ・食事の改善で体調、精神面は変化するのは不思議に思った。
- ・とてもいいお話でためになった。今後もこの様な機会を増やしてほしい。
- ・自分でできることを少しずつ取り入れて変えていければと思った。
- ・今日から気絶するほどほめていこうと思う。

今までの活動の様子など「枚方市PTA協議会」のHP「子ども人権のページ」に掲載しています。興味のある方はのぞいてみて下さい。今後も気軽にご参加ください。

パソコンページ <http://www.e-pta.net/> →



## お知らせ

### 子ども人権啓発委員会 第2回 全体会

\*日時:2月26日(月)

\*時間:10時~12時

\*場所:ラホールひらかた

事業報告 & 生演奏会

お誘いあわせの上

ご参加ください。