



**あいちゃん**

このマークは、青少年に□  
やさしい環境を願って□  
ヨコハマ青少年指導員□  
が決めたものです。□

# 戸塚区青少年指導員だより

(題字：田中 薫) □

編集発行 : 戸塚区青少年指導員協議会□  
広報部会□

事務局 : 戸塚区役所 地域振興課□  
地域活動係 (866)8412□

印刷 : 桜文印刷(株) (881)3838

※戸塚区のホームページから「青指だより」が閲覧できます(アドレス<http://www.city.yokohama.jp/m e/totsuka/>) □

## ◆ ◆ 「えっ、うちの子に限って…」 ◆ ◆

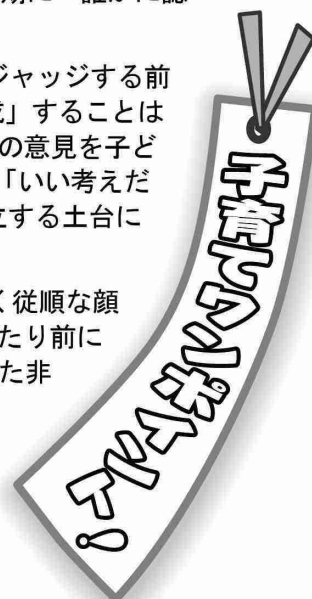


子育ての目的は「自律・自立」です。その重要なポイントは心の発達における「自分らしさ」の確立と言われています。そのためには少年期・青年期に「誰かに認められること」が何より大切です。

子ども達の言うこと、すること、考えたこと、表現すること…それらを善悪でジャッジする前にまず「〇〇ちゃんはそう思ったんだ」と認める。しかし、「認める」と「賛成」することは違います。その子どもの思いや考えを聞いた上で、大人として、あるいは親としての意見を子どもに伝えます。「〇〇ちゃんはそう思ったんだね」「でもそれは違うと思うよ」とか「いい考えだなあ」などと。その積み重ねが心の安定感を育み、青年期に「自分らしさ」を確立する土台になります。

指示や命令の強い環境で育った子どもは、考えや感情を素直に表せず、大人しく従順な顔を持ちます。また、何をしても思い通りになる環境で育った子どもは、我が儘が当たり前になり、大らかでリーダー的な顔を持ちます。しかしそれらの顔とは別に、全く違った非社会的な陰の顔を持つことも多いのです。そして「認められ感」の欠乏によるストレスが引き金となって陰の顔が現れます。いじめ、暴力傷害事件、性犯罪、引きこもりなどです。「どうしてあんないい子が…」と大人たちは首を傾げます。自分でも「本当の顔」が分からなくなってしまうのです。

「うんうん」「そうかそうか」まずは聴いて受止めましょう。「認める」ことは「賛成」でなくてもいいんです。まずは「うんそう屋」に徹してみましょう。



## 目次

49号:えっ、うちの子に限って...

50号:子どもの年代によってちょっと違う関わり方...

51号:子育ての言葉遣い・コミュニケーション

52号:子どもの振り見て我が振り直せ

53号:二つのじりつ

54号:しつけと虐待

55号:ゲーム、携帯・スマホ、そこまで許す!?

56号:つながり~絆~

57号:本との出会いは人生を変える

58号:親と子どもの距離感

59号:チャレンジ(挑戦)させよう

60号:ストレスとの付き合い方

61号:春への準備

62号:子どもから信頼されていますか?

63号:偏った情報に振り回されていませんか?

64号:どんな親に育てられたいですか?

65号:子どもから教えられること

66号:子どもにルールを理解させるには

67号:勝ち負けについて

68号:自然の猛威と付き合う練習



あいちちゃん

横浜市青指の口  
シンボルマーク

# 集まれ！ さくらっこ！

戸塚区青少年指導員だより

「青指だより」HP <http://www.city.yokohama.jp/me/totsuka/chishin/seishidayori/>

## <目次>

1P …子育てワンポイント / 2・3P …とつか親子でお出かけスポット / 4P …会長あいさつ・年間行事

## 子どもの年代によってちょっと違う関わり方、そのコツは…

ちよつと待った！



「待つ・挑ませる・任せる」これは自主性と責任感の持てる人間形成に重要な教育のコツです。特に「待つ」は子育てにはとても大切なポイントです。

幼少期【1～5歳】の子どもはいろいろなモノに興味を持ちます。

大人には全く興味のない…例えば石ころ、草花、虫、ごみにも…。突然立ち止まって観察し始めます。実はこの間に、脳は活発に活動して神経細胞と神経細胞をつなぎ、脳内のネットワークを広げています。しかし親としては「何やってるの…行くわよ、早くしなさい」。なかなか待つことができないこともあるでしょうが、そこをグッとこらえてください。

児童期【6～12歳】の子どもは自分の力でいろいろなコトをしてみたい時期です。

自分で試行錯誤をしながらやり遂げることで自信を持つようになります。自信とは、決して人から与えられるものではありません。自分で納得できるまでやり遂げるには時間がかかる場合もあります。しかし周りで見ている者としては「ほら、こうやればいいんだよ」。つい先回りしてしまいがちですが、そこをグッとこらえてください。

思春期【13～18歳】の子どもは自分の考えや意志で物事を進めて行きたい時期です。

人から言われたからやっていると思われたくない、自分の意志でやっているアピールしたい。「自分らしさ」の芽生えです。「さあ、そろそろゲームも終わりにして、嫌だけど勉強をはじめるか…」と思っているところに「いつまでゲームやってるの、勉強しなさい」「うるさいよ、自分で決めるよ。後でやるよ」。親としてはさんざん待ちくたびれて声をかけてしまいがちですが、そこをグッとこらえてください。

大人の世界では「待つ」というゆとりも余裕もなくなってきています。

何事もスピーディーに成し遂げる能力が求められます。そのためには高性能な脳が必要です。だからこそ、幼少期・児童期・青年期に「待つ」ことで「熟成した脳」を作る必要があるのです。

子育てチェックポイント…エレベーターのドアが自然に閉まるのを待ちきれず「閉」ボタンを押す方は「待つ力が不足」していますよ。





あいちゃん

横浜市青指の口  
シンボルマーク

# 集まれ！ さくらっこ！

戸塚区青少年指導員だより

「青指だより」HP <http://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/chishin/seishidayori/>

## <目次>

第2弾

1P…子育てワンポイント / 2・3P…とつか親子でお出かけスポット / 4P…お天王さまのお礼まき踊り・23 年度行事



## 子育ての言葉遣い・コミュニケーション

“コミュニケーションを大切にしましょう”などコミュニケーションという言葉はよく使われます。その意味は？と問うと…「お互いの理解」「信頼関係作り」とか「言葉遣い」など、いろいろと出てきます。しかし、これらはコミュニケーションの目的や方法です。

本来の意味は「伝達」です。お互いの思いや考えを相手に伝えることがコミュニケーションです。「伝達」が上手くできることで、お互いの理解が深まり信頼関係が生まれたりします。逆に、上手くできないとお互いの関係を気まずいものにすることもあります。

そして、その方法には、言葉(言語)と、表情や態度・アイコンタクト・ジェスチャー(非言語)などがあります。

無用な争いを避けるため、つまり自己防衛のための必要最低限のコミュニケーションが「礼儀」です。「礼儀」には、身だしなみや順序(上座や下座など)、挨拶などがあります。

そして、この挨拶の「挨拶」も「挨拶」にも「間を埋める、近寄る」という意味があります。

つまり、挨拶の目的はお互いの距離を近くするということです。

子どもが近所の人に出会った時、快活に「おはようございます」「こんにちは」ということで、お互いの距離が縮まり、何かがあった時に助け合うということに繋がります。「礼儀正しいわね」と可愛がられることで、子どもの心の成長に重要な「認められ感」が強くなり、自信を持ち積極的な人格形成が促進されます。

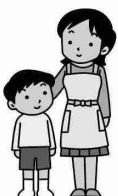
幼少期にわざと汚い言葉を使うことがあります。それは「そんな言葉を使っちゃいけない」と親に関わってもらいたい時期だからです。ですから、注意はしても必要以上の罰を与える必要はありません。

また、思春期には挨拶自体をしたがらず、周りにケンカを売っているようなこともあります。「ざけんなよ」「バカやろう」「ブチ切れた」など濁点の付いた言葉遣いを好むのは成長ホルモンが分泌される時期だからとの説もあります。注意をするよりも「成長してるんだな」と思って「どうしたの？」と気持ちを聴く方が適切な対応ですね。

