

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

HPでも御覧になれます。

<https://www.pref.yamanashi.jp/kyoiku-mk/index.html>

福寿草(キンポウゲ科) 身延町

峡南地区「子育て学習会」

「心豊かに生きるための自己肯定感のもち方」

～あなたが育てる温かさの輪～ (コミュニケーション力の育成)

NPO 法人日本交流分析協会・交流分析士 教授

TA 実践研究所 所長 **小林雅美 先生**



小林雅美氏

1月24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、小林雅美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。

大学で教鞭を執っているときに、学生に「自分ってすごい!と思ったことが一度でもある人は挙手して」と言うと、一人も手が上がらない。存在しているだけで奇跡であり、一人ひとりが素晴らしいのに。

人間ってすごい!天文学的偶然の出会いで生まれた貴重な存在だから、(自分も他人も)存在しているということ自体がすばらしい! ⇒大切な人生、Happyに生きよう!命は大切、そして、生き方が大切。

◇生きるとは『自分の存在を肯定的に確認すること』

“Happy” ということは、まず、「周りの人と、お互いの存在を肯定し合えること」、そして、「自分が今ここに居て、これでいいんだ」と「自分の存在を、自分で肯定的に確認できること」。

1) 「周りの人と、お互いの存在を肯定し合えること」「そこに居ていいんだよ」と確認し合うこと。

お互いの存在を肯定するためには、プラスのストロークをすることが大切。ストロークとは、「相手の存在を認めてする働きかけ」のことで、その中に「プラスのストローク(ふわふわさん):ニコッとできる働きかけ」と、「マイナスのストローク(チクチクさん):イラッとする働きかけ」がある。

相手を見て、ニコッと自然な笑顔で挨拶できるだけで、それはプラスのストロークである。言葉も大切だが、それ以前に、まず感情でその場のあたたかく明るい雰囲気をつくり出すことが大切。体の健康を保つために食物が必須なように、心の健康を保つためには、「ふわふわさん」が必須である。

心のバスケットは一生もので、ここに「ふわふわさん」を一杯貯めておくことが大切。人との関わりの中で、お互いにプラスの働きかけをすることで「ふわふわさん貯金」ができる。「ふわふわさん」が足りないな、欲しいなと思ったら他者にも「ください」と求めよう。(子どもはお腹が空くと『食べ物ちょうだい』と言う。それと同じ・・)人から「ふわふわさん」を差し出されたら、「嬉しい、ありがとう」と自分の気持ちを表現して、喜んで受け取ろう。心のバスケットは「ふわふわさん」でいっぱいになる。貯まった「ふわふわさん」は減るものではない、使ってもなくなるので、他人に対してもどんどん与えよう。「ふわふわさん」の大盤振る舞いをしよう。よい関わりの中でふわふわさんは自然増殖する。そうすれば、心のバスケットに「チクチクさん」を入れる隙間はない。

さらに、自分の「ふ・か・い([ふ]不適、不快、不満、不便、不安 [か] 過剰執着、過剰適応、過剰～ [い] イライラ、依存、いやな～)」は捨てちゃえば!怖くないよ!そうすることで自己肯定感がアップする。

2) 「自分が今ここに居て、これでいいんだ」と「自分の存在を、自分で肯定的に確認できること」。自分を認めて自分自身にも「ふわふわさん」を与えよう。たとえ自分で与えたとしても心が温まる。

① 普段からふわふわさんを一杯貯めておく「ふわふわさん貯金」 **他者が自分の存在を肯定**

② 嫌なことにノーと言う ③ その状況に居続けない：「ふ・か・い」は、捨てる！

否定的ストローク：チクチクさん（不快なもの）を出す。「6つのこだわり」：「目を逸らしていること」、「弱い心」、「比較すること」、「心の縛り」、「物欲」、「自分スタイル」など、嫌なのに「こだわり」があって捨てられないものを、抱えていたら、これを捨てる。

・「目を逸らし続けてきたこと」が心の中にわだかまっていれば、直面してみる。

小学生が通学路で弱者に鞠持ちさせているのに気付いたが、注意できないでいた。→正対し注意した。

・「弱い心」：我々の性格は、生まれてから出会った関係性の強い人々から影響を受けて形成されている。誰しも弱い部分を抱えているかも知れない。体と心は連動しているので、まずは行動から変えてみよう。ニコニコすると余裕が生まれ、背筋を伸ばすと自信が、テキパキ動くと心に確信が、考えを言葉にすると推進力が生まれる。こうして、自信と余裕をもち堂々と振る舞おう。

