

令和3年度 家庭教育通信1号

令和3年7月19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！

「第1回家庭教育講演会」が開催されました
「コロナ禍の今だからこそ必要な『楽観性』を獲得する方法」
～「脳」と「腸」から楽観性がうまれる?!～

6月30日、夏見台幼稚園・保育園園主である鳥居徹也先生を講師にお招きして、第1回家庭教育講演会が開催されました。

「私たちの脳は腸内細菌に操られています」という先生のメッセージから始まり、自己肯定感を高めるための方法を食育の知見を交えてお話しいただきました。

まず、セリグマン博士の「ポジティブ心理学」やワイズマン博士の「運がいい人・悪い人」、有名人のコメントに見る成功の秘訣（例えば、松井秀喜氏は打撃がスランプに陥っても、「今日はたまたま打てなかっただけ」とポジティブに受け止める発言をして、その後良い結果を出している）など、様々な角度から「楽観性」の獲得が大切であることを説かれ、その日の良かったことを見つけて「三行日記・三行メール」を書いてみる（お子様とやり取りするのもGood!）と習慣になっていいですよという提案などがありました。

次に、最近の研究からセロトニン（幸せホルモン）の殆どが脳ではなく腸内で作られていることがわかってきたことを紹介され、「それならば腸内細菌を操る（食事を変える）ことで脳への指令を変え、行動を変えることが出来る！自分で食べ物をコントロールしましょう！」と、コロナ禍を乗り切る原動力となる「楽観性」を獲得する方法を学び、参加者の皆さんには子育てについての多くのヒントをいただき、とても有意義な講演会となりました。



「第2回家庭教育講演会」

※新型コロナウイルスの感染状況により
ますが、10月に予定しています。

対象：主に思春期の子（小学4年生～中学生）を持つ保護者

テーマ：多感な思春期の子供たちを持つ保護者を対象に、心の支えとなる、聴き合う親子関係を築き、この時期を上手に乗り越える秘訣を学びます。

☆ 詳細は広報やちよ9月15日号・八千代市HP（家庭教育）をご覧ください。

また、学校を通じて募集のチラシをお配りする予定ですので、奮ってご参加ください。

＝親力アップ！＝

◆◇夏休みの過ごし方を考える◆◇

コロナ禍が続く中、子供たちにとっては楽しみな夏休みです。

今年は57年ぶりに2回目の東京オリンピックが開催されます。23日から開幕するオリンピック・パラリンピックをリビングで観戦し、大いに語り合う等して、家族の時間をつくる機会にはいかがでしょうか。

夏休みは生活のリズムが崩れがちです。規則正しい生活ができるよう、お子さんの様子を見ながらメリハリをつけて、充実した夏休みを応援しましょう。



♪リフレッシュ♪

暑い夏でも

湯船に浸かり

お風呂に入る習慣を!

40度位のお湯（夏は38度でもよい）で10分～15分ほど、肩まで浸かる全身浴が良いそうです。

温熱作用で血行促進や基礎代謝を上げ、浮力作用で筋肉や関節をゆるめて緊張をとる入浴で、疲労回復やストレス解消を実感しましょう

