



ワクワクの春です。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でしょう。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、と。

そんな時は、「おはよう」「いってらっしゃい」と、温かな笑顔で送り出すことが大切ですね。子どもたちにとって、一日元気に過ごすエネルギーとなりますよ。

1 子育て期間は、18センチ?!

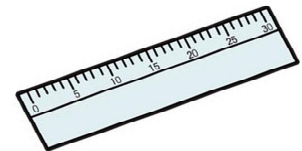
突然ですが、100センチメートルの定規を思い浮かべてみて下さい。この100センチを人の寿命の100年に見立ててみましょう。

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されているのも、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～、大変だな、疲れるなあ」と言いながら子育てをしますか?

それとも、今この時間をかけがえのないものと思って、笑顔で子育てを楽しみますか?



2 朝の「オ・ア・シ・ス運動」

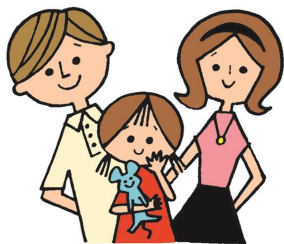
朝は、1日のスタート!目覚めが良ければ、1日を気持ちよく過ごせます。
ダイヤモンドと言われる朝の光を浴びて、天然の「元気エネルギー」をもらいましょう。

オ	・・・起きるときは、気分良く!	⇒ 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。
ア	・・・あいさつは、元気な声で!	⇒ 朝一番に、家族で「おはよう」の声が響きます。
シ	・・・食事は、笑顔で!	⇒ 楽しくお話ししながら、「いただきます」「ごちそうさまでした」
ス	・・・すすんで自分のことを!	⇒ 洗面、着替え、学習準備、「自分でできること」を増やします。
運動	・・・うんこも忘れずに!	⇒ 時間に余裕をもって、習慣にしましょう。

3 「家庭教育学級」って何でしょう？

「この子がいてくれて幸せだな」と思える瞬間こそが、子育ての醍醐味です。子どもの笑顔が、疲れを忘れさせてくれます。子どもの成長が、心に潤いを与えてくれます。

そうした日々の中にも、子育てについては悩みがあるでしょう。迷いがあるでしょう。不安になったり、自己嫌悪におちいたりするでしょう。



「これでいいのかしら」、「どうすればいいのだろう」と。みんな手探りで取り組んでいるのです。あなただけではありません。

そんな子育て中の悩みを共有し、今まで気づけなかった“しあわせ”を発見するために「家庭教育学級」はあります。

他の家庭のお話を聞いたり、我が家の困りごとを聞いてもらったり、お互いが問題解決のヒントをつかめる場となっています。ぜひ、ご参加下さい。

4 あなたはどちら派ですか？

子どもが80点のテストを持って帰ってきました。あなたはどんな反応をしますか？

☆ 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。

～ あとがき ～

「友だちが話しているのを見ると、自分のことを話しているんじゃないかって、すごく気になる。」と話してくれたのは、中学生の女の子。

私もそうだったなあと、懐かしく思い出しました。中学に入ってから、学校や部活で自分が友だちからどう思われているのか、とても気になり始めたのです。年齢が高くなるに従って、友だちの態度や行動に敏感になっていた時期だったのでしょう。友だちとの関係でモヤモヤしたり、悩んだりしていました。

SNSが当たり前にある現代の子たちは、よりメンタルの面でストレスのかかることも多いでしょう。多感な年頃だからこそ、傷つくこともたくさんあるでしょう。それでも、友だちを大切に、楽しい時間を過ごしてほしいなあと、大人の私は思ったのでした。

