

# マザーズねっとわーく

No.24

令和2年3月発行

山形市PTA連合会母親委員会

ごあいさつ



日々母親委員会の活動に、ご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。また、単位PTAにおかれましても活発な活動をしていただき感謝申し上げます。

本年度も昨年度に引き続き、「いのちの尊さ大切さ」のテーマのもと、子どもに必要なのは一番身近な親の愛情やスキンシップではないかと考え、「子どもと親のかかわりの大切さ」を考えながら活動してまいりました。

また、お母さん同士のつながりが重要と考え、情報交換に重点を置き、子どもたちの抱えている課題について話し合ってまいりました。出していただいた課題の中から、研修や観察につなげております。

本年度の新たな試みとしては、教育委員会の方とお話ししたいというご意見があったことから、山形市教育委員会・山形市PTA連合会の教育懇談会に参加させていただきました。部活動やスポ少についての話は尽きることなく、とても有意義な時間を過ごすことができました。

皆さんとともに学び合い、情報を共有し、今後の様々な活動に生かしていく様子を努めています。

山形市PTA連合会 母親委員長 高見佳澄

## 各学校の活動紹介

### 山形市立 高瀬小学校

今年度は、2月にヨガの先生をお迎えして、ヨガ教室を開催しました。

興味はあったものの今までやる機会がなかった方、運動不足を解消したい方、心身共にリフレッシュしたい方などが、気軽な気持ちで楽しく体を動かせれば良いと考え企画しました。お母さんはもちろんお父さん方にも参加していただき、寒い中ではありますが、体も心もポッカポカになりました。

【母親委員長 石山佳苗】

### 山形市立 出羽小学校

主に、体育着のリユース・リサイクルを中心に活動し、大勢の方にお譲りすることができました。

7月18日には、母親委員会研修会として、「学校給食センター」の見学・試食会を行いました。給食の調理工程を見学した後、管理栄養士さんから給食を通じた食育について様々なお話を聞き、改めて食事の大切さを学ぶ良い機会となりました。

11月には出羽地区文化祭での出品、2月には未就学児対象のお譲り会も実施しました。

【母親委員長 細川幸恵】

### 山形市立 楠山小学校

6月に学校保健委員会を開催致しました。

学校医の先生方を迎えて歯磨き・歯の定期検診の大切さ・朝ごはんの大切さなどしっかり勉強出来る良い機会になりました。

11月の学習発表会に合わせて体育着・給食着などのお譲り会を行いました。今年度もたくさんの体育着などの提供があり、また希望する保護者の方々も増えお譲り会の需要が高いことを実感しました。

【母親委員長 富塚和子】

### 山形市立 第七中学校

12月22日に学区内にあるハーブガーデンさんにお邪魔して、ハーブやドライフラワー等を使ったお正月用リースを制作しました。



忙しい時期のため、なかなか人数が集まらなくて残念でしたが、同じ材料を使いながらもそれぞれの個性あふれる満足のいく作品に仕上りました。

【母親委員長 海谷由喜子】

## 第2回 定例会 ワールドカフェ

テーマ別に分かれて話すことで、様々な悩みが浮き彫りになりました。

いつから  
スマホをも  
たせたらい  
いの？

SNSでのゲ  
ームからいじ  
めに発展して  
しまった

やる気の出  
る声掛けを  
知りたい

ゲームを  
している時  
の言葉づかいが  
悪くて…

思春期外  
来に勇気を出  
して行って  
みた

兄弟姉妹、平等  
に関わろうと  
しているけれ  
ど余裕がない

時間があっ  
ても勉強せ  
ずにスマホ  
ばかり…

部活動での親  
の負担が大き  
くて大変

子どもと向き合っているからこそ出てくる“悩み”  
思いが詰まつた“悩み”1つ1つが解決され  
やがて、子どもの成長として実を結びますように。

今年度は、最も多く話題にあがつた《SNS》について、  
拡大母親委員会のテーマとして取り上げる  
ことになりました。

子育て環境が良くなるように、市長や教育長・教育委員会の方々とも懇談をしています。

### 小中学校部会 7月1日 ～中核市移行に伴う市政展望～

中核市への移行、子育て・教育環境の整備、Y-biz、  
中心市街地活性化等、これまで佐藤市長が取り組んでこられた市政経営やその成果について講演頂きました。講演後、市長を囲んで、身近な話題を和やかに語り合ったり、市政に関して保護者目線で要望したりしました。



