



過ごしやすい秋がやってきました。心も体もお元気ですか？涼しくなったらやろうと思っていたことを、行動に移すときです。部屋の模様替えを試みたり、ちょっと手の込んだ料理を作ってみたり、子どもさんと一緒にチャレンジするのも楽しそうですね。

1 「こうなるとは思わなかった・・・」

子どもたちは、情報のあふれる日常の中で暮らしています。そんな中で、知識だけは次々に取り込んでいきますが、そこから先を考えることができない子もいます。自分の言動の結果が、事件や犯罪に発展するということがあると、家庭で話題にすることも必要です。

- いじめは・・・
重大な事件や犯罪（殺人・自殺・暴行・恐喝・強要・脅迫・金品要求・器物破損など）に発展し、警察の捜査や裁判問題になり、社会的制裁も受けること。
- 万引きは・・・
遊び半分でやっても泥棒という犯罪であり、警察のお世話になること。
- たばこや麻薬は・・・
好奇心でやったことが、取り返しのつかない状況になること。
- 自殺は・・・
一度捨てた命は、ゲームのようにリセットしようとしても、元には戻せないこと。
- 男女交際は・・・
安易な気持ちや雰囲気流されてセックスすると、子どもができる可能性があること。
- SNSの書き込みは・・・
個人が特定されないからと言って、誹謗（ひぼう）・中傷をすると、相手の心を傷つけるばかりか、自殺へと追い込んでしまうこともあること。

「小さな悪こそ甘く見ない」

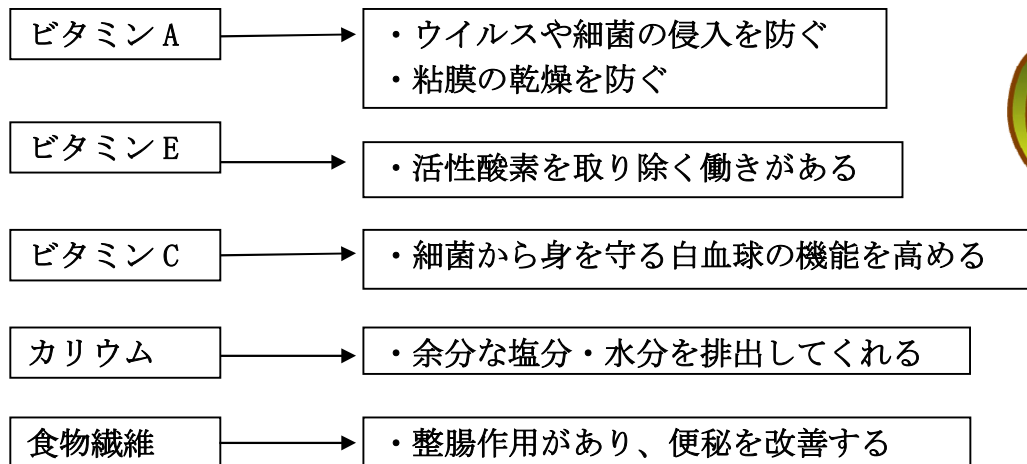
小さな悪も、積み重なると大きな悪になる。「これくらい、いいよね」「誰も気づかないはず」という気持ちは、すぐに追いついてしましましょう。



2 カボチャのすごさを知っていますか？

カボチャは、実の部分だけでなく、皮や種にまで“豊富な栄養と高い保存性”を持つ野菜です。特に、カロチンは、体内でビタミンAに変わり、免疫力をアップしてくれますし、ビタミンEやCも多く含まれ、抗酸化作用を持っています。

これからの時期、子どもたちの病気予防にぜひ役立ててみてください。



手軽に冷凍カボチャを利用するのもオススメです。急速冷凍してあるので、甘み・うまみがあっておいしいだけでなく、ゴミも出ません。また、すでに加熱してあるので、調理時間も短くてすみます。何よりも、切るのに力が入りケガをする心配がないのは良いですね。



煮物や天ぷら、グラタンやカボチャサラダ、シチュー、コロッケとおかずだけでなく、ケーキやパイにしてみてもは？

～ あとがき ～

私が自分の子どもに、きちんと向き合っ、教えてきたことがあります。それは、「正しいものが受け入れられるとは限らない」ということです。

正しいことを言っても、親切だと思ってしたこと、誤解されることがある。そのときの状況や、相手によって、予想もしていなかった受けとられ方をすることがある、ということです。

とても冷たい言い方だと感じる方もいるかもしれませんが、子どもたちが社会（家庭以外のコミュニティ）で活動するための大切なポイントだと思っています。

世の中の不条理にぶち当たったとき、誤解されてしまったとき、子どもたちは傷つくでしょう。でも、そこで絶望するのではなく、受け流せる“しなやかな強さ”を持ってほしいのです。

親は、一緒に過ごせる限られた時間の中で、小さなアクシデントを共に乗り越えながら、そういうことを伝えていけたら・・・なんてことを考えている今日この頃です。

今回のオススメ絵本は、「うみさち やまさち」著：舟崎克彦です。