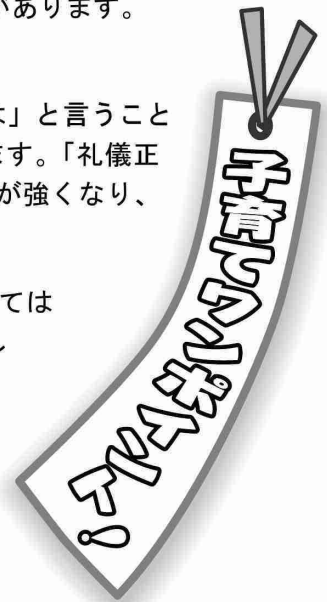
コミュニケーション…実は言葉よりも態度や表情の方に本音が表れます。

親としては、言葉に惑わされることなく、しっかりと表情や態度を観察することが大

切です。ふさぎ込んだ表情で「なんでもない」と言っても、それは何かあったというサインです。いきなり「ちゃんと言いなさい」などの追求はいけませんが、見守って不調が1週間以上続くようなら向き合って話を聴いてくださいね。



そして、何よりもまず親が礼儀・挨拶の見本となるようにしてくださいね。





あいちゃん

横浜市青指の口  
シンボルマーク

# 集まれ！ さくらっこ！

戸塚区青少年指導員だより

戸塚区青少年指導員協議会は 検索 

## <目次>

1 P …子育てワンポイント / 2・3 P …とつか各地区のイチ押し！ / 4 P …ご挨拶、24 年度行事一覧



## 子どもの振り見て 我が振り直せ



保育園、幼稚園、小学校の先生方は、子どもの親御さんと会って話すと「親子そっくり！」と思うことが多いようです。顔が…ということではなく、年が幼ければ話し方が、成長すれば考え方がとても似ている印象を受けます。

モデリング…人は身近な人物をモデルにして成長します。ああなりたい、こうなりたいと思ってモデリングをするようになる以前に、身近な人の言葉遣いや動作を自然に真似しながら成長します。

朝の挨拶、食事の準備・食べ方・後始末、電話でのやり取り、スーパーでの会話、テレビニュースへの反応、夫婦の会話、噂話に愚痴…身近な人をモデリングするのです。

「親は子の鑑」です。

「もう、しょうがないわね」「何度言ったら分かるの」「ダメねえ」自分に言われた言葉で友達をけなします。「何とかなるよ」「もう一度やってごらん」「やればできる」自分に言われた言葉で仲間を励まします。

成長するにしたがって視野が広がり、親だけでなく大人全般の公正な態度に関心が強くなります。

- 勉強して成績さえ良ければ、何をしても叱らない大人…
- 起きている問題に向き合おうとせず、誤魔化そうとする大人…
- 弱い相手には偉そうに振る舞い、強い相手にはペコペコする大人…
- 悪事を見ても見ぬ振りをして逃げ出そうとする大人…
- 強い者が生き残るために弱い者は滅びてもいいと考える大人…

これらから子ども達は何を学ぶでしょうか。

建前と本音、裏と表、比較とひいき…などは、厳しい現実社会を生き抜くために人が得た知恵かも知れません。しかし、理想となるモデルを探し近づこうとする時期だけに、親や学校の先生など、身近な大人たちへの期待はずれは大きなショックになります。

いじめをする子どもは大人からいじめを受けているかも知れません。

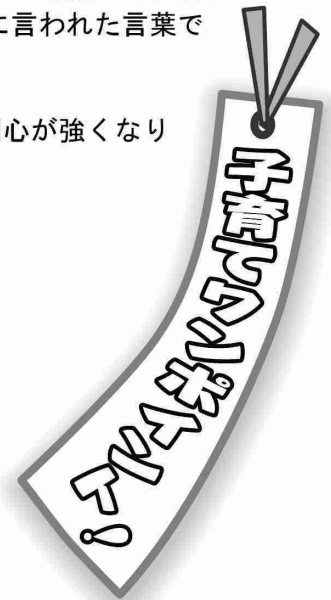
嘘をつく子は大人から嘘をつかれているかも知れません。

子どもに勉強させたければ、親が勉強する姿を見せればいい。

物事に積極的に挑戦する子どもに育てたければ、まず親がそうすればいい。

物事を愛でる優しい気持ちを持てるようにしたいなら、草花に優しく話しかけながら水をやる姿を見せればいい。

「子は親の鏡」…成果は子どもに現れますよ。





あいちゃん

横浜市青指の口  
シンボルマーク

# 集まれ！ さくらっこ！

戸塚区青少年指導員だより

戸塚区青少年指導員協議会は

## <目次>

1P…子育てワンポイント！ / 2・3P…とつか各地区のイチ押し！ / 4P…報告と 24・25 年の行事



## 二つのじりつ

「子育ての目的は…?」と尋ねると、「明るい子にしたい」「心が豊かな子に育てたい」「思いやりのある優しい大人になって欲しい」また「英語ぐらいは話せる人間に」などの答えが返ってきます。また、世相を反映してか「いじめられない子に」や逆に「いじめっ子にならないように」などの声も聞かれます。これらは親の願いであって目的ではありません。

子育ての目的は子どもの「自立」です。

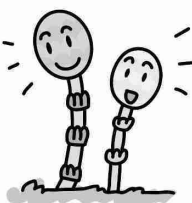
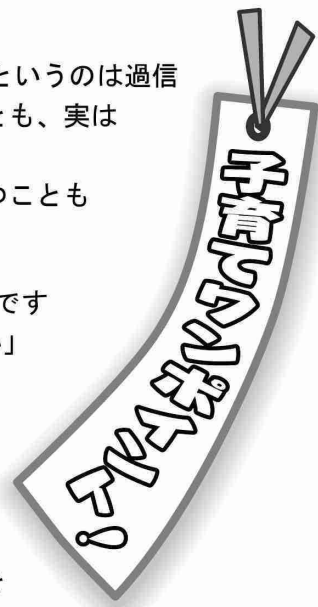
- 自分で、朝起きて、着替えて、ご飯を食べて、トイレに行って …という身体的自立。
  - 物事に興味を持ち、挑戦し、成果を得て自信を持ち、自分らしさを持つ …という精神的自立。
  - したい・できる仕事を選択決定して、継続的にお金を得る …という経済的自立。
- これらが「自立の三本柱」です。

でも、中には勘違いの「自立」もあります。

自信は精神的自立にとって大切な要素ですが、自分の努力だけでやり遂げた…というのは過信ですから、もう一歩前進が必要です。自分独りでやり遂げたように思われたことも、実は多くの他者の協力やめぐり合わせがなくては出来ません。「おかげさまで」「情けは人のためならず」など、感謝や思いやりの気持ちを持つことも本当の「自立」の大切な要素です。

また、「お金を稼げること＝成功」の構図が、経済的自立のように思われがちですが、それだけでは「自立」と言えません。「お金を得るためなら何をしてもいい」「自分で稼いだ金だから何に使ってもいい」など、一生懸命に努力する姿勢、その成果に対する自分へのご褒美などは大切かも知れませんが、その行為や態度を不快や迷惑に感じている人はいないか…という周りへの配慮が欠けていれば、一人よがりの「自立」です。

自分がされて嫌なことは、人にしないのは当たり前。さらに踏み込んで、自分がされて平気なことでも、人はそうでないかも知れない、と相手の気持ちを察する感受性が重要です。



人は基本的に「自己中心的」です。自分の欲することをしたいのが人間です。そのために「自立」を目指します。しかし、環境とのバランスを取るために我慢する必要が出てきます。それには、自分で自分を律しコントロールする力、つまり「自律」が必要です。

子育ての目的は子どもの「自立」と「自律」、二つの「じりつ」です。



あいちゃん

横浜市青指の  
シンボルマーク

# 集まれ! さくらっこ!

## 戸塚区青少年指導員だより



とつか

戸塚区青少年指導員協議会は

戸塚区青指

検索



### 目次

1p…子育てワンポイント / 2・3p…参加して楽しもう!! さくらっこ!! / 4p…おすすめ紅葉ポイントと 25 年度行事一覧



### しつけと虐待



しつけ(躾)は「身」を「美しく」と書きます。前号にも書きましたが、子育ての目的は「自立」です。社会生活を営む上で大切な事柄(礼儀作法など)を身に付けさせるのも、自立のために大切な躾です。

