

# か け は し



発行：峡南教育事務所地域教育支援スタッフ

所在地：南巨摩郡富士川町鵜沢771-2

TEL:0556-22-8154 FAX:0556-22-8144

福寿草(キンポウゲ科) 身延町

HPでも御覧になれます。 <http://www.pref.yamanashi.jp/kyoiku-mk/index.html>

## ☆峡南地区「子育て学習会」開催☆ 山梨大学大学院 総合研究部 教授 栗田真司 先生

1月25日午後7時から身延総合文化会館で子育て学習会が開催され、「子どもの心を育てるコミュニケーション」をテーマに栗田真司先生の講演が行われました。以下が講演内容の紹介(要旨)です。

### 1 基本的な姿勢・・・今日から意識すること

・プラス思考で肯定的な言葉や態度を発信しましょう。ネガティブな人の気持ちは周りをいやな気分させます。マイナス思考で周囲のことを否定する考え方を、プラス思考に変えてみましょう。

・「コミュニケーションは鏡」です。自分が相手のことをよく思っていれば、相手も自分のことをよく思ってくれます。悪く思っている場合、相手も自分のことを悪く思っています。関係の改善のためには「相手を認めること」が基本です。しかし実際は○(良い点)を伝えず×(欠点)を指摘しているのではないのでしょうか。相手の×に気づいても、それは伝えず、○を繰り返し伝えてください。「無礼の連鎖」といって欠点の指摘は連鎖します。それに対して○は連鎖しにくいので、人の良いところを伝え続けてください。

・すごいことをした時にほめるのではなく、日常的に認めてください。「ほめる」ことは上から目線の行為であり、「ほめられないとやらなくなる」という弊害を生みます。上から目線で評価するのではなく、存在自体を認めてください。「髪を切ったね」「靴をそろえて脱いだね」「お手伝いができたね」と、その子の行為に気づき、事実を追認して存在を認めましょう。

・自己肯定感を育み「私は私でいい、この子はこの子でいい」と感じるためには、普段から「生まれてきてくれてありがとう」、「いてくれてありがとう」と伝えることが大切です。「あなたがいるだけでいい」と伝えることで、子どもは数学ができなくても、運動が得意でなくても「私はいるだけで奇跡なんだ」「存在しているいいんだ」と思えるのです。出産時、母親は「この子と出会えた。何があってもこの子を守ってあげる」と思いますが、わが子の成長につれて「もっと勉強ができたら」などと人と比較しがちになります。子育てで悩んだら出産時の感動を思い起こしてください。



栗田真司氏

私は母を早くに亡くし、父に男手一つで育てられました。その父が晩年に病に倒れた時に、病床上で「今まで私を育ててくれてありがとう」と伝えることができ、二人で号泣しました。あの時をもて良かったと、今でも思います。子どもには「生まれてきてくれてありがとう」と、親には「育ててくれてありがとう」を伝えましょう。これが自己肯定感を育むのです。

### 2 一人の人間として尊重する姿勢

・属性ではなく個人でとらえ、一人ひとりが唯一無二の存在であることを尊重してください。○○県出身だから○○の気質だというように、人を属性で判断しないでください。兄弟でも、双子でも、一人ひとりが違います。個を認めましょう。

・「おまえ」と呼んだり、上から目線で命令したりしないでください。横から目線で寄り添って話してください。

・常に同年齢集団に属させ競わせるのではなく、異年齢交流を通して助け合いを体験する機会を与えることが大切です。

・「なおそうとするな、わかろうとせよ」：例えば「○○買って!」とだだをこねる子どもに「ダメ!そんなもの」というのは直そうとする態度です。「なんでダメなの?」と子どもの欲求はエスカレートしてしまいます。まずは気持ちに寄り添って「これを買って欲しいんだね。そうか、おもしろそうだね」とわかろうとする言葉かけをしましょう。

◎自分の弱みを相手に話せるようにしましょう。自分の自慢話ではなく、失敗した話や悩みを話してあげてください。失敗談をしてくれた人には、「自分も失敗を話していいんだ」と悩みを打ち明けようになります。

後半はコミュニケーションの方法とスキルについてお話が続きました。多くの示唆がありましたが抜粋を掲載します。

3 基本的な方法(・「私メッセージ」を使おう!「早くしなさい」という命令ではなく「お母さんはこのあと約束があるから早くしてくれると助かる」という言い方に。・すでに頑張っている人に「頑張れ」は無礼で残酷な声かけです。「頑張ったね」「頑張っているね」を使いましょう。・個人内評価：人との比較でなく、その子の中での成長を認めて「できるようになったね」という声かけをしましょう。・脅さない：「牛乳飲まないと背が伸びないよ」「この成績では進学できないよ」など、脅して育てた子どもは強迫観念を抱き、自分で自分を脅すようになります。脅さないように心がけましょう。)

