

ワクワク・ドキドキの春です。入学(園)・進級おめでとうございます。  
子どもたちは、希望に胸をふくらませる一方で、ちょっぴり不安もあると思います。  
先生は優しいかな、友達ができるかな、勉強についていけるかな。

まずは、「おはよう」「いってらっしゃい」と、笑顔で送り出すことが大切です。子どもたちが一日元気に過ごすエネルギーとなるでしょう。



## 1 「家庭教育学級」って何でしょう？

子育ては迷います。不安になったり自己嫌悪におちいたりします。  
「これでいいのかしら」「どうすればいいのだろう」と。大丈夫です。あなただけではありません。みんな手探りで、一步一步進んでいるのです。

そんな歩みのなか、子どもの笑顔が、疲れを忘れさせてくれるでしょう。子どもの成長が、心に潤いを与えてくれるでしょう。「この子がいてくれて幸せだな」と思える時間こそが、子育ての醍醐味です。

悩みを共有し、今まで気づかなかった“しあわせ”を発見するために「家庭教育学級」があります。ぜひ、ご参加下さい。

## 2 朝の「オ・ア・シ・ス運動」

朝は、1日のスタート！目覚めが良ければ、1日を気持ちよく過ごせます。  
ダイヤモンドと言われる朝の光を浴びて、天然の「元気エネルギー」をもらいましょう。

オ・・・起きるときは、気分良く！

ア・・・あいさつは、元気な声で！

シ・・・食事は、笑顔で！

ス・・・すすんで自分のことを！

運動・・・うんこも忘れずに！

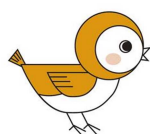
⇒ 窓を開け朝の空気を。光を浴びて体内時計をリセットします。

⇒ 朝一番に、家族で「おはよう」の声が響きます。

⇒ 家族そろって、「いただきます」。親の笑顔が、子どもの笑顔になります。

⇒ 洗面、着替え、学習準備、「自分でできること」を増やします。

⇒ 時間に余裕を持ちます。習慣になると体調がよくなります。



### 3 できなくて当たり前 できたらすごい

子どもたちは、新しいことを学びます。言葉・漢字・文章・計算・公式……。初めて学習するのですから、できなくて当たり前、できたらすごいことなのです。しかし、親はついつい「できて当たり前」、「どうしてできないんだ」と、子どもを追いつめてしまいます。

例えば、子どもが80点のテストを持って帰ったとしましょう。あなたは、なんと声をかけますか。

☆ 100点を規準に考える



☆ 20点足りない



☆ 親は、満足せず他の子と比べて叱る

「どうしてこんな問題もできないんだ」

「100点は何人いたんだ？」

\*点数だけで判断していると、子どもはテストを見せなくなります。

☆ 0点を規準に考える



☆ 80点も取れた



☆ 親は、がんばりをほめて励ます

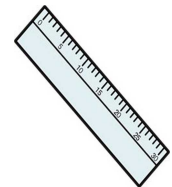
「こんな問題ができるなんてすごい。」

「よく頑張ったね。」

\*間違いを直しておく、次につながることを教えます。

### 4 子育て期間は、18センチ？！

突然ですが、100センチメートルの定規を思い浮かべてみて下さい。この100センチを人の寿命の100年に見立ててみましょう。一般的に子どもが高校を卒業し、自立する時期を18歳とすると……。親が子どもの側で世話を焼いていられるのも、わずか18センチのところまでということになります。



この期間限定の18センチを、あなたはどう過ごしますか。「あ～、大変だ。大変だ。」と不満だらけで子育てをしますか？それとも、今この時間を大切に、笑顔で子育てを楽しみますか？

～ あとがき ～

子どもが小学生だったときに、一緒にPTA役員をやっていたメンバーとは未だに仲が良く、二ヶ月に一度食事会をしています。その中で、「今でも忘れられない絵本」という話になりました。そこで私が上げたのは「モチモチの木」。切り絵の挿絵で、黒色が多く使われていて、なんだか怖いイメージがありました。しかし、高学年になってから読んでみると、豆太の心の動きがわかるようになり、さらに、大人になってから読むと、じさまの深い愛情までも伝わってくるのです。子どもの心の成長と、子育てのあり方を考えられる一冊かもしれません。

あなたにとっての「忘れられない絵本」は何ですか。子どもさんと読んでみるのもいいですね。

