

# 令和5年度 家庭教育通信 3号

令和5年12月1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!

## 令和5年度 第2回家庭教育講演会 が開催されました！ 子どもの「レジリエンス」力 不安に向き合う力を育てるために ～子ども理解とつながいと～



11月8日、第2回家庭教育講演会が開催されました。今回は、やまびこ心理教育研究所所長、千葉大学子どものこころの発達教育研究センター客員研究員として御活躍中の小柴孝子氏を講師にお迎えしてお話をいただきました。

子育てをしているとき、子どものいろいろな状況に対応していかななくてはならない保護者に、子どもが自ら問題に向き合い対処する力を育てるためのポイントを分かりやすくお話されました。



一人一人ちがう子どもの発達（成長）を理解すること、傾聴すること、子どもが危機的な状況の中では、基本的信頼感を共に培っていくことで安心感、安全感のある環境ができていくこと。「あなたのままでいいよ」というありのままを受容することが、個に応じた「レジリエンス」力（不安に向き合う力）を育成していく土台になる等、先生のお話により、会場の皆さんはうなずいたり熱心にメモをとったりする姿が多くみられました。

最後に、参加者も心の健康を保つために、日常生活の中にある小さな幸せを見つけて「ミラクルポイント（MP）」としてためていき、いやな気持ちになった時に心がそのことでいっぱいにならずに済むように、今日を振りかえっていきましょうというお話がありました。

ほっとする温かい雰囲気の中で、講演会は終了しました。



## お子さんの成長を ふりかえってみましょう



4月に進級進学してもう半年以上が過ぎ、様々な経験を経てお子さんは心身ともに成長されたことでしょう。

「成長したね」と思うこと、感心したこと、お子さんのことであなたや家族が嬉しかったことなど、気づいたことがあればお子さんに伝えてあげましょう。

思春期などで会話が少なめのお子さんには、「あの時は助かったわ。ありがとう」「最近気づいたんだけど、〇〇できるようになったのね、お母さん嬉しいな」など、自分メッセージ（“私”を主語とした言い方）でさり気なく声かけをしてみたいかがでしょうか。

子ども達は、周りの人からのあたたかい言葉や気持ちがとても嬉しく、励みとなることでしょう。

冬は空気が澄んでいて、星座を見るのに一番良い季節だそうです。

明るく輝く1等星が多くて見つけやすいので、オリオン座（南の方角）や北極星・カシオペア座（北の方角）など、たまにはお子さんと一緒に夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