「挨拶をきちんとしなさい」「今は静かにしなさい」「宿題をしなさい」「親の言う通りにしなさい」…なかなかすぐに出来ない場合もあるでしょうね。出来るように教える、してはいけないことをした時に注意する、叱る…これは大事なことです。

自発的にした行動に対して、外部から自分にとって不都合な出来事や嫌なことが起こると、その行動を繰り返さなくなります。してはいけない事をした時に叱られるなど何らかの罰が与えられれば、その行動を自発的に起こさなくなるということです。

大切なのは、その罰の質です。躾の目的も「自立」つまり「自分で生きる」ということですから「生きる」ということを阻害するものであってはなりません。「衣」…寒さ暑さを防げない、「食」…食べ物を与えない、「住」…眠らせない・寝られない状況にする、「体」…殴る蹴る・傷付ける、「心」…怒鳴る・なじる・辱めるなど、例え「この子のためを思って」であっても、これらが継続的に行われれば、人として生きる力が損なわれます。つまり、これらは躾ではなく、虐待・体罰となります。

子どもは生まれた時から、親の顔とそれ以外を区別できるということが分かってきました。もちろん「優しい顔」と「怖い顔」も分かります。子どもは親の「優しい顔」を求めて頑張ります。ですから親の「怖い顔」だけでも十分効果的なのです。

叱るとセットで大切なのは褒めるという行為です。

自発的にした行動に対して、外部から自分にとって好都合な出来事や好ましいことが起こると、その行動を繰り返すようになります。教えられた事が出来た時に褒められれば、その行動を自発的に起こすようになるということです。

悪い行いは怖い顔で叱る、善い行いは優しい顔で褒める、このバランスが重要です。

しかし、親も大人も人間です。自分のストレスのはけ口を弱い対象に向けてしまう状況が起こらないとも限りません。ダメだと分かっている手もあげてしまう、そんな自分を責めながらも繰り返してしまう…そんな場合は相談してください。

また、何度言っても分からない、言うことを聞かない…子どもに隠れた発達障害がある場合もあります…相談しましょう。(→子ども家庭支援相談 TEL 866-8472)

子育ての中心は親かも知れませんが、子どもは地域社会で育てるものです。自分だけで育てなくてはならないと思わず、知恵を借りましょう。協力をお願いしましょう。  
**よその子も我が子と同じ!! 「良くできたね」と褒め「ならぬものはならぬ」と叱りましょう!!**

よこはま子ども虐待ホットライン 0120-805-240 (24 時間フリーダイヤル)

**STOP**  
こども虐待

11月は、児童虐待防止  
推進月間です。



あいちゃん

横浜市青指の  
シンボルマーク

# 集まれ! さくらっこ!

## 戸塚区青少年指導員だより



とつか

戸塚区青少年指導員協議会は

戸塚区青指

検索



### 目次

1p…子育てワンポイント / 2・3p…チャレンジフェスティバル19種目に挑戦  
4p…ハイキングで桜めぐり・25年度終了行事一覧・26年度行事予定一覧



### ゲーム、携帯・スマホ、どこまで許す!?

「いつまでゲームやってるの!？」とゲームを取り上げる時もあれば、「静かにして頂戴、おとなしくゲームでもしてなさい。」と与える時もある…功罪があるようです。

ゲームに熱中すると友達との関わりが疎遠になるのでは…想像力や感受性が乏しくなるのでは…と案じる人もいます。インターネットで知り合った人との関わりで犯罪に巻き込まれたり、ネット依存に陥る方々が問題になったり、様々な社会問題も引き起こされています。

しかし、ゲームが親子の交流の道具となって、良好な家族関係を築くことに繋がる現状もあります。昔の親子のキャッチボールが、ゲームでの対戦に変わっているのです。

勉強の役に立つことも多々あります。スマホは辞典・辞書代わりになります。インターネットでの家庭教師も存在します。就職活動に際しては、インターネットを使いこなせないと申し込みすら出来ない状況です。

革新的なモノの出現に不安や心配は付きものです。テレビの登場、漫画の隆盛、そしてゲームの出現にネットワーク世界の広がり…まだまだ他にもあるでしょう。これまでにないモノが現れた時は、本能的に身を守ろうとする注意力が働きます。

子育てにおいて多くの場合は、親が経験則から判断し未然に危機を回避します。しかし、親が知らない新しいモノに対してはそれが出来ません。危機回避が不十分で、前述したような事件や問題も起きています。

しかし、それはゲームやインターネットを介したネットワーク等が本当の原因なのでしょうか。

ゲームに毎日10時間以上熱中する…携帯やスマホを手放すことが不安で眠れない…通信料が10万円もかかった…親はこんな子どもの状況を目の前にして、なぜ取り上げないのでしょうか。そこには、取り上げられない不自然な親子の関係や家庭環境があるのではないのでしょうか。だから、子どもは家庭より外に逃げ場を求め、インターネットで知り合った人に心身的な被害を受けたりするのです。

「我慢する」「自己制御する」「フラストレーション耐性を作る」これらのことは社会生活を営む上でとても重要です。誰でも楽しいモノにはのめり込みます。精神的に自立するまでは、親がしっかりと手綱を握り、時間制限を設けるなどして「行き過ぎ」を止めなければなりません。家庭での様子だけでなく学校での態度、町での行動を、それこそ大人のネットワーク（人の繋がり）を通して見守る姿勢が大切なのではないのでしょうか。

子どもたちが彼らのネットワークを通して危機に陥らないように、大人たちは学校・家庭・地域のネットワークを通して「見守り育てる」という絆をもっと強くしていきましょう。





# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指  検索

## 目次

1p…戸塚区青少年指導員協議会会長・戸塚区長挨拶・子育てワンポイント! / 2・3p…各地区活動紹介  
4p…青少年防災対応力強化研修～いざという時に備えて～・26年度終了行事一覧・26年度行事予定一覧



戸塚区青少年  
指導員協議会会長  
わらしな ふみ お  
藁科 文男

今年度から、戸塚区の会長に就任いたしました藁科です。

近年、少子・高齢化や情報化の急速な進展など、青少年を取り巻く社会環境は、大きく変化しています。このような中、次代を担う青少年の健全育成に向けた活動は、ますます重要となっています。

私たち青少年指導員も、関係団体との連携を深め、青少年の健全育成に向け、活動を進めてまいります。

今後も皆様の、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしく  
お願いいたします。



戸塚区長  
たぞう ゆきの の  
田雑 由紀乃

青少年指導員の皆様には、日頃から、青少年の健全育成のためにご尽力いただき、誠にありがとうございます。

子どもたちは、成功や失敗を繰り返しながら成長していきます。ほめたり励ましたりすることはもちろん、時には叱りながら、寄り添って見守っていくことが私たち大人と社会全体の責務です。

戸塚が故郷である子どもたち、そして、戸塚区の将来を担うすべての子どもたちが、健やかにたくましく育っていくために、様々な行事や日常の関わりを通じ、青少年指導員をはじめ、地域の皆様のお力添えをいただきますよう、心よりお願いいたします。



## つながり～絆～

私たちは、生まれてからこれまでに、いったい何人の人たちと出会ったのでしょうか。そして、これから先、どれだけの人たちと出会うのでしょうか。

- 顔を合わせただけの人、言葉を交わし挨拶をする相手…
- 共に笑い遊び楽しむ仲間、悩みを語り合える友…
- 自分の目標となるような人物、反面教師として自分の成長に役立つ人…
- 決して忘れられない人、できれば忘れてしまいたい人…

その出会いから何を学んだでしょう。さまざまな人との出会いを通して、お互い  
が多くのことを学び、試行錯誤をしながら共に成長します。子どもは親から学び、  
親もまた子どもから多くを学びます。

かけがえのない人たちとのつながり…それらが「絆」をより強くしていきます。

「絆」が強くなれば、相手を自分と同じように考えるようになります。相手の喜びや悲しみを自分のことのように感じ、お互いの理解や協力、思いやりもより強くなります。これが「愛」です。しかし反面、相手に求めることも多くなり、その願いが適わないと憎しみや怒りとなります。「あなたのためを思って言っているのに、どうして分からないの!」

