

令和3年度 家庭教育通信 2号

令和4年2月22日発行／八千代市教育委員会生涯学習振興課

八千代市教育委員会生涯学習振興課では、小・中学生の子育てをサポート・応援するために「家庭教育通信」を発行しています。子育てのヒントや情報・家庭教育講演会のお知らせなど、家庭教育に関するお役立ち情報をお届けします。



家庭教育に
簡単アクセス！

学年末から春に向かって ~自分が持てる力を発揮するために~

マスクをかけたままでも元気に登校する子供達の笑顔は、見ているだけで元気をもらえます。先日開催された北京オリンピックでは、アスリート達が競技後のインタビューで、結果だけではなく自分の力を十分に出しきることを目標にしていたことがうかがえます。ここぞという場で“実力”を発揮できるような力をつける、これは、子供たちにも習得してもらいたいと、親も願うところですね。

今年、進学や就職のためにテストを受ける（受けた）お子様のご家庭では、試験に挑むまでの家族のサポートが大きな心の支えになっていることでしょう。子供たちが今日も頑張れるのは、ひとえに子供を信じ子どもに良かれと心を砕くあなたがいればこそです。親の気持ちは必ずお子さまに届いています。今までお子様がどんな気持ちで進路を決め、どんな思いで頑張ってきたか、などを振り返り、お子様には、「その努力は称賛に値する、努力したことは確実にあなた自身の実になり自分自身を成長させているのだ」としっかり伝えましょう。自分の気持ちを理解し、頑張りを認めてくれる“応援団（家族）”の支えは、ここぞという時に持てる力を発揮することのできる大きな安心感と心の余裕をもたらすことでしょう。

目標に向かって一生懸命努力を重ねてきたその経験こそが、お子様自身の宝物なのです。

進級を控えた子供たちには、一年間の頑張りができたことに注目して話題にすることで自分の成長に改めて気づききっかけとなり、自信がつくことでしょう。（子供が自分自身のことをどう思っているかについては、これまでの自分の姿や周囲の人間からの言葉や評価に影響を受けることが大きいものです。）ポジティブ思考を意識して、プラスの言葉や良い方の解釈・受け取り方でお子様をサポートすれば、保護者の皆さん自身のプラス思考の習慣づけにもなるという相乗効果も期待できます。

「あなたの頑張りをいつも応援しているよ」と気持ちを伝え、見守り、新しい春を迎える準備をしましょう。



丈夫な身体と体力づくりを！

「すぐに疲れたと言う」「正しい姿勢が保てない」「動きたがらない」「頭痛や肩こりがひどい」…

お子様にこんな症状はありませんか。

2021年度全国体力テストの結果、小中学生の体力が落ち込み、特に男子は2008年以来過去最低の点数になったとの発表（スポーツ庁）がありました。

今後のすべての活動の土台となる健康な身体づくりは、成長期である今が肝心！

親子で体力チェックをし話し合うことによって、お子さんが自分の身体の健康に関心を持ち、体力づくりの大切さを理解して生活できるようにすることが大切です。

（「子どもロコモチェック」公益財団法人健康・体力づくり事業財団参照）

♪リフレッシュ♪

毎日一生懸命

頑張っている皆さん、時には絵本を手にしてリフレッシュしませんか？今回ご紹介するのは、

“いもとようこの大人に効く絵本”

『まいにちがプレゼント』

著者 いもとようこ

第2回家庭教育講演会が開催されました



昨年10月14日、and Cs（アンドシーズ）代表の藤田潮（うしほ）氏を講師にお迎えし、「子どもの思春期・反抗期を上手に支える～モヤモヤ&イライラをわくわくへ～」をテーマにお話しいただきました。

子供を上手に支えるために、① まず、自分を満たすためにエネルギーを蓄える・② 子供にとって必ず聴いてくれる人になることで信頼関係を強くする・③ 相手の事情を考慮して言い方を工夫する の3点について具体的に分かりやすく話され、学びの多い講演会となりました

