

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

協力
鯖江市教育委員会
はぐみ編集委員会

ポジティブ子育て 64号

～感情との向き合い方～



『落ち葉シャワーだ!1・2・3!』しんとくこども園



『はっばのあめ』吉江保育園



『3年生模擬市長選挙』東陽中学校



『異学年交流 大鬼ごっこ』中河小学校

まなべの館特集

気がるにあーと展 作品を募集しています!

出品料
無料

子どもから大人まで、誰でも気軽に応募できる「気がるにあーと展」を開催します。

イラスト、絵手紙、写真(携帯写真可)など平面作品であればジャンルを問わないハガキサイズの作品を公募し、優秀作品にはまなべの館館長賞やブチ大賞などを用意しています。

応募資格/鯖江市に在住または通勤・通学している方、および市内で開催される講座や教室等に参加している方。子どもから大人までどなたでも応募可。

募集期間/令和5年11月1日(水)～令和6年1月26日(金)

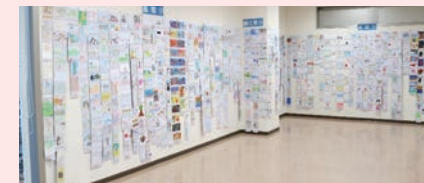
応募先/鯖江市まなべの館に持参または郵送。

〒916-0024 長泉寺町1-9-20

展示会場/鯖江市まなべの館

展示会期/令和6年3月2日(土)～6日(水)(第16回鯖江市美術展と同時開催)

その他詳細は
こちらから↓



古墳にコーフン!?

鯖江市には、弥生時代の墳丘墓や古墳時代に築かれた古墳と呼ばれるお墓が多数所在しています。

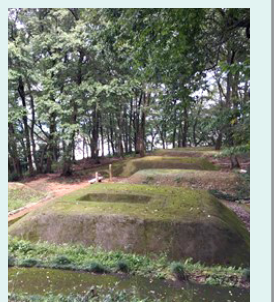
なかでも、国史跡に指定されている「兜山古墳」や「王山古墳群」は鯖江市のみならず、わが国の歴史を語るうえで欠かすことのできない大切な文化遺産です。

どちらも当時を彷彿とさせる姿に整備されており、現地を訪れると古代サバエの歴史口マンに引き込まれること間違いありません。

さあ、あなたも一緒に「古墳にコーフン!?!」してみませんか?



兜山古墳



王山古墳群

鯖江市図書館 子ども向けイベントのご紹介



こどものつどい

- ▶ 日時 毎週土曜日
14:00 ～ 14:30
- ▶ 場所 2階おはなしコーナー
- ▶ 対象 3歳～小学校低学年
- ▶ 内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ、折り紙、工作など



こどものつどいの様子

こどものつどいスペシャル(不定期開催)

- ▶ 内容 普段の「こどものつどい」ではできない鑑賞・体験事業を行います。過去には人形劇鑑賞やおりがみワークショップ、マジックショーを行いました。

冬のおすすめ絵本

『きらきら』
谷川俊太郎/文 吉田六郎/写真
『きれい』『ふしぎ』がいっぱい
雪の結晶の写真絵本



こどもシアター

- ▶ タイトル「サンタ・カンパニー」(アニメ)
- ▶ 日時 令和5年12月23日(土)13:30 ～ 14:35
- ▶ 場所 2階多目的ホール
- ▶ 内容 冬休みのはじめに大画面で映画を上映します。心あたたまるクリスマスファンタジーをみんなで一緒に見ませんか? 春休みにも開催します。

「ジュニア司書養成講座」と「さばとジュニア司書部」

- ▶ 内容 本の探し方や仕組みを学び、図書館司書の仕事を体験する講座を夏に3日間かけて開催します。講座の修了者は「福井県ジュニア司書」に認定され、鯖江市図書館で受講した子は「さばとジュニア司書部」として活動します。今年の冬休みには、おすすめ本の福袋を作り1月4日から児童閲覧室に展示します。貸出もできるのでお楽しみに。



イベントのお知らせは、文化の館(図書館)のホームページをご覧ください。

ネガティブな気持ちをうまくコントロールして ポジティブ子育てしていきましょー

親も子どもも日々、様々なストレスを抱えています。仕事でイライラした気持ちのまま子どもにも注意したら、思わぬ反撃に遭い、大げんかになってしまったなんてこともあるかもしれません。まずは、自分の心をストレスから守り、余裕を持つて子どもに接したいものです。