### 教育懇談会 10月11日 ～部活動・スポ少支援研修会～

平成31年3月に「山形市における運動部活動の方針」が示されました。そのことによる変化と課題について話し合われ、練習時間、指導者の資質、親にかかる負担などが問題としてあげられました。



子どもの健やかな心身を  
守るために、親である私達も  
意識を変えていかなければ  
いけないと感じました。



# 笑顔がない・寂しい・自尊心をうばわられた子どもたち

～不登校・いじめ・ひきこもり・大人になれない悲しい物語の背景にあるもの～

《講師》 田澤 雄作 (たざわ ゆうさく) 氏

《プロフィール》 東北大学医学部を卒業され、医学博士（東北大学）を取得後、

仙台赤十字病院小児医療センター・秋田大学医学部などの小児科医として勤務。

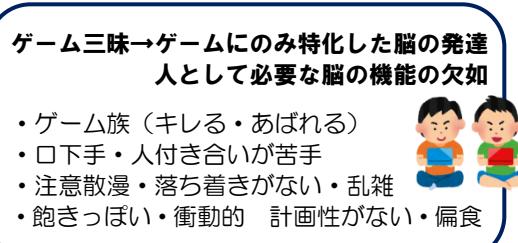
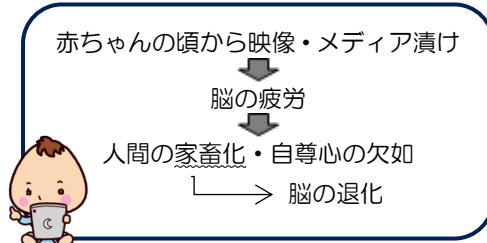
平成30年に国立病院機構仙台医療センターをご退職されて現在、宮城県立こども病院支援

NPO法人「ワンダー・ポケット」理事長、ネット健康啓発者養成全国連絡協議会・共同代表としてご活躍されている。

著書に「メディアにむしばまれる子どもたち～小児科医からのメッセージ～」(教文館 2015)などがある。

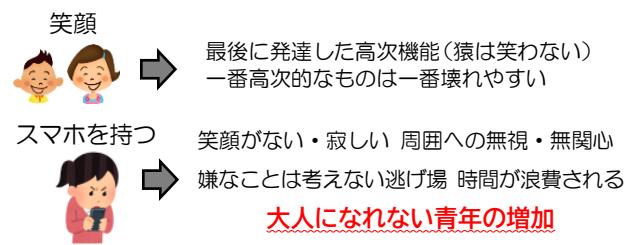


## ◆悪化する現代の家庭環境 現代の子どもの脳は常にメディアやゲームにさらされ『慢性疲労』の状態に…



## ◆メディアが起こす問題 精神だけでなく、身体にも影響が…

- ・脳の慢性疲労 → 笑顔がなくなる（笑顔の希薄化…慢性疲労のサイン）
- ・前頭葉の高次機能低下 → 認知障害
- ・言葉の遅れ・うつ
- ・メディア依存 → キレる 口下手 人づきあいが苦手
- ・けいれん・めまい・頭痛・不眠・不登校



## ◆問題を引き起こさないために・・・

双方向性のあるコミュニケーションが大切

- ・温かいまなざしと会話のある養育環境
- ・顔を見ながらの食事 家族で会話を（食卓は家族の最後の砦）
- ・感動のある体験
- ・メディアにふれるのは一時間以内
- ・自然にふれる
- ・ピクニック トランプ 読み聞かせがおすすめ



