

家庭教育通信

「家庭教育通信」は子ども達のすこやかな成長を願い、よりよい家庭教育について皆で考え行動することを旨として、白井市教育委員会が情報を発信するものです。

VOL.3

発行：白井市教育委員会

監修：白井市家庭教育講座講師 富澤 裕子

お問い合わせ：白井市教育委員会 教育部 生涯学習課

TEL047(492)1111



毎日、朝食は食べているよ。

朝食は食べていますか？

お父さん、お母さん。子どもたちの一番の願いを知っていますか？

文部科学省のアンケートで、どの年代の子にも、一番多かった答えは、『家族のみんなが楽しく過ごす』でした。当たり前前の事を子どもが一番望んでいることに、驚いた方も多いでしょう。けれど、これは親にとっても大切なことです。ご自身の家庭を思い返してみてください。いかがでしょう。私たち親が、仕事や家事・育児、人間関係に疲れ、言うことをきかない子どもにイライラしていませんか？子どもも兄弟や友人などの人間関係で悩んだり、勉強・部活のことで落ち込んだり腹を立てていることもあります。親も子も不満を持ち、ケンカになることもあるでしょう。これは、毎日の生活の中でどこの家庭にもあることです。家族全員がニコニコ楽しく、穏やかでいる事は、家族全員の望みですが、なかなか手に入りにくいものです。

今年、この家庭教育通信と各学校で行われる家庭教育講座を通して、『家族のみんなが楽しく過ごす』ために親ができる事・する事を皆さんと一緒に、考え・学び・実践していきたいと思っています。親は、子どもを育てる役割を担っています。子どもの一生に大きな影響を与える一大事業です。子どもの体と心と頭を育て、子どもがこの3つをバランスよく使って、周囲の人と協力し合って自分で幸せと思える人生を子どもが歩む基礎を作る事が親の仕事といえるのではないのでしょうか。

今回は、『家族のみんなが楽しく過ごす』ために、まず親の役割・親のする事を考えてみましょう。『家族のみんなが楽しく過ごす』様子を思い浮かべてください。何をしていますでしょうか？公園で遊んだり、リビングでおしゃべりしていたり...と色々な場面があるでしょう。その時、食べ物がありませんか？食事は、大切な人と一緒にいい時間を持つときに、とても効果的です。会話も弾み、お互いの絆も深まっていくでしょうし安らぎの場にもなることでしょう。家族で食事をする事は、楽しく過ごすためにとても大切なことなのです。

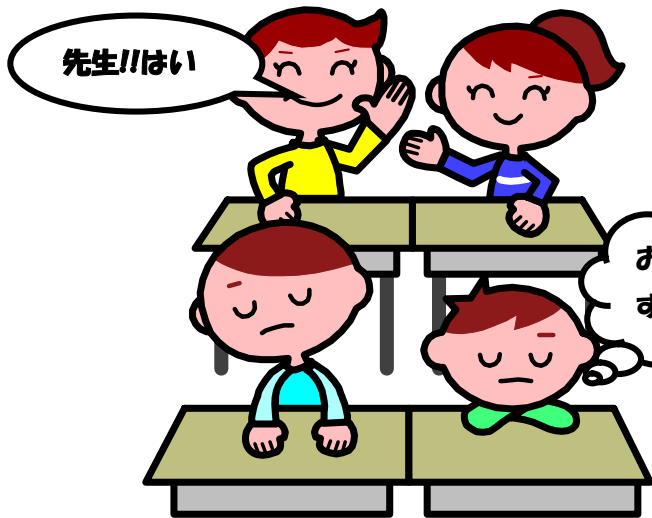
また、食事は生きていくために不可欠です。子どもは成長しているのですから、なおさ



らです。子どもが学校へ行き、学んだり友達と遊んだりする時、体だけでなく頭も心も使います。脳は働く時、体の器官の中で一番エネルギーを使います。十分なエネルギーがないと、脳は上手く働かないのです。また、お腹がすいていては、やる気もでません。イライラしていれば友達と関わりや、楽しく過ごすことも難しくなります。

朝食を取らないと、学校へ行っても体も頭も心も十分に動かないのです。子どもが持って生まれた運動能力も、行動力も、やる気も、知的能力や才能も発揮する事は難しくなってしまうのです。

健康のために朝食を抜いた方がいいと言う説があります。それは、大人のためのものです。骨や筋肉が成長し、背が伸びていく子どもの時期には朝食は大切なものです。ですから、病気でない限り、子どもに朝食は、必要なのです。



朝はとても忙しいものです。親が仕事をしていれば、忙しさはことさらでしょう。バランスの取れた、手をかけた朝食をゆとりを持ってとる事は、

理想です。できれば、ぜひ美味しい朝食を作ってあげましょう。一方それが難しい家庭もあるでしょう。その時は、おにぎり一つ・パン一個でも親が「召し上がれ」とお皿の上の

せて子どもの前に出して上げませんか。夜が遅い方には、朝起きる事は辛いでしょう。けれど、朝

食が子どもの体を作り、心を育てるので、朝、食事を親が出すことが大切なのです。子どもは、親が自分を見ていてくれていると感じ、嬉しいのです。親の愛が伝わります。毎日の小さな繰り返しですが、続けていく事で、心身の健康というステキなプレゼントを子どもに手渡しているのです。子どもからのお返しは、なかなか形としては現れないかもしれませんが『家族のみんなが楽しく過ごす』第一歩です。あくびをしながらでも、始めてみませんか？

一緒に考えてみませんか？

家庭教育の悩みや不安について相談するには、

白井市教育センター室 ☎047-492-2301

千葉県子どもと親のサポートセンター ☎0120-415-446

千葉県総合教育センター特別支援教育部 ☎043-227-1166

(障害のある・あるかもしれない子どもの養育や教育について)

養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉相談するには、

中央児童相談所 ☎043-253-4101

(子ども・家族110番)

白井市家庭児童相談室 ☎047-497-3477

(社福)千葉いのちの電話 ☎043-227-3900

(ひとりぼっちで悩まずに……24時間・年中無休)

子どもの非行などを相談するには、

少年センター(千葉県警) ☎0120-783-497

県内の相談場所