たとえ親子でも、気が合う仲間でも、価値観が全く同じ人はいません。似ている部分が多いと全てが同じと勘違いをしがちになります。そして、その勘違いは、親子、夫婦、親友など「絆」が強い人ほど大きいと言われます。「分かっている」が「誤解」の始まりです。

真の「絆」「愛」には「お互いの価値観の違いを認めた上で、相手の生き方や考え方を尊重する」という姿勢を常日頃から心がける必要があるのです。

「出会いは別れの始まり」ですが、失って始めてその出会いや機会の大切さに気付くことのないように、亡くして始めてその人の自分への影響力の大きさに気付かされないように、これまでの出会いとつながり、「絆」の有難みを思い起こし、大切にしていきましょう。

そして「自分の成長にとって必要な人とは、必ず巡り合う」とも言います。これからの出会いを大切にして、そのつながりを育て、絆を強くしていきましょう。







# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

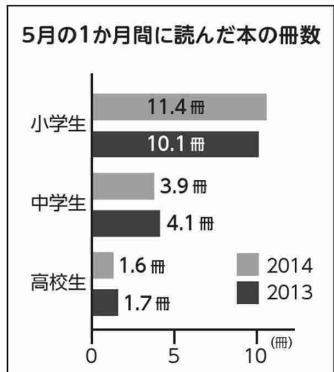
目次 1p...子育てワンポイント! / 2・3p...各地区活動紹介 / 4p...横浜市青少年指導員研修会 テーマ「つながり～地域の絆～」・26 年度下期終了行事一覧・27 年度上期行事予定一覧

## 子育てワンポイント!

### 一本との出会いは人生を変える

あなたはひと月に何冊の本を読まれていますか?

全国学校図書館協議会は毎日新聞社と共同で、全国の小・中・高等学校の児童生徒の読書状況について毎年調査を行っています。「5月の1か月間に読んだ本の冊数」に関する第60回(2014年)の調査の結果では、小学生は11.4冊(前回10.1冊)、中学生は3.9冊(前回4.1冊)、高校生は1.6冊(前回1.7冊)でした。昨年度に比べ、小学生は大きく増加しましたが、中学生・高校生は減少しています。



小学校では、授業の中で読書時間を設けたりする取り組みが効果を上げているようです。

年齢が進むにつれ読書量が減っていることは残念ですが、年齢の低い頃から読書をするのがとても重要です。「読書は脳のトレーニング」とも言われます。すぐにイメージ化出来やすいマンガや映画とは違って、ストーリーの背景や状況を想像することで脳はどんどん活性化し神経回路が発達します。

**幼少期**…喜怒哀楽の感情面や善悪の価値基準を育てる頃です。悪者によって苦しめられている者が、正義の味方によって助けられ笑顔が戻るというような、単純で明快なストーリーがお勧めです。ですから、裏切りやどんでん返しのあるような大人好みのストーリーはお勧めできません。もちろん読み聞かせでも効果は十分です。

**児童期**…自他の価値観の違いに気付きが生まれる頃です。登場人物の気持ちを考えることで、他者理解や様々な価値観を受入れる基盤が発達します。相手の気持ちを推し量り、ストーリーの展開を予想・分析することで思考力・論理力を鍛えることができます。また、言葉やその表現の仕方は、コミュニケーション能力にそのまま生かされます。

**思春期**…自分自身が確立される時期です。自分が周りからどのように評価され認められるかがとても重要な時期で、状況によっては孤立したり、素直になれない自分に強いストレスを感じたりします。フィクションの世界に入り込むことで、煩わしい出来事を忘れさせ、良い意味で日常から逃避でき、孤独に耐えることもできます。主人公の行動に勇気を貰い、悩んでいたことへの解決の糸口を見出し、日常生活の活力につながることもあります。

**成人期**…現代は、大人と言えども心が安定しているわけではありません。ノンフィクションの世界は、現実をより広い視点から見つめることが出来、そこから現状打破の知恵や心穏やかに生きるためのヒントを得ることも出来るでしょう。

読書は人の成長に大きな良い影響を与えます。どんどん本に親しむ機会を作りましょう。

「読書の時間を大切にしてください。一冊の本との出会いがあなたの生き方を変えてくれることだってあります」  
ジョセフ・マーフィー (著述家) の言葉

## ご存知ですか? 毎月 23 日は「市民読書の日」

平成 26 年 4 月 1 日に「横浜市民の読書活動の推進に関する条例」が施行されました。この条例で、読書活動に関する市民の関心及び理解を深め、読書活動の推進のために、毎月 23 日を「市民読書の日」とし、毎年 11 月は市民の読書活動推進月間となりました。

- ◆横浜市民読書活動推進計画の基本的な考え方◆
- 1 乳幼児から高齢者まで全ての市民を対象とした読書活動の推進
- 2 地域の様々な施設や団体と連携した読書活動の推進

戸塚区でも、身近な場所で読書活動の推進を図るため、平成 26 年度中に「戸塚区読書活動推進目標」が策定されます。



集まれ! 戸塚区青少年指導員  
だより

さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

## 目次

1p…子育てワンポイント! / 2・3p…戸塚ふれあい区民まつり  
4p…青少年防災対応力強化研修・児童文化作品展・27年度上期終了行事一覧・27年度下期行事予定一覧

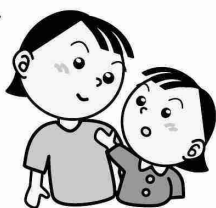
## 「親と子どもの距離感」

親は様々な子どもの行動に関して、どこまでどのように口出しをすれば良いのでしょうか?

食べ物の好き嫌い、友達付き合い、勉強、習い事、男女関係、進路…言い過ぎか、遠慮し過ぎか、親としても悩むところではないでしょうか。

## 子育ての目的は自立と自律

まず、再確認しておく必要があるのは、子育ての目的は「自立と自律」です。以前の号でも紹介しましたが、「身体的・精神的・経済的自立」と「自分で自分を律する自律」です。子どもは生活していく中で様々な壁にぶつかりますが、その壁を親が可哀想だと取り除いてしまうと、避ける知恵も乗り越える力も奪ってしまうことになりかねません。



## 親の知らない子どもの世界

そして再確認のもう一つは、親と子どもの生活環境は違うという事です。年齢の差は一般的に20~30歳離れています。この間に様々な事が変わっていますし、いろいろな事件も起きています。親は子どもの安全管理のために、子どもがいつどこで何をしているかを知ること出来ませんが、逆に言えば、現代の子どもたちはいつも親の管理下に置かれているという事です。親が思っている以上に子どもたちは窮屈で自分の力を自分の意思で試す機会に恵まれていないようです。

## check point 1

「止めなさい!! 何度言ったら分かるの!!」注意しているのに繰り返し同じ行動を取ると親は困ります。ちょっと考えてみましょう。してはいけない理由を伝えましたか? その理由を理解できたようですか? 親の都合ではなく子どもの価値観でも大切なことですか? できない理由を聞いてみましたか? その理由をまず「そうなんだ」と受け止めましたか? 叱り方を変えてみましたか? 失敗を待つゆとりが必要ではありませんか? そのしてはいけない行動は、本当に自立の妨げになる事ですか?

## check point 2

「どうしてすぐカッと感情的になるんだろう…」近年、衝動的に切れる子どもが増えています。

ちょっと振り返ってみましょう。子どものスケジュールが詰まり過ぎていませんか? 何でも親の言うことを聞く「いい子」ではありませんか? 自発的な行動を褒めていますか? スポーツをしているからストレス発散ができていますか? 叱るだけでなく褒めていますか? すぐに結果を求めていますか? 親にとって無意味な行動でも見て見ぬ振りができますか? 自然に喜怒哀楽を表していますか?