今回は、そのための方法をご紹介します。これはいいと感じたら、お子さんにも教えてあげてください。



ネガティブな気持ちを 感じたら… 「感情のラベリング」



悩みがあるとき、だれかに話をしたらすっきりしたということありませんか。自分の感じていることを言葉にして表現することを「感情のラベリング」と言います。「なんかモヤモヤするな、嫌だな」などネガティブな気持ちを感じたら、自分の気持ちにピタッと合う言葉で表現してみましょう。「落ち込む」「腹が立つ」「どうなるか心配だ」「言葉にする」と気持ちが落ち着いてきます。

「やばい」ですべて すませていませんか？

「やばい」は肯定的にも否定的にも使える便利な言葉です。でも、感情を表す言葉が乏しくなると、相手に自分の気持ちをうまく伝えることができず、分かってもらえないという気持ちが強くなり、心の不調につながる可能性があります。感情を表す言葉を増やしていくと、ストレスを緩和したり、ストレスへの耐性を強くしたりできます。

涓滴

ポジティブ子育て

子どもを伸び伸びと育てたい、悩みがあれば、相談にのってやりたい。多くの保護者の願いです。しかし、意外にも、子どもたちは「親は、私の気持ちをわかってくれない」と言います。どうしたら、親の思いが子どもに伝わるのでしょうか。

「子どものよさを伝える」

小学校に勤めていたときの担任の先生から聞いた話です。保護者会の中で「お母さん、お子さんのよいところはありますか」と尋ねられたそうです。母親は「よいところなど、一つもありません」と答えました。そのことを、子どもが聞いて、大泣きしたそうです。その後、母親も子どものよさを探し続け、「二つあるかな」「最後には「十は言えるかな」と言えるようになったそうです。子どもも元気になる、親子関係もよくなったそうです。子どもの良さを伝えることで、子どもは伸びます。

「ネガティブ」を生かす

毎日の生活の中には、気がかりな子どもの問題もあると思います。このとき、子どもは、「問題を抱えている子」と捉えなおしたらどうでしょうか。ここでは、上の特集記事にある「感情のラベリング」と「アンガーマネジメント」をもとに、考えてみます。

「今感じている気持ちを選択する」

困ったことが起きて子どもに何か聞きたいとき、「今の気持ちは悲しい・つらい・腹が立つどれに近いかな」と聞きます。気持ちに近い言葉を選んだら「それで、あなたはもうしたいのかな」と言わせてみます。親の言葉の中から選択して自分の気持ちが表現できたとき、「お母さん・お父さんに聞いてもらった」と安心するのではないのでしょうか。その後は、子どもが自力で解決していくものです。

「アンガーマネジメント」

上手な叱り方の提案です。子どもに対する強い怒りのコントロールも、子どもとの関係づくりに役に立ちます。保護者自身のアンガーマネジメントです。命に関わることを以外は、一日おいて叱ります。また、すぐ叱るのなら、短く、端的に叱ります。いかに間において、冷静に子どもに関わるかです。

「野球部監督の言葉に学ぶ」

最後に、今年甲子園で活躍した慶応高校の野球部監督の言葉をご紹介します。一つは、毎日の活動の中で高校生がポジティブな発言をしたら褒めます。二つ目は、高校生にチャレンジすることを勧めます。たとえ失敗しても、自分で考えた上での挑戦は結果に関わらず褒めていきます。ポジティブ子育てに通じる言葉です。