4 基本的スキル(・「うなずき」は傾聴・賛同の表現です。積極的に使いましょう。・「ペーシング」は相手の話す速度や声の大きさ・高さ、気持ちなどに自分の話し方を合わせることです。よりよいコミュニケーションに効果的です。

【学説に裏付けられた奥深いお話で、涙あり笑いあり、参加者100名の会場が盛り上がった90分間でした。】



沢村和子 園長

# 大野山保育園お披露目登山

## 2018 感謝祭 ～ありがとうの心をこめて～



大野山保育園（身延町）は、開園67年目を迎えました。11月17日（土）は感謝祭が行われ、多くの方が来園しました。メインイベントは、参加者が「裏山探検隊」となって登山を行う活動です。

保育園の裏山（大野山）に地元の望月信善さんを中心に、地域の方々や森林組合、林務事務所の方々等の協力を得て、トレッキングコースを作りました。年中・年長園児が体力づくり一環としてトレッキングを行っています。中腹にたどり着くと、歴史を思わせるイチョウの大木や、季節を感じさせるセンリョウの赤い実が、輝きながら私達を迎えてくれました。頂上に到達すると、身延橋や身延駅周辺が眼下に見渡せ、まさに絶景です。

トレッキング終了後には、園児達が収穫し、蒸かしたサツマイモや野菜をふんだんに使った「けんちん汁（あけほの大豆味噌使用）」が振る舞われました。体力づくりだけでなく、季節を肌で感じ、季節ごとの体験ができる素晴らしいフィールドでした。当日は、地域の方々も含め、およそ150人がトレッキングを楽しみ、爽快感を得ることができました。皆さんも是非、体験してみたいはいかがでしょうか。

## 六郷小学校音楽鑑賞会♪ スティールパンとマリンバのミニコンサート

六郷小学校（望月一夫校長）は、11月29日に音楽鑑賞会を開きました。この「スティールパンとマリンバのミニコンサート」では、鉄製と木製の楽器が奏でる癒やしの音楽を、全校児童と職員、保護者や地域の方々が鑑賞しました。

スティールパンとはトリニダード・トバゴ共和国（南米大陸の北、カリブ海最南端の島国）の民俗楽器で、鋼鉄でつくられています。スティールパンの演奏者は、甲州市塩山出身で横浜市在住の珠（たまき）さん、マリンバの演奏者は林啓太さん（洗足学園音楽大学を首席で卒業）でした。

楽曲はディズニーの「アンダーザシー」、童謡「秋の歌メドレー」、スタジオジブリの「さんぽ」、「海見える街」、「夢を叶えてドラえもん」、「トルコ行進曲」、「ふるさと」などで、息の合った美しい演奏に、参加者は魅了されました。六郷小学校の全校児童は、興味関心をもって熱心に聴き入っていました。よく知っている楽曲では、児童は音楽に合わせて歌詞を口ずさみ、いつのまにか演奏に合わせた歌声になっている場面もありました。

コンサート中盤の「体験コーナー」ではスティールパンの演奏に児童有志が挑戦しました。「珍しい楽器をぜひ奏でたい！」と希望者が非常に多く選抜したほどでした。鍵盤がないのに、たたく箇所によって音階が表現できることに、体験参加者は驚き、目を輝かせていました。

最後に、アンコールの拍手に呼応して、「六郷小学校校歌」の演奏があり、児童は演奏に合わせて誇らしげに歌いました。また、演奏者にお礼の気持ちを込めて、児童が日頃練習を重ねている楽曲「小さな勇気」を全校合唱しました。素晴らしい音楽鑑賞会となりました。



珠（たまき）さん



# ★連載特集★『峡南地域の食材』No.25 富士川町食改さん&増穂商業高校

## 【富士川町の食改さん】

富士川町の食改さんこと「富士川町食生活改善推進員協議会」は、川手素子会長を含め、今年度の会員は80名です。富士川まつりでの郷土料理「みみ」の提供や各地区の行事での食事・おやつ作り、減塩教室の開催など、幅広く活動し、食を通じた健康づくりに貢献しています。（全国では会員数は17万人を越え、新たに平成24年から男性の加入が決定され、食生活改善推進員の活躍の拡大が、一層期待されています。）