## 望ましい距離感

親の意見や考え方を子どもに伝えるのはとても大切なことです。たとえ親と子どもの価値観が違っていても、親として子どもに伝えたいことは、嫌われることを恐れずに毅然とした態度で伝える必要があります。ただ、せっかく伝えたい大切な事であれば、親も知恵を絞って、時を変え場所を変えタイミングを見計らって、子どもに伝わるように分かりやすく伝えたいですね。

「親」という漢字の通り「木の上に立って、広い視点から子どもを見守り、ここぞという時に飛び降りて諭す」、それが望ましい親と子どもの距離感ではないでしょうか。



# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は

## 目次

1p…子育てワンポイント! / 2・3p…チャレンジフェスティバル  
4p…身近なことから Let's チャレンジ! ・27年度下期行事・28年度上期行事予定



## 「チャレンジ(挑戦)させよう」



「ワクワクする」「面白そう」など興味や関心があれば「やってみたい」という気持ち生まれます。その気持ちを後押しするのが親の役目でしょう。ただ、子どもが興味や関心を持ったりするものには、親にとって困ったことも多いものです。部屋が散らかる、衣服が汚れる、危ない、時間を忘れて熱中する…など、親としては、その後のことを考えて、つい注意したり叱ったりして止めさせてしまう事柄が多いのではないのでしょうか。健康管理や他者への迷惑など社会的ルールを考慮することは必要ですが、せっかく子どもが興味や関心を持った事柄を日頃は制止しておきながら、親が望む事柄には「もっと積極的に」「失敗を恐れずにチャレンジ」と言っても、やる気を起こすのは難しいかも知れません。**子どもがチャレンジする環境を作るには、親の気持ちや都合を優先し過ぎないのも必要です。**

チャレンジ精神を持ち続けるには、自信と失敗を恐れなくて挑む勇気が必要です。

自信は他人から与えることはできません。自分で目標を見つけ、達成するために努力し、その結果に自分なりの成果を感じたことが自信へとつながります。例え結果が悪くても自信を持つ場合もありますし、逆に結果が良くても自信につながらないこともあります。失敗をしないように、傷つかないようにと親が与えた目標や計画をクリアして周りが喜んで、本人には実感がなくともあります。他人から見た結果の良し悪しではないのです。

**結果ではなく、自分で取り組んだ姿勢やプロセスを称賛することがチャレンジ精神を育み、例え失敗した場合でも、そのダメージを軽減し再びチャレンジする勇気を育みます。**

**子どもが自分でチャレンジして、やったぞという「どや顔」や「満足の笑み」を見逃さないでください。**ここが褒める最高のタイミングです。自分の「やった感」に勝る高揚感はありません。ここでのプラスの評価が自信と勇気をさらに強く大きくし、自分らしさや自己肯定感を確立させることにつながります。

大人の社会は試行錯誤の連続ですからチャレンジ精神は重要です。しかし、結果で評価されることがほとんどで、失敗を叱責されることがあっても、成功を褒められることは少ないくらいです。だからこそ、子どもの頃には結果だけでなくプロセスを評価し、失敗を恐れずに自ら取り組む姿勢を育み、例え誰に褒められなくても**自分で自分を認められる自己肯定感を持たせることが、チャレンジ精神を持ち続ける者を育てるためにはとても大切です。**

そして何よりも大切なのは、**親がチャレンジする姿勢を子どもに見せることです。**親が宣言して何かにチャレンジする姿勢を見せましょう。子どもと同じことを目標にする必要はありません。例え親が失敗してもいいのです。「失敗したらどうするの?」と子どもに訊かれたら「失敗は成功の元、また挑戦すればいい!」と堂々と答えて下さい。





# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

## 目次

P. 1…子育てワンポイント! / P. 2・3…つながり ~地域の絆~ おすすめスポット・イベント紹介  
P. 4…「速く走る時はグー?パー?」どちらだと思いますか?・28年度 終了した行事・28年度 今後の行事予定



## 「ストレスとの付き合い方」\*\*\*\*\*

「子育ては大変です!何かイライラすることなど子育てがしんどいとストレスを感じることはありませんか?」ストレスは本来自分の心身を外敵や危険から守るために必要な自己防衛システムで、危険に陥りそうな時にはサインが出るようになっていきます。ストレスの仕組みとその予防や対処法を知り、ストレスフルな子育てや日常生活に活用しましょう。

まず、ストレスとはどのような状態なのでしょう。ストレスには3つの段階があります。

予想外の状況に戸惑いドキドキしたり身構えたりする「**反応期**」、その問題が解決できず不安や不快な状態が続く「**抵抗期**」、そしてその抵抗期が長期化することで、へとへとに疲れ切った「**疲労困憊(こんぱい)期**」です。

要注意はこの「**疲労困憊期**」で、頭痛、胃腸痛、下痢などが続いたり、とても疲れやすくなったりする心身症的症状や、自分は何もできない、情けないダメな人間で生きている価値がないなどノイローゼのような神経症的症状が、サインとして現れます。これらのサインが2週間以上続くようであれば、基本的にはその原因から離れることが重要です。

育児や介護、夫婦間の悩みや仕事の原因であれば、それを一時的に放棄することも必要ですが、現実問題としてそれが無理な場合には、医療機関を受診したりカウンセリングを受けたり、第三者の支援を受けるなどして、心と体の改善を図ることが必要です。無理をし続けると、うつ病に陥ったり、免疫機能が低下して他の身体的病気を併発したりして、もっと深刻な状況になる前に対応策を取りましょう!!

## CHECKPOINTS!

**POINT 1** 「想像不安を現実不安に変える」  
また起こったらどうしよう…と漠然とした不安に怯えずに、次に起きた時にどうするか…を具体的に考えます。

**POINT 2** 「感情・運動反応を起こす」  
笑う・泣く・叫ぶ・走る・動く・叩く・殴る・蹴るなどは最も早くストレスを発散できる方法です。ただし、八つ当たりやハラスメントなどにならないように、他者に迷惑をかけない方法で行いましょう。

**POINT 3** 「妄想・空想の世界に浸る」  
悪夢にうなされ全身に汗をかくように、脳は想像の世界に全身の生理状態を合わせます。心地良い状況(風景・音・風・匂い・感触など)を明確にイメージすることで、心身も心地良いリラックスした状態に戻ります。

**POINT 4** 「“今”にフォーカスする」  
座ったり寝転んだりした状態で、深呼吸(できれば腹式呼吸)をします。息を吸う時にはエネルギーを大量に含んだ空気が鼻から全身に行き渡り、逆に息を吐く時には体中のストレスが外に放出されるイメージで、呼吸に意識を集中します。“今(呼吸)”に集中することで、過去を悔やむ気持ちから未来への不安に陥る悪循環を断ち切ります。

**POINT 5** 「デ・ア・イを心がける」  
ストレスに耐え続け「**疲労困憊期**」に陥りやすい性格は「**几帳面、真面目で責任感や忍耐力が強い**」人です。子育てでも、完璧を考え過ぎず、右の「**デ・ア・イ**」を心がけ、ゆとりを持って行えば、心の豊かな子どもの成長につながります。

**デ** は「出たら目(テクラメ)」の「デ」です。  
サイコロを振って、何の目が出るかビクビクし過ぎないで、出た目の数だけ進めば良いと考えることも時には必要です。  
**ア** は「曖昧(アイマイ)」の「ア」です。  
白か黒か、0点か100点かと、自分を突き詰めないことで心を安らげることも必要です。  
**イ** は「いい加減(イイカゲン)」の「イ」です。  
過ぎたるは及ばざるが如し、「良い加減」「良い塩梅(あんぱい)」のバランスが大切です。



他にもいろいろあるかも知れませんが、自分なりのストレス対応策を試行錯誤して見つけましょう。成功例は脳に記憶され、同様のストレスには対応できるようになります。うまくいった方法を書き出してリストにすれば、それは「**ストレス解消法の財産目録**」として残ります。ストレスのない世界はありません。ストレスとうまく付き合しましょう。



# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指  検索

## 目次

P. 1...子育てワンポイント! / P. 2・3...とつか穴場スポット紹介  
P. 4...平成 28 年「チャレンジフェスティバル」実績・28 年度 下期行事・29 年度 上期行事予定



## 「春への準備」\*\*\*\*\*

暖かく穏やかな春の訪れが待ち遠しい頃になりました。春は学校や職場などで環境が変わるシーズンでもあります。新しい環境に馴染めるだろうか、友達は出来るだろうか、いじめられないだろうか…と親も子も心配かも知れませんね。新たな環境に対する準備が必要です。

### 睡眠と成長ホルモン

まずは体調管理。状況のあらゆる変化に対応できるように、心身の状態を整えて安定させることが大切で、それには睡眠がとても重要です。眠ることは、様々な活動を司る脳に休息を与えるのはもちろん、特に成長盛りの子どもにとっては、成長ホルモンの分泌に重要な役割を担っています。