・「比較すること」：比較しても何もならない。妬んだり、いじめたりしてもよい結果は生まれない。

・「心の縛り」：「～せねばならぬ」は、「～してもいいんだよ」に置き換える。

「朝一番に起きて弁当を作らねばならない」を「弁当を作らなくてもいいんだよ。でも頑張って作ってるんだね。エライね。」と行動は同じでも認知を変える。「自己洗脳」することで推進力を得る。

・「物欲」：「もの」高価な物、ブランド物等や、さらには「地位や名誉」に対する固執を捨てる。

・「自分スタイル」：人との関わりを変えると人間関係が変わる。年を重ねる度に「自分スタイル」が濃厚になり抜け出しにくくなる。いつものスタイルに固執せず、その時の人間関係に合わせて変えてみる。（例）いつもは敬語 → あえて「ため口」にしたら、打ち解けられて話が進み、企画が前進した。）

上記6つに代表される「こだわり」を捨てる。→ 自分の存在を、肯定的に確認できるようになる。

子どもを育てるといことは、「その子が育ちたいように育つのを、見守り、支えて応援すること。」
「親が育てたいように子を育てる」のではない。基本理念を詩で表現すると・・・。



『花を育てる』

寒い所が好きな花、暖かい所が好きな花、室内が好きな花、太陽の日差しが好きな花…。花に水をやりすぎると、根腐れをする。水が足りないと枯れる。

でも、花は、自分から水を要求してこない。育てる人が、花の状態を見て、適量の水をやったり、置き場所を考えたり…。

子どもを育てる時も、おなじ。自分から要求してこないから、周りの温かい目が大切。相手の状態を良く見て、適量の援助・支援をしたり、見守っていたり…。

人は皆、この世にたったひとりの素晴らしい存在です。よく見て聴いて上手に育てましょう。

「過去と他人は、変えることができない。変えることができるのは、今ここの自分。」
「人は過去の思い出を、今の色で染められる。」

Happyに生きる

今という時間は2度と戻ってきません。大切な時間です。

誰でもこの世にたった一人の貴重な存在です。大切なあなたです。

自分の人生を切り開くのは自分自身です。大切な未来です。

あなたの大切な時間を使って、あなた自身の道を歩むことが、あなたの大切な未来に繋がります。

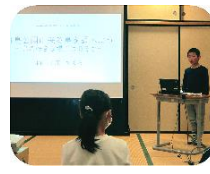
自己を理解して → ありのままを受け入れ(自己受容) → 自己成長 → 自己表現 へと繋げてください。



3つの「い場所」をもつことが大切。それは、「居る場所」(家庭など)、「行く場所」(仲間と出会う場所)、「活かす場所」(職場など自分の能力を発揮する場所)。3つ、「い場所」をもつことで、どこかで行き詰まっても、そこを離れて別の場で気持ちを立て直すことで、HAPPYな人生を送ることができる。

【 交流分析の入門編を紹介する、楽しく勇気付けられる内容でした。参加者は114名で満席でした。 】

早川北小学校 BEANS (Become A Natural Scientist!) 発表会



早川北小学校（深澤順美校長）は、2月26日（水）に総合的な学習の時間「BEANS 発表会」を同校和室にて開催しました。この「BEANS」は” Become A Natural Scientist! (自然科学者になろう)” の頭文字をとった名称のプロジェクトで、児童一人ひとりが1年間を通して、屋外での自然科学の課題研究を推し進めるものです。その成果を3～6年生の児童11名が発表し、1・2年生の児童、保護者、地域の方々、教育委員会の方々が参観しました。

研究は「昆虫班」、「木の実・こけ班」、「野鳥班」、「けもの班」の4分野で、児童はいずれかの班で自分の調査内容を検討し、仮説を立て、調査方法・期間を決めて、調査・研究を実践してきました。発表には、調査の動機、調査結果とその考察、反省・感想、参考文献等が含まれ充実した内容でした。「自分の目で自然を見て、自分で考える」真摯な姿勢が印象的でした。プレゼンテーションは、写真・センサーカメラ映像、グラフ・表等を効果的に用いた資料を、よく通る声で説明し「伝える工夫」が随所に見られました。質疑応答では、児童や地域の方々から具体的な質問が出され、発表児童は自分の言葉で丁寧に応じていました。「森の真実を追求する」真の学びの発表会でした。



第7回 身延高等学校 総合学科発表会

身延高等学校（鈴木克志校長）は、2月8日（土）に身延町総合文化会館にて第7回身延高校総合学科発表会を開催しました。鈴木校長はあいさつで、「総合学科は、主体的学習と進路への自覚を深める学習を重視しています。また、本年度より新学習指導要領の総則の部分の先行実施がなされ、本校においても『探究』を旨とする生徒の主体的な学習を推進しています。」と述べました。