川手素子会長



## 【郷土料理実習：増穂商業高校】

平成30年12月14日（金）、18日（火）、19日（水）に増穂商業高校で、郷土料理実習と試食会が実施されました。各回ごとに3年生の各クラスの生徒（3A:30名、3B:30名、3C:29名）が参加し、食生活推進員16名、富士川町の保健師1名、栄養士1名、増穂商業の家庭科教諭2名が指導に当たりました。

献立は、①みみ、②青菜としめじの胡麻和え、③ゆずゼリーです。富士川町産の食材である、ゆず、ゴボウ、ほうれん草、人参、きのこなどをふんだんに使って、滋養豊富な健康メニューを1時間半で完成させました。生徒たちは、地元の旬の食材を使い、郷土に伝わる方法で「みみ」を調理する方法を学びました。

初回の14日には、市川満山梨県教育長をお迎えし、加々美裕司校長は、生徒たちと一緒に「みみ」を試食しました。手ごねの「みみ」はもちもちの食感で、表面はつるんと喉越しが良く美味しいとの感想が聞かれました。「地産地消」と「伝統的な食習慣」を、次世代に伝えることができた有意義な実習でした。



## 【富士川町の郷土料理みみ】

「みみ」に入っている具は、小麦粉を練って農具の箕（み）の形にしたものです。箕は重宝具として大事にされていたので、この形に甲州ほうとう麺を形成したと伝えられています。箕のように「福をすくう」と言われる縁起の良い料理です。



### レシピ（1）郷土料理【みみ】

■材料（4人分） みみ200g ごぼう1/4本 人参1/4本  
大根1/4本 カボチャ1/8個 さといも2個 しいたけ1個  
油揚げ1枚 味噌50g 煮干し24g(12本) 水1500cc

#### ■作り方

- ① 鍋に水を入れ、水の状態から煮干しでだしをとる。
- ② ゴボウをそぎ切りに、人参を長さ2cmの乱切りに、大根を厚さ5mmの短冊切りにする。
- ③ 里芋は縦半分にし3等分に、椎茸は石づきを取り千切り、油揚げは縦三等分にし1cm幅に、カボチャは乱切りにする。
- ④ 鍋から煮干しを取り出し、ゴボウ、人参、大根、里芋を入れて

15分煮る。 ⑤ その後、しいたけ、油揚げを入れて10分煮込む。 ⑥ カボチャを別鍋で茹でる。

⑦ みみを入れて5分後、味噌で味付けをする。 ⑧ 器に盛りつけ、最後にカボチャをのせる。

### レシピ（2）【青菜としめじの胡麻和え】

■材料（4人分） ほうれん草 1束 しめじ 1パック すりごま 小さじ2 しょう油 小さじ1と半分

■作り方 ① 沸騰した湯にシメジを茹でて取り出し、その後ほうれん草をサッと茹でる。

② ほうれん草を4cm幅に切りしぼる。シメジ・ほうれん草をしょう油と胡麻で和えて完成。

## H30 峡南地域中学生思春期体験学習

峡南地域全9中学校で、今年で20年目となる思春期体験学習が実施されました。赤ちゃんとのふれあいを通して「生命の尊さ」と「妊娠・出産・育児について」学ぶことが目的です。

この事業は、学校・町・保健福祉事務所・教育事務所の4者連携のもと、協力母子や妊婦さんの理解を得て、密な連絡調整、安全面への配慮があって初めて可能となる貴重な機会です。各校の担当者、各町の保健師さんが中心となって検討、実施し、毎年改善を重ねています。

日頃、乳児に触れる機会のない中学生が、命に向き合い、育児の大変さと喜びを体験しました。

### 《 実習風景 》

### 《 事前学習・フレ実習風景 》



早川中



早川中



南部中



市川中



織沢中



市川南中



六郷中



三珠中



増穂中



南部中



身延中

## 増穂商業高校 子育て体験学習

増穂商業高校（加々美裕司校長）は3年生を対象に8回目の「子育て体験学習」を実施しました。高校での子育て体験学習の実施は、全国でも珍しく、貴重な機会だと言えます。高校生だからこそ、妊娠・出産・育児を、中学生時代より身近に感じ、現実味をもって体験できます。

同校では峡南地域の全中学校で思春期体験学習を実施していることを踏まえ、中・高と継続して「生命の大切さ」を学習させることで、より深い学びを実現しています。富士川町子育て支援課と連携して、「育児に必要な条件とは何か」をグループ討論したり、妊婦さんや母子を招いて「抱っこ体験」や質疑応答の場を設けるなど、内容の充実を図っています。

生徒たちは妊娠・出産・育児に伴う「責任の重さと苦労」や「喜びと充実感」を肌で感じ、学んでいました。



・1年間の「かけはし」ご愛読を有り難うございました。今後ともご支援いただけますようお願い致します。