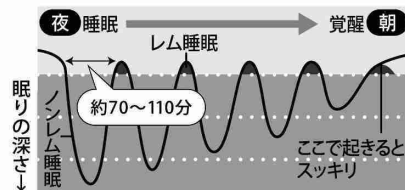


### 成長ホルモンとは

成長ホルモンとは、骨・筋肉の成長や栄養・エネルギーの代謝に重要なホルモンで、生後～幼児期に分泌量が急増し、その後やや減少しますが、思春期に再び増加して最大となり、その後も分泌され続けます。ですから、幼児期から思春期の子どもはもちろんのこと、大人にとっても、体の機能を維持するためには、しっかりと睡眠を取り、成長ホルモンを十分に分泌させる必要があります。また、寝始めて 3 時間の間が最も成長ホルモンが分泌される時間です。

### 睡眠の質

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の 2 種類があります。レム睡眠 (REM=Rapid Eye Movement) は目を閉じてはいるものの眼球がキョロキョロと動いている状態で、眠りとしては浅い状態です。ノンレム睡眠とは、眼球も動かずぐっすり眠っている深い眠りの状態で「質の良い」眠りです。成長ホルモンはこの「質の良い」眠りのノンレム睡眠時に多く分泌されます。「寝る子は育つ」の言葉どおりです。



### 睡眠の時間

私たちは、寝入るとまず深いノンレム睡眠となり、その後浅いレム睡眠、そして再びノンレム睡眠・レム睡眠と、睡眠中はこの「深い・浅い」の周期が約 70～110 分ごとに繰り返されます。深い眠りの時に起こされると不快感が伴います。深い＝不快で、寝起きの悪い状態です。目覚まし時計は、約 70～110 分のサイクルに合わせて設定すると、心地良い目覚めが得られます。大人でも精神的・身体的疲労の回復には 8 時間の睡眠が必要です。育ち盛りの子どもであればそれ以上欲しいですね。

### 子どもの観察

しっかり栄養を摂って、しっかり睡眠を取って、新しい環境に臨んだら、親としてはその後の子どもの変化を観察することが大切です。ストレスを感じるとサインとして何らかの変化が必ず現れます。顔色が悪い、声の張りが無い、寝つきが悪くなった、うなされる、食欲がなくなった、逆に無茶食いするようになった、外に出なくなった、逆に外に出て行くことが多くなったなど、これまでと違う様子が現れ、それが 2 週間以上続くようなら、学校や専門家に相談してみましょう。

さあ、心と体の準備を整えて、新しい環境に備えましょう。

ただし、食べ過ぎ、寝過ぎで太り過ぎないようにして下さいね。



# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

## 目次

P. 1...子育てワンポイント! / P. 2~3... 青少年防災対応力強化研修 / P. 4... イベント紹介・29年度 終了した行事  
・29年度 今後の行事予定



## 『子どもから信頼されていますか?』 \* \* \* \* \*

子どもには、「もし自分がいじめや嫌がらせを受けていたら伝えて欲しい」、「もし誰かがいじめを受けているのを知っていたら教えて欲しい」、と思いませんか。そのためには、子どもたちが親や周りの大人たちに信頼感を持っていることが必要です。いじめや嫌がらせは、残念ながらなくすことは難しいかも知れませんが、長期間にわたる継続的、致命的ないじめは、親や大人たちへの信頼感があれば食い止めることができるはずで

す。子どもたちは黙っていても親や大人たちの言動を観察しています。信頼関係を構築するには、常日頃からの子どもたちとの関わり方にポイントがあります。

### 関わり方のポイント ①

#### 「親の論理を伝える」

親は子どもの将来を思い、いろいろな経験を通じて生きていくための知恵を授けようと努力します。こうして欲しい、こうあるべきだという親の気持ちや考え方を、頭ごなしに伝えるのではなく、その理由もきちんと話しましょう。子どもは話の内容からだけでなく、自分の意思を持ち、それを伝える意思表示の大切さも親から学びます。

### 関わり方のポイント ②

#### 「子どもの論理を聴く」

親と子どもは多くの場合 20 歳以上の年の差があります。物事の移り変わりが激しい現代、親と子どもの育ってきた環境は大きく異なります。親にとっては当たり前でも、子どもにとっては理解できない事柄も多々あるでしょう。「親の論理」を伝えるだけでなく、それに対する子どもの気持ちや反論をしっかりと聴きましょう。子どもは聴いてもらえることが、気持ちを和らげストレス発散に繋がることを学びます。

### 関わり方のポイント ③

#### 「一緒に考える」

お互いの気持ちや考え方に相違があれば「どうすれば良いか」を一緒に考えましょう。親にとっては思いもよらぬ子どもの気持ちや考え方を知り、相互理解に繋がるとともに、新しい発想が生まれることもよくあります。子どもは一人で悩むのではなく、他者と協力して物事を解決する姿勢を学びます。



先に子どもから親に気持ちを伝えてきた場合には、②→①→③となります。もちろん、これらのプロセスを踏んだとしても、いやいや親に従うケース、反抗するケースも出てくるでしょう。子どもはある程度ストレスを感じるでしょうが、自分の気持ちを聴いてもらえたことでストレスを必要以上に増大させることなく、ストレス耐性を形成することに繋がります。

大人の世界では、「長いものには巻かれろ」、「触らぬ神に祟りなし」といった姿勢を生きる知恵として得る場合もあります。しかし、それは育ってきた環境の中での対話等を通して、人を信じることや愛する気持ち、ストレスをうまく処理する耐性を身に付けたからこそ飲み込める不合理や不条理です。子どもに伝えるべきものではありません。今でも勧善懲悪もののドラマやアニメが子どもたちに人気なのは、本能としてそれが心地良いことを知っているからです。親や大人が「こうあるべき」という理想像や「不正を許さない」という正義感を日頃の関わりを通じて伝え、一緒に考えましょう。そのためには、親や大人が理想像や正義感を見失わずにしっかりと持っている必要がありますね。



# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

## 目次

P.1…偏った情報に振り回されていませんか / P.2・3…楽しい工作 いろいろ作ろう! ~工作紹介~  
P.4…チャレンジフェスティバル各コーナー紹介・29年度 下期行事・30年度 上期行事予定



### 『偏った情報に振り回されていませんか』\*\*\*\*\*

いまは情報過多といわれています。日常生活での危険を回避し、用心するためには、何を信用して何に注意をしなくてはいけないのでしょうか。

「警察官が痴漢行為」「医師が集団暴行」「子どもが挨拶したから誘拐した」などのニュースを見ると、警察や医者には信用できない、挨拶はしない方がいい、などと思っ

てしまいがちです。しかし「よくあること」はニュースになりません。「滅多に起きないこと」だからこそニュースになることを忘れてはいけません。

また、「私たちの周りにはダニやばい菌がいっぱいです」というCMを見ると、全ての微生物や細菌が私たちに害を及ぼすように感じてしまいがちです。

SNSの世界ではたった一人の勘違い、思い込み、あるいは悪意で流された“デマ”があっという間に拡散されます。「火のない所に煙は立たぬ」と言われますが、今や「火がなくても炎上する」ことがよくある、ということを知りたくありません。

「情報」を正しく判断するには、知識とともに客観性が大切です。偏ることなく「情報」を判断するためには、まず客観性を阻害する無意識の「心の作用」を知ることが重要です。ここでは代表的な3つを紹介します。

#### 知覚の選択性

～多くの事柄から無意識に選んで認識～

私たちは、日常生活の多くの事柄から、自分の興味・関心・欲求によって選んで認識しています。これを「知覚の選択性」といいます。運動会で多くの子どもたちの中から自分の子はすぐに見つけられるのがこの現象です。子どもの短所ばかりに目がいつて、叱り過ぎていませんか？

#### 良形視

～物事を都合が良いように解釈～

自分にとって都合の良いように解釈したり感じたりする心の作用のことを「良形視」といいます。自分が一度「好人物」と評価した相手からの詐欺行為になかなか気付かないのが良形視です。逆に「悪人」と評価した相手が善い行いをして、それをなかなか認められないのも同じです。「うちの子に限って」と親が本当の子どもの姿を見失っていませんか？

#### 体制化(統合作用)

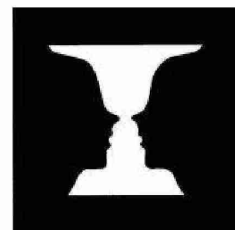
～似たものを同じものと捉える～

同じものや似たものをまとめて捉えてしまう心の作用を「体制化」といいます。冒頭の警察官や医師のように、同じ職業の人は同じ事をするように思えたり、過去と現在のことを関連付けてしまったりする現象です。デマや流言を信じるのもこの心の作用です。