※「涓滴」とは「しずく」という意味。しずくも集まれば、やがて大河となることの願いをこめて。

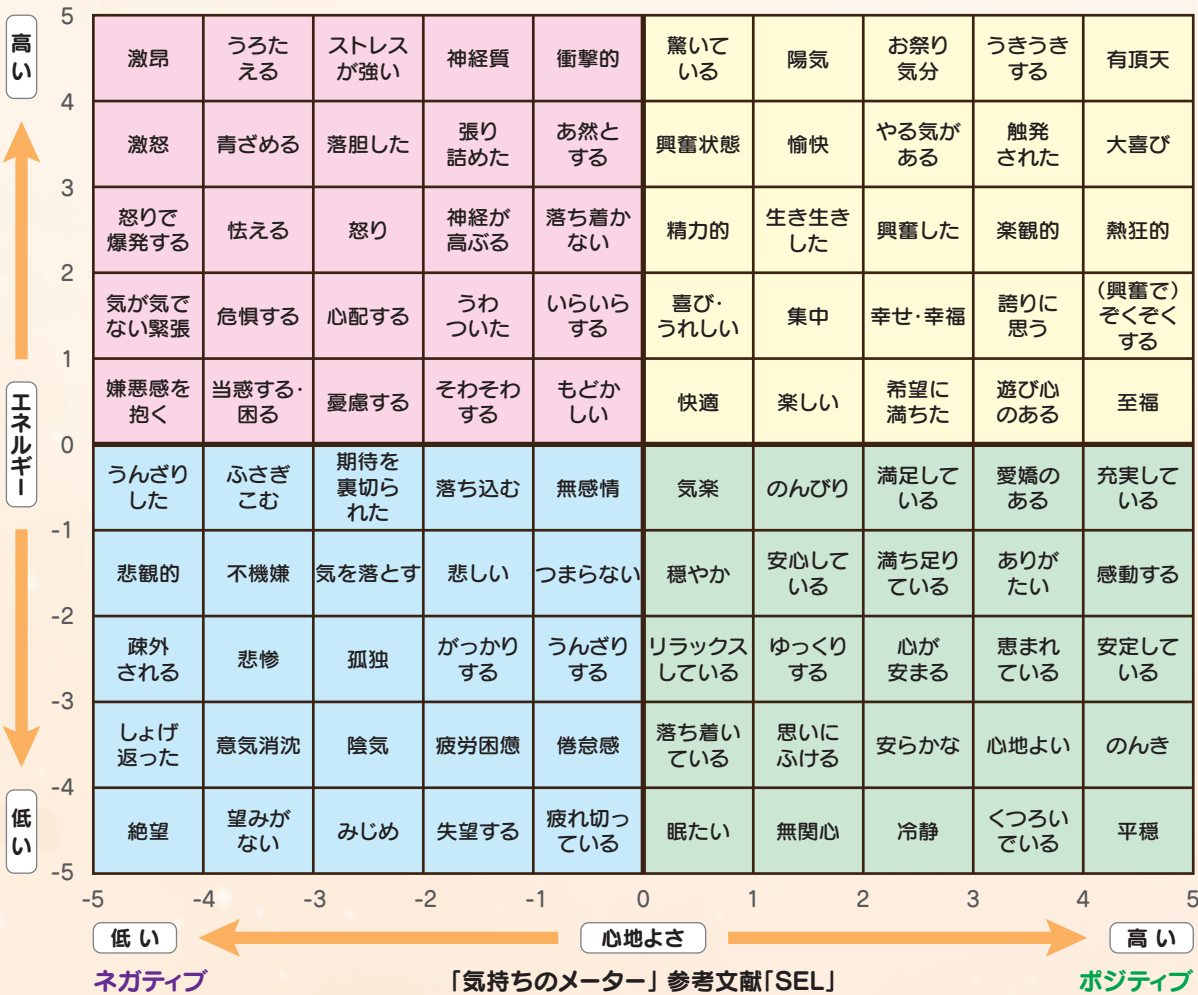


「感情のラベリング」に役立つ「気持ちのメーター」

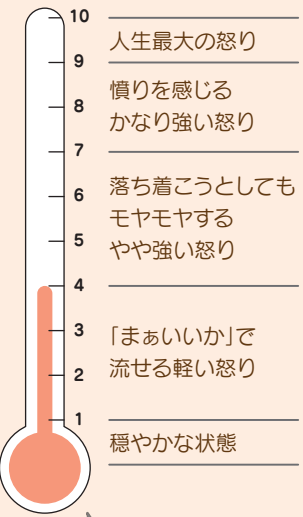


あなたの今の気持ちにぴたりくるのは、どの言葉？

★表から自分の気持ちにぴたり合う言葉を探してみてください。「気持ちのメーター」は、自分の感情を知り、言葉にする手がかりとなります。感情を表す言葉を増やす機会にもなります。



「怒り」を感じた時には、カッとなり冷静さを失いやすいため、「感情のラベリング」は難しくなります。「怒り」をコントロールする方法として知られているのが、「**アンガーマネジメント**」です。「アンガーマネジメント」とは、「怒る必要があるときは、さわりだり、物を壊したりせず、うまく怒る」「怒る必要のないときは怒らずにすませる」方法です。下の①～④の中から、いくつか試してみてください。



今の怒りの気持ちは何点かな。この前は8だったけど、今日は4だから、たいしたことない。



- ① 1～6までゆつくりと数を数える。
(感情が生まれてから理性が働くまで6秒)
- ② 気持ちが落ち着く言葉をつぶやく。
例「だいじょうぶ」「落ち着け」「たいしたことない」
- ③ 冷静になるために、その場からいったん離れる。
- ④ 自分の怒りに点数をつける。(0～10でつけてみよう)