

はぐみ

家庭教育を考えるシリーズ

発行
青少年健全育成鯖江市民会議
鯖江市教育委員会
鯖江市社会教育委員会

協力
丹南青少年愛護センター鯖丹支所

63号

ポジティブ子育て



『なにがいるかな?』あすなろ保育園



『砂場の海へザブーン!!』北中山幼稚園



『プール清掃 全員集合!』立待小学校



『修学旅行 カップヌードルミュージアム』鯖江中学校

鯖江市図書館おすすめ

親子で過ごす大切な時間、
読書をしてゆったり楽しんでみてはいかがでしょう。

親子で読んでほしい本

小学校高学年～

『エジプトのミイラ』
アリキ・ブランデンバーグ / 文と絵
神島祐夫 / 訳 あすなろ書房

『宇宙食になったサバ缶』
小坂康之、別司芳子 / 著
小学館

小学校低学年～

『びゅんびゅんごまがまわったら』
宮川ひろ / 作 林明子 / 絵
童心社

『まめ』
平山和子 / さく
福音館書店

中学校～

『旅が好きだ!』
河出書房新社 / 編
河出書房新社

小学校中学年～

『すばらしいとき』
ロバート・マックロスキー / 文・絵
わたなべしげお / 訳
福音館書店

『クワガタワジ物語』
中島みち / 著
偕成社

4・5歳～

『せんせい』
大場牧夫 / ぶん 長新太 / え
福音館書店

自転車に乗るなら

ヘルメットをかぶろう!

保険に加入しよう!!
令和4年7月から…
保険の加入が義務となりました

サイズやあごひももしっかりチェック
自転車のロックも忘れずに!

事故を起こすと大きな経済的負担が…
(約9,500万円の高額賠償事例あり)

こ 子どもの安全・安心を
あんぜん あんしん
まも 守りましょう

青少年健全育成鯖江市民会議
鯖江警察署 鯖江市内郵便局

第3日曜日は「家庭の日 家族ふれあいデー」

県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、家族のふれあい時間(家族時間)を増やす運動を推進しています。
お子さん(18歳以下)連れのご家族が特典を受けられる市内の店舗はこちら



電話相談受付中 相談窓口

子どもの発育や健康の相談	健康づくり課 (52-1138)	月～金曜日 8:30～17:15
児童相談	子育て支援課 (53-2224) (53-2269)	月～金曜日 8:30～17:15
子育て相談	子育て支援センターにいます (51-3527)	月～金曜日 9:00～16:30

言語聴覚士によることばの相談も対応しています

不安や悩みは一人で抱えこまず、ちょっと気になることや心配なこと等、何でもお話ししましょう◎

今の気持ちは、ポジティブ？ネガティブ？

「ポジティブに考えるといい。」とよく言われますが、人間ですからポジティブ、ネガティブどちらの気持ちもあるものです。皆さんの中にあるポジティブな気持ち、ネガティブな気持ちには、どのようなものがあるでしょうか？

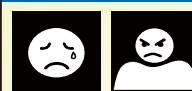


ポジティブ



うれしい
楽しい
気持ちがいい
わくわくする
うまくいった
待ち遠しい
満足
やってみたい
おいしそう

ネガティブ



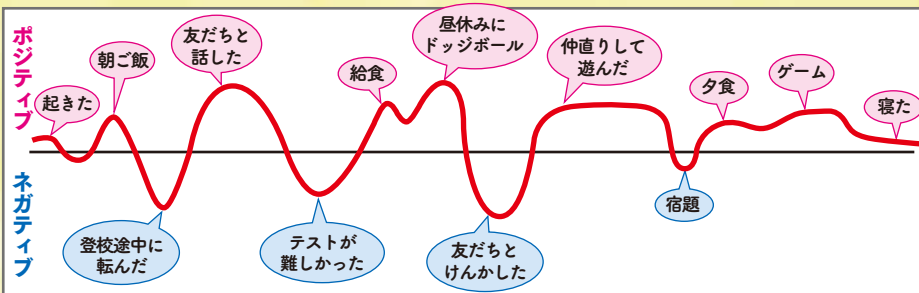
悲しい
さみしい
腹が立つ
つまらない
逃げたい
ひとりぼっち
嫌だ
失敗した
くやしい
憂鬱
やる気が出ない
分からない

日本語だけでなく世界の言語の中には、ポジティブな気持ちを表す言葉よりもネガティブな気持ちを表す言葉の方が多いようです。それは、昔、外敵から身を守るために備わった気持ちだからだという説もあります。