ニュースやCMは、これらの「心の作用」をうまく利用して、注目を集めたり、購買意欲を高めたりしています。私たちは「心の作用」を生まれながらに持って、残念ながらこれをなくすことはできません。しかし「心の作用」を知ること、自分の持つ「思い込み」や「決め付け」にブレーキをかけることができます。

統計によると、現在は30年前に比べて犯罪も大幅に減り生活しやすい環境になっています。それにも関わらずストレス社会と言われるのは、入ってくる情報を上手に取捨選択出来ていないからなのかも知れません。

多くの情報の中から、何が正しく本当に必要なのかを客観性を持って判断し、余計なストレスを感じることをないように、親子で情報過多の時代を乗り切りましょう。



「歪」か「向き合った顔」か、どちらかにしか見えない



# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

## 目次

P. 1...どんな親に育てられたいですか / P. 2・3...エリアズームアップ! —各地区の活動紹介— 第1回  
P. 4...チャレンジギネス!・30年度 終了した行事・30年度 今後の行事予定

No.16

## 子育て ワンポイント!

### どんな親に育てられたいですか

もし、あなた自身が子どもだとしたら、「自分」という親に育てられたいですか。  
育てられたいとしたら、それは「自分」のどういうところが良いからですか。  
育てられたくないとすれば、それはどこがいけないと思うからですか。

子育ての目的は「子どもの自立と自律」です。そのために親は懸命に努力します。しかし、良かれと思ってしていることでも、時には自立や自律を妨げていることがあるかもしれませんね。

親と子ども、年齢差もあれば、生まれ育った環境も異なります。しかし、感情に大きな違いはありません。親が日常生活や人間関係で不快に感じることは、子どもも同じです。子どもが不快に感じる、ついしてしまいそうなことを4つ挙げてみたいと思います。心当たりはありませんか。

#### 《他人と比較する》

〇〇さんはできるのに、どうしてできないの…

人間は比較の動物です。他人と比べて優越感情で満足感を得たり、劣等感情をバネに頑張ったりします。しかし努力の原動力となる良質な劣等感、他者から与えられるのではなく自分で感じるものです。

親には、子どもの個性、自分らしさを認めて欲しいですね。自己肯定感を育てることが大切です。

#### 《子どもと一心同体》

〇〇できないと私が恥ずかしい…

愛とは「相手を自分と同じように考える」ことがベースにありますから、愛を感じる人やものが誉められれば自分が誉められたように喜び、逆に失敗すれば自分のことのように恥ずかしいと感じます。親が愛する我が子を一心同体のように感じるのも当然です。しかし、親と子どもは似ていても、それぞれの個性や特性を持つ別の人間です。子どもを自分の分身にしようとせず、違いを認め尊重しましょう。親が自分の長所も短所も認めて大切に思えば、子どもの長所も短所も認められます。まずはありのままを認め合い、愛しましょう。



#### 《脅迫する》

〇〇しないのなら△△するよ…

人間は強み・弱みの世界で生きています。弱みを握られたら強者の言いなりです。何度言っても言うことを聞かない相手には、つい自分の強みで責めようとしてしまいます。これがパワハラです。子どもに対しても気づかぬうちにパワハラをしている場合があります。子どもが言うことを聞かない時は、できない理由は何か、伝え方に工夫はできないか、相手に合わせて考えましょう。

#### 《間違いを謝らない》

そんなことはしていない…

何事も失敗や間違いを起こさないように注意するのは当たり前ですが、大切なのは間違いを起こしてしまった時にどうするかです。大人の世界では、失敗や間違いを認めることで自分のイメージが悪くなる、立場が弱くなるなどの理由で、なかなか間違いを認められなかったり謝らなかつたりすることが、残念ながらあります。それは大人が大いに反省すべき態度です。子どもが自分の過ちや失敗を親に伝えてきた時は、その過ちや失敗に対しては繰り返さないように注意をする一方で、叱られることを覚悟して伝えてきた行動を大いに誉めましょう。また逆に、親が子どもに対して間違っただけの態度を取っていたことに気付いた時は、しっかりと子どもの目を見て謝りましょう。「謝る」「許す」はお互いの人間関係の発展にとっても大切な行動です。

「親」という役割、「子ども」という役割を、また「妻」「夫」という役割や立場を、時には入れ替えて考えてみることで、客観性が生まれ、そこからいろいろな新しい気づきが生まれるかもしれません。より良い親子関係・人間関係を作っていきましょう。





# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指  検索

## 目次

P. 1...子どもから教えられること / P. 2・3...エリアズームアップ! —各地区の活動紹介— 第2回  
P. 4...チャレンジフェスティバルの紹介・2018年度下期行事・2019年度上期行事予定

## 子育て ワンポイント! No.17



## 子どもから教えられること\*\*\*\*\*

親は子どもたちの成長のためにいろいろなことを教えようと思っています。しかし、逆に子どもたちの言動から教わったり考えさせられたりすることも多いのではないのでしょうか。

### ① 幼少期

自発性・創造性の芽生える時期です。  
いろいろな事柄に興味を持ち、脳が発達します。

- 歩いていると、ふと立ち止まって石ころを眺めている。「ほら、早く行くよ」と言ってもずっと見つめている。触ってみたりする。「汚いから触らないで!」「ねえ、石って何でできてるの?」
- 「何してるの、ダメでしょ!」畳をハサミでほじくっている。「中に何かあるのかと思って」

大人たちは忘れていませんか「好奇心」「探求心」。

### ② 児童前期

集団生活・仲間生活を通して社会性がより発達する時期です。善悪の判断基盤が作られてきます。

- 「学校でね、困っている人たちがいて100円で多くの人たちを助けることができるって聞いたから寄付しようと思うんだ」「いいんじゃない、とてもいいことだと思うよ」「じゃあ、お年玉から1万円寄付するね」「えっ1万円も?」「ダメなの」

大人たちは「純粋な心」に対してノーと言える理由がありますか。

### ③ 児童後期

自然な目的意識発生と仲間関係に重要度が高まる時期です。  
自分と他者を比較して自分らしさを確認します。

- 「みんな持っているのにどうして買ってくれないの?一緒じゃないと仲間はずれにされちゃう」
- 「どうしてみんなと一緒にじゃなきゃダメなの?個性が大事っていつも言うくせに」



大人も悩む個性の違いと共生の問題をおさなりにしていませんか。

### ④ 思春期

自分自身の価値観が確立される時期です。  
理想と現実、建前と本音のギャップや、素直になれない自分に強いストレスを感じたりします。

- 「俺、明日から家出をしようと思うんだ」「どうして?」「スマホもゲームもない環境で自分を試そうと思う」「できるわけないでしょ!」「何事もやってみないとわからないじゃん」
- 「体に悪いから早く寝なさいって言うくせに、勉強するなら遅くまで起きてていいの?」
- 「夢は諦めなければ必ず叶うって、叶った人に訊けばそう言うに決まってるじゃん」
- 「勝ち組、負け組って何?なにで勝負してるの?」

何が良くて何が悪いのか、ごまかすことに慣れてしまっていないですか。

子どもの頃、大人は何でも知っていて、人間性も豊かで成熟していると思っていませんか。しかし、大人になっても意外に成長していない自分に気付くことがあります。それどころか、大切なことを忘れてしまっていることの方が多いかも知れません。子どもたちの言動を大切に受け止めることが、大人と子どもの成長に必要なかも知れませんね。子どもたちを“ボーっと見てんじゃねーよ!!”



集まれ! 戸塚区青少年指導員(青指) だより

さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指



## 目次

P. 1…子どもにルールを理解させるには / P. 2・3…エリアズームアップ! — 各地区の活動紹介 — 第3回  
P. 4…チャレンジギネス! ・2019年度 終了した行事・2019年度 今後の行事予定

No.18

## 子育て ワンポイント!

### 子どもにルールを理解させるには

例えば「見通しの良い片側1車線の道路、横断歩道は25mほど先、近付く車はあるが渡れそう」… あなたは横断歩道まで行かずにここで渡りますか? それともルールを守って渡りませんか? 子どもと一緒にどうしますか?

