

学校保健委員会

桜谷小

R2. 1. 24

1月22日（水）の学習参観には多数来校していただきありがとうございました。5時間目の「こころとからだの学習」の公開では下記のような内容で学習をしました。

- 1年生 からだをきれいにしよう
- 2年生 おなかの中で赤ちゃんが育つのに必要なものを知ろう
- 3年生 男女のからだのちがいと役目
- 4年生 2分の1成人式
- 5年生 第二性徴
- 6年生 助産師の斉藤智孝先生
いのちの尊さ、いのちのつながり



① 今年度の定期健康診断の結果を報告しました。

△体格は県平均と比較すると小さい方だが健康の基本「睡眠・食事・運動」を意識してよりよい生活をめざす。

△視力は全国平均同様に本校も低下傾向へ。至近距離で操作する携帯・スマホ等の普及の影響が眼精疲労や近視化で懸念。メディア使用のルール規制が必要と考える。

△むし歯保有者は減少傾向へ。フッ化物洗口の効果あり。更に奥歯で噛む、4年生までの仕上げみがきを実行することを加えて積み上げを大事にした取組をめざす。



② PTA 子育て学習会では、日野町子育て・教育センターの赤尾宗一先生の講演でした。

今回は24名のPTAが参加されました。

「忙しい毎日の中で、子育てがふっくらとできるといいですね」と優しい口調で始まりました。

PTA 子育て学習会

子どもの心を「ふっくら」と育むために

★子どもの不快感情を認める★

不快感情とは？ 痛い、めんどくさい、怖い、悲しい、寂しい、不安などの感情のこと。

- 子どもの言っていることをくりかえしてやる
- 子どもの行動を言葉にする
- ことばにしてほめてやる

(愛着形成の3つの基地機能)

子どもの育ちには安心感で満たされる環境が基盤にあること！

誰かと愛着関係が結べることが大事です

- ① 安全基地がある：恐怖や不安、不快感情から守ってもらえる
- ② 安心基地がある：落ち着く・ほっとする・安らぎ・いやされる
- ③ 探索基地がある：一番聴いてほしい人に報告したい

ポジティブな感情をアップする

ネガティブ感情が下がる

だいじょうぶ？

いたくない！



例)「子どもが走ってこけました。足から少し血が出ています。あなたはどんな声かけをしますか？」

●「痛くない！」と言うと、子どもは、「痛い」(不快感情)とは言えずに混乱が起こる。子どもが感じる「痛み」に対して、「痛かったね」「痛かったよなあ」と気持ちを認

めてあげる→子どもは不快な感情を出してもいいんだ、泣いてもいいんだと脳が受け入れる→感情をコントロールする力が発達していく→子どもは安心することができる。いやな気持ち（痛かったよなあ、怖かったよね、びっくりしたなあ等）を認めてあげることで、子どもは相手をしてもらっている、わかってもらっている、価値ある自分なんだ、と感じ取ることができる。

親の顔を見ると、安心できる関係、不快感情を出して泣いたり甘えたりできる関係が健全。この関係をつくるために、「不快感情」を承認してあげる・なだめてあげることから始めてみてください。

★子どもの行動を全て受け入れるのではない

躰には一貫した態度で★

例) 娘「京都に友だちだけで遊びに行きたいんだけど。」

母「危険だからダメ！」

娘「私だけが行けないの、いじめられる！」

母「ママにダメって言われたから怒っているんだよね。仲間外れにされないか不安なんだよね。でもダメなものはダメなの。」

不快感情は認めるけれど、「枠組み」はきちんと提示すること。

「あなたの気持ちはわかったよ。でも～は、ダメなものはダメ。」と枠組みを示して親はゆるがない対応をすること→自分が不快感情を出しても親がゆるがず自分を大切に思ってくれている、愛してくれていることを子どもは学ぶもの。

心のリセット法：両手をお腹に当てて30回ポンポン・・・と30回たたき、両手を上げてストンと力を落とす。お腹のほか鎖骨、首、頭の部分でもOKです。試してみましょう。

感想ありがとうございました



感想を書いていただいたみなさん、ありがとうございました。参加されなかった人にもお話の内容が伝わると思いましたので、載せさせていただきます。

❖不快な感情もまずは受け入れる。繰り返しなげ返す。感情的



に怒ってしまったり、イライラしてしまうことが多いのですが、実践できるようにしたいです。

❖子どもの不快感情を自分では認めているつもりでいたけれど、そうではなかったことに気づきました。今回、赤尾先生のお話を聞いて改めて承認すること、自分の不快感情も認めることが大事だということを思いました。先生の子育て・愛着形成のやり直しは、いつからでも・・・の言葉に救われました。



❖自分自身、頭ごなしに子どもを怒ってしまいがちなので、先生の話聞いて心につきささるものがありました。

❖子育てのちょっとしたコツなどを教えていただき、今後役立てたいと思います。すぐには変わらないと思いますが、少しずつできることを実践していきたいと思います。

ありがとうございました。

❖リセット法は、以前に役場でも聞いたことがあり、娘に教えたら「中学でも毎日やってる！」と言っていたので、驚きました。赤尾先生の教えが中学でも実践されているから、娘も元気で学校に行けているのかなと思いました。

赤尾先生ありがとうございました。

❖今日は貴重なお話ありがとうございました。大変心に響き反省しなければいけないところもあり、いろいろ考えさせられました。子どもの気持ちや言動に寄り添いしっかり子どもとの信頼を今以上に築いていければいいなと思いました。



・・・何を大切に寄り添っていけばいいか？子どもの気持ちをどこまで受け止めるか？など悩むところはあると思いますが、今日のお話から特に★ポイントを教えていただきました。講演後には質問も出されて有意義な学習会になりました。