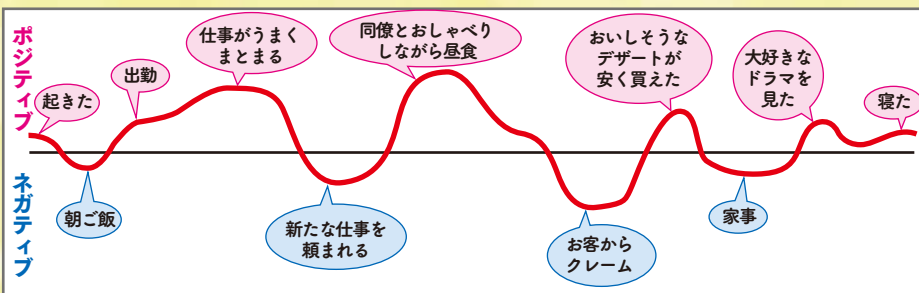
さて、私たちは、一日の中でもポジティブな気持ち、ネガティブな気持ちを行ったり来たりしています。それを「気持ちの波」として描いてみると、いろいろなことが見えてきます。

気持ちの波を描いてみましょう

ある子ども的一天



ある大人的一天



お子さん（または、あなた）の一日は、どうでしたか？

ポジティブ

ネガティブ

「親からの相談」
うちの子は、怒りっぽくて困っています。何度叱ってもぜんぜん言うことを聞かないし、どうしたらいいんでしょう。

気持ちの波を見てお分かりのように、怒りっぽい子どもでも一日中怒っているわけではありません。気持ちの波を何回か描くと、共通点が見えてきます。怒る原因が分かれば、解決策も見えてきます。落ち着いている時に、話したりほめたりしてみてください。

また、「怒りっぽい」ということは、とらえ方によっては悪い性格ではないかもしれません。下の表のように、見方を変えれば長所にもなります。（「ネガポジ」）

加えて、自分の気持ちの波を見て、**ポジティブになる行動を増やしてみよう。**（「ポジたし」）心に余裕ができて、子どもに冷静に接することが出来ます。親が幸せな気持ちでいることが、子どもの幸せにもつながります。

「ネガポジ」と「ポジたし」で、ポジティブ子育てしてみませんか。

「ネガポジ」と「ポジたし」でポジティブ子育て！



「ネガポジ」

ネガティブな見方をポジティブな見方に変換してみましょう。



怒りっぽい	→	負けん気強い
飽きっぽい	→	好奇心旺盛
気が弱い	→	やさしい
こだわりが強い	→	粘り強い
作業が遅い	→	丁寧
好き嫌いが激しい	→	感受性豊か

「ポジたし」

自分がポジティブになれる行動を増やしてみましょう。



- ・体操をする
- ・好きなドラマや映画を見る
- ・友だちとおしゃべりする
- ・近所を散歩する
- ・おいしいものを食べる

涓滴

「はぐくみ」ボイタイン子育てのガイド

子育ての「ソーシャルディスタンス」

新型コロナウイルスの対応も一区切りを迎えたように、子どもたちは明るく元気な姿を見せてくれています。

しかし、コロナ禍の行動制限の間に、人との距離をどうとればよいかで困っている子もいるようです。そんな子どもたちの心を心配する保護者の声が聞こえてきます。どう対応したらよいのでしょうか。

コロナ禍の中では、人との適切な距離をとることが求められました。心の面でも、親と子の「心」の距離の取り方を捉え直してみたらどうでしょうか。

近づく

①「ぎゅっ」と抱きしめる

小さな子であれば、まず、子どもが不安定になったとき、「ぎゅっ」と抱きしめます。コロナ禍の中では、社会的距離をとることが求められました。もう一度、原点に戻りたいものです。「ぎゅっ」と抱きしめれば、子どもは元気になるます。

②「一言メッセージ」を送る

子どもに声をかける時間をとるのはなかなか困難なものです。短時間でもできる「コミュニケーション」は「親から子への一言メッセージ」です。「○○がんばってね」などというメモを子どもに届けるのはどうでしょうか。「一言メッセージ」の積み重ねが、親子の絆を深めていきます。

間をこる

③「あったの」

子どもたちの相談する力を育てる環境は、ここ三、四年の間に弱まりました。どのように親や先生、そして友達に相談すればよいのか、その方法もわからないようです。その相談の糸口は「どうしたの」というお家の方からの言葉かけです。「なぜ相談できないの」と聞くより「どうしたの」と声かけの方が、子どもは相談しやすくなります。

遠くから見守る

④風呂敷に包み、見守る

子どもの問題が気になり、何度も注意をする場合があります。子どもが聞いてくれないと、叱る声は高まります。そんなときは、むしろしばらく子どもを見守る対応にしたらどうでしょうか。「どうしたらいいと思うかな」と考えさせます。それでも解決しなければ、子どもの問題を風呂敷に包むようにして、しばらく置いておきます。子どもと距離を置き、子どもに考えさせていくと、子どもは自分で考え始めます。

親と子の「心の距離」を変えてみると、今までとは違った解決策が見つかるかもしれません。