## 問題を引き起こしてしまって…

**[Resiliency (レジリエンス)] 心の回復力がある！**

- ・必要なのは、信頼できる大人の助言
- ・メディアから遠ざける … 最初は子どもの反発に覚悟を！
- ・早寝早起き・静かな睡眠

## ◆何が大切？

**感動のある体験** 子どもの脳は日々の体験のなかで育まれる。  
現実世界でしか本当の感動は得られない。

**社会的自尊心** 基本的な自尊心～愛着・信頼～  
思いやり 安心 楽しい 寂しくない

## 《家庭は自尊心の源》

- 『笑顔』『まなざし』  
『ことば（会話）』『こころ』  
を育てる
- 『自尊心』… 自分は生まれてきて  
よかった

**「母子情動調律・共感・絆」**



2018年、「世界保健機関（WHO）」はゲームやネット依存は精神的な疾患であると認定しました。その後2019年5月には、ゲーム障害を新たな依存症として認定しました。麻薬依存と同じように、進行すれば認知障害として脳が壊れます。私たちは子どもたちの親として、信頼できる大人として何をしてあげられるでしょうか？「何歳からでも“育て直し”は可能である」と田澤先生はおっしゃいました。笑顔とあたたかい言葉と心で家族全員が穏やかに過ごしていけたら、子どもたちは健やかに成長してくれるのではないかでしょうか。



## 「親学」家庭教育視察研修 山形県立図書館（遊学館）



### 【山形県立図書館（遊学館）がリニューアルオープン】

入口を入るとすぐに広がる、明るく開放的なエントランスホールが印象的でした。

「図書館」というと、静かで張りつめた空気、堅い、難しいなどのイメージがあると思いますが、こちらの1階はBGMが流れ、館内のカフェの飲み物やペットボ

トルを持ち込んで飲みながらの読書も可能で、とてもやわらかな雰囲気です。小さい子どもを連れて行くのは躊躇しがちな図書館ですが、「こどもエリア」は靴を脱いで親子で読書を楽しむことができます。「こどもエリア」のそばには料理本のコーナーがあり、お子様連れのママへの素敵な配慮も感じました。中高生を対象とした「ティーンズコーナー」は、小説や進路に関する本などを揃えてあり、パソコンで簡単に本の検索もできます。読書離れの今、たくさんの中高生に利用してほしいと思いました。



年代に合わせたコーナーや細かな配慮が随所に見られ、とても居心地の良い空間でした。これから暖かくなったらデッキエリアも開放されるそうです。街の中心部とは思えない緑いっぱいの中庭へと続くデッキエリアで、天気の良い日は、緑に囲まれてお茶を飲みながらの読書もいいですね。ランチもできるカフェレストランもあるので、お休みの日は家族みんなで静かで楽しい時間を過ごしてみてはいかがですか。

### 【読み聞かせスキルアップ講座】【学力 UP 基礎づくり講座】

母親委員会では二つの講座に参加してきました。「読み聞かせスキルアップ講座」では本間俊美氏を講師に、実際の読み聞かせの活動で一番の悩みとなる本の選び方から、意外な絵本の楽しみ方など目からウロコの情報を教えていただきました。

金澤和子氏による「学力 UP 基礎づくり講座」では「やまがた子育ち5か条」を参考に、子どもたちに元々備わった力を引き出し伸ばすには、保護者や周りの大人達が、どう考え方行動するべきかをグループで話し合い発表しました。早寝早起きやメディアのルールなど子どもたちに守らせることばかりになりがちですが、まずは親自身の生活習慣を見直すことが大切だと再認識させられました。



### 山形市PTA連合会 母親委員会の主な活動報告

活動テーマ 「いのちの尊さ大切さ」～かかわる喜び つながる心～

#### ○定例母親委員会(年3回)

第1回 母親委員会(5/14) 今年度の活動計画・情報交換(単位PTAの母親委員会活動等)

第2回 母親委員会(6/28) 情報交換(ワールドカフェ形式:テーマ別に分かれての意見交換)

第3回 母親委員会(2/17) 今年度の反省・情報交換(今年度の反省・課題・今後の要望等)

#### ○「親学」家庭教育視察研修(2/2) 山形県立図書館視察

○拡大母親委員会(11/17) 講演:「笑顔がない・寂しい・自尊心をうばわれた子どもたち～不登校・いじめ・ひきこもり・大人になれない悲しい物語の背景にあるもの～」  
講師:田澤 雄作氏

#### ○母親委員会だより 「マザーズねっとわーく」 No. 24 3月発行

一年間、母親委員会の活動にご理解とご協力を頂きまして、ありがとうございました。(運営委員一同)

令和元年度 運営委員会 ●委員長 : 高見佳澄(山寺小中) ●副委員長 : 菊地良子(第二中) 渡邊玲子(桜田小)

●運営委員:安孫子さおり(第三中) 渡邊優香(第四中) 村山喜子(第八中) 吉田典子(第七小) 佐藤美幸(村木沢小) 半沢忍(滝山小)