1年次の生徒は「夢の発見」をテーマに、職業調べや職業人への訪問インタビュー等の活動をした成果を、代表の3つの班が発表しました。「声優」は美しい発声を保つためには健康管理が肝心で、アドリブの発話力を鍛えるには「読書」と「人間観察」が有効だとの発表は印象的でした。

2年次は「夢の育み」をテーマに、各自の希望進路に合う職業体験や探究活動を実践し、2つの班が「保育士インターンシップ」と「教育と貧困についての探究」を発表しました。保育士の職業体験で、乳幼児と保護者に対応するために「書く力、聞く力、考える力、コミュニケーション力」が不可欠と認識したとのことでした。

3年次は「夢の実現」に向けて努力し、この3年間で学び成長し達成できたことについて、代表の2名が発表しました。病児・病棟保育士という職に興味をもち、保育士を志した経緯とその達成の発表と、日本語教師を目指して発話力、プレゼン力を鍛え続けた実践の英語での発表がありました。また、「上級学校見学会ポスター」、「私の夢ポスター」の展示があり、来場者は熱心に見入っていました。



令和元年度 山梨ことぶき勸学院 学習活動全体発表会

「学習活動全体発表会～学びの活用を目指して～」が、1月31日（金）に、山梨県立文学館講堂にて開催されました。6教室が発表し、峡南教室は「峡南地域の諸問題に挑む」と題して4部構成の実践を発表しました。

1)「中部横断道開通に伴う魅力の発信」では、増穂ICから富沢ICまで7つのインター周辺の「峡南地域の魅力紹介」のパンフレットを作成し、道の駅等に設置する活動をしました。2)「水質保全から豊かな環境を守る」では、海洋のマイクロプラスチック汚染には、海なし県である山梨の河川も大いに関係があることに着目し、富士川と支流のゴミ現地調査をしました。3)「高齢者の環境理解」では、限界集落の独居老人を訪問インタビューし、より良い老後のあり方を模索したり、「高齢者の車問題」では安全運転サポート車の補助金要請に行政機関に出向いたりしました。4)「耕作放棄地問題に挑む」では、放棄地を1年かけて耕作し、鹿や台風の被害と戦いながら、種まき・草取り等、協力して挑んだ内容を日記形式で発表しました。「卒業後も峡南地域のよさをもっともっと体感し、私たちが地域活性化の一員として、峡南地域の魅力発信者となり、地域内外に呼びかけ、伝えていきたい。」と結び、素晴らしい発表に、会場は拍手喝采でした。



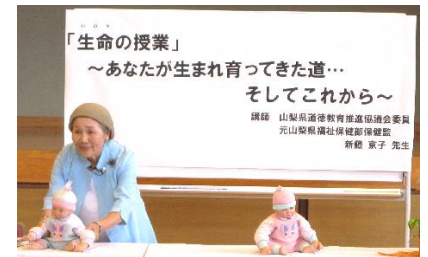
R1年度 峡南地域中学生思春期体験学習

峡南地域の8中学校で、今年で21年目となる「思春期体験学習」が実施されました。この学習の目的は、乳児とのふれあいや講義、妊婦体験等を通して「生命の尊さ」と「妊娠・出産・育児」について学ぶことです。

この事業は、学校・町・保健福祉事務所・教育事務所が連携して、地域の妊婦さんや母子の理解と協力を得て行われます。各機関の間の緊密な連絡調整と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り、毎年改善を重ねて実施しています。

各中学校で、生徒たちは目の前の命に向き合い、その尊さと育児の苦勞と喜びを体験しました。(例年、管内の全9中学校で実施していますが、今年度のみ市川中学校での実施はありませんでした。この事業の実施学年は、これまでは市川中学校においてのみ2年生でしたが、令和2年度からは他の8校と同じ3年生で実施する予定であり、今年度はその変更のための調整期間です。)

《事前学習・ふれ実習風景》



南部中



早川中

《実習風景》



増穂中



身延中



南部中



六郷中



三珠中



市川南中



織沢中

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、富士川町子育て支援課と連携して、3年生を対象に9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は、全国でも数少ない貴重な実践です。峡南地域の全中学校での思春期体験学習実施をふまえ、中・高と継続して「生命の大切さ」の学習の機会をもつことで、学びの深化を実現しています。高校生だからこそ、妊娠・出産・育児をより身近に感じ、中学校時代に比べて、一層現実味をもって体験できます。「育児に必要な条件」についてグループ討論をしたり、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たりしています。生徒たちは妊娠・出産・育児に伴う「責任の重さ」と「喜び」を肌で感じ、熱心に学んでいました。



1年間の「かけはし」ご愛読をありがとうございました。今後ともご支援をいただけますようお願い致します。

峡南教育事務所 地域教育支援スタッフ 片田・小林