#### 1. 子育てのルール

子育ての目的は「身体的自立、経済的自立、精神的自律」です。そのために親としては様々なルールを考えます。

「トイレに行きたくなったら言うのよ」「オモチャはちゃんと片付けなさい」「順番は守りなさい」「テレビゲームやスマホは1時間まで」「寄り道しないで帰ってきなさい」「12時までには寝なさい」「お金の貸し借りはしないこと」「辛いことがあったら話してね」など。



#### 2. ルールの目的

何のためにそのルールがあるのか。なぜそのルールを守らなくてはならないのか。その理由を子どもが理解していなければ、「子どもはルールを守らず、親は叱る」が繰り返されます。

ただ、子どもの年齢によっては目的が理解できない時期もあります。幼少期～小学校低学年は「守らないと〇〇になれないよ」「××が襲いに来るよ」など希望や恐怖での対応も必要でしょう。

しかし、目的が理解できる年齢になったら「〇〇ができるように」「××になると困るから」と目的を明確にして、そのためにどうすれば良いかを子どもと話し合い、お互いが納得したルールを決めましょう。

#### 3. ルールの変更

我慢してルールに従うことも精神的自律につながりますが、一緒に決めたルールだからと言ってそれが守られるとは限りません。ルール違反として罰を決めておくことも大切です。何度もルール違反が繰り返されるようであれば「何が守れない理由なのか」を話し合う機会が必要です。親には分からない、大人には想像できない子どもなりの理由があったのかも知れません。また、その子どもの成長に合わせてルールを見直し、変える必要もあります。

「見通しの良い片側1車線の道路、横断歩道は25mほど先、近付く車はあるが渡れそう」  
急がないと生活に危機を及ぼすような緊急事態にあり、かつ安全に渡る運動能力と判断力のある子どもとなら渡る… どう思いますか?

「大人は化粧しているのになぜ高校生はダメなの」「自分で貯めたお小遣いだから何を買ってもいいじゃない」「学校にはどうしても行かなくてはならないの」「人に迷惑かけてないなら好きなことやってもいいじゃない」… 一見、子どものわがままのようにも思えますが、親として大人として、これらのルールの目的や理由に明確な回答ができるでしょうか。子どもと一緒に考えてみてください。


大人もそのルールが何を目的に作られたのかを再確認する必要があります。より良い生活のために、子どもの自立のために必要かどうかという観点から、守るべきものは守る、変えるものは変える、必要なら新たに作る、その姿勢こそが子どもたちにルールの目的と大切さを教えることにつながるのではないのでしょうか。





# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 

## 目次

P. 1…勝ち負けについて / P. 2・3…エリアズームアップ! —各地区の活動紹介— 第4回  
P. 4…20 種目に挑戦! ~チャレンジフェスティバル~・2019年度 下期行事・2020年度 上期行事予定

No.19

## 子育て ワンポイント!

## 勝ち負けについて

昨年のラグビー W 杯では、日本代表の快進撃に日本中がワクワクしました。

そして今年の東京オリンピック・パラリンピックでの日本代表アスリートたちへの期待も膨らんでいます。アスリートも応援する観客も勝つと嬉しいし負けると悔しい、やはり勝負は勝たなくては意味がない……のでしょうか。

勝ち負けにこだわるな。努力は報われる。負けるが勝ち。試合に勝って勝負に負ける。

1位と2位の差は2位と100位より大きい。勝ち組負け組。負け犬。などなど勝負や勝敗に関わる多くの言葉があります。しかし、これらの言葉の真意は人生経験の少ない子どもたちには伝わらないかも知れません。

### 1 本能的な競争意識

人は競争意識を持ち相手に勝とうとする、生物として生き残るための本能的な意欲を持っています。

幼い頃の兄弟げんかに始まり、運動会、受験、就職、昇進……人生は競争に始まり終わるといっても過言ではありません。勝つことで自信を持ち大きく成長するキッカケになることもあれば、負けたことで意気消沈し成長を阻害する原因になることもあります。しかし逆に、勝ったことの気持ちのおごりがその後の失敗を招くこともありますし、負けた悔しさがバネとなりその後の成功に結びつくこともあります。勝ち負けの結果だけでなく、その勝ち方や負け方にも意味があるということでしょう。



### 2 適度な目標意識

本来、人は自然に他者と自分を比較して劣等感を持ち、努力することで乗り越えられそうな目標を自分で決めて挑戦します。適度な目標意識は、そのプロセスの中で努力する苦しさや辛さをも挑戦する喜びに感じさせます。達成すると自信を持ち、失敗しても反省につながり過度な自信喪失にはなりません。

しかし、他者からの強制された目標への挑戦は、達成されればまだ良いですが、失敗は大きな心の傷となることもあります。何としても勝たなければならない、勝つためには何でもする、勝った者は偉い、負けた者は努力が足りないなどの

評価基準は、失敗した時には全部自分に跳ね返りますので、負けることを恐れて挑戦意識を喪失したり、目標意識を持ったり努力することすら出来なくなることがあります。

強いから勝つ、弱いから負ける……だけではなく、勝つから強くなっていく、負けるから弱くなっていく、勝ち続けていると自分が強いように勘違いしてきますし、負けが込むと自分は無力のように錯覚してきます……。「適度な目標意識」を持ったり与えたりすることこそが成長には必要なのです。

### 3 子どもを観察

「お兄ちゃんに負けないように」「妹でも出来るのに」「〇〇中学に受かるように頑張ろう」「有名企業じゃないと恥ずかしい」「そんなことも出来ないのか」など、それが本人にとって適度な目標設定なのかを見極めないと、励ましや応援のつもりが大きなプレッシャーになって、子育ての目標である自立や自律を阻害してしまうことを知っておかなくてはなりません。

そのためには、平日頃から子どもをよく観察し、何に興味があるのか、何が得手不得手なのかを知ることがとても大切です。そして、子どもが自発的に決めた目標に向かって努力する姿に対して叱咤激励し、成功を喜び、失敗を慰めましょう。



自ら望んで挑んだ勝負には勝たねばならない。そのための努力は勝敗の結果よりも貴重です。くれぐれも親の欲を子どもで満たすために勝負をさせないように気を付けましょうね。





# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

目次 P.1...自然の猛威と付き合う練習 / P.2・3...目は口ほどにものを言う / P.4...新会長挨拶 / 2020年度 上期行事  
・2020年度 下期行事予定



## 自然の猛威と付き合う練習

今年に入ってからというもの、新型コロナウイルス感染拡大防止のために様々なことに対して「中止」や「自粛」をせざるを得ない状況が続いています。また、異常気象や自然災害でも不自由や不安な生活を余儀なくされます。「いったいいつまで我慢すれば良いの!？」と大人も子どももストレスMAXです。子どものイライラが不必要な兄弟げんかを引き起こしたり、親のイライラが子どもに向かってささいなことでも爆発してしまったりすることも多いかもしれません。

私たちは、この自然の猛威に対して、ストレスをうまく発散しながら、耐えて、慣れていく練習をしなくてはなりません。

### ● 行動で瞬時に発散する練習 ●

「泣く」「笑う」「叫ぶ」「叩く」「殴る」「蹴る」などの行動で、感情を表に出してみましょう。

「泣ける映画」「お笑い番組」を観る、ふとんを被って「バカヤロー!」と叫ぶ、「ふざけんなコロナめ!」とクッションや枕を叩く、殴る、蹴る……。ケンカやハラスメントなどにならないように、他者に迷惑をかけない方法で行いましょう。



### ● 妄想する練習 ●

私たちの脳は、「現実」と「明確な想像イメージ」との区別ができません。怖い夢を現実と認識して、汗をびっしょりかいてしまうのはその証拠です。気持ちが沈んだ時は、「ディズニーランドに行った時は楽しかったね」などウキウキしたことを明確なイメージで思い出してみましょう。脳は快感ホルモンを分泌して心身が潤います。

### ● 開き直す練習 ●

「もし、感染したらどうしよう」とおびえる(想像不安)より、開き直って「感染したらどうするか」について、感染を現実ととらえ(現実不安)、どこに連絡し、家族と隔離されたら何が必要かなど、現実的に具体的な対処法を検討しましょう。

漠然とした想像不安は無意識に持続しますが、現実不安は意識的に遮断することができます。



### ● 鈍感になる練習 ●

真面目・几帳面・頑固タイプの性格の人は、その長所が行き過ぎてストレスになりがちです。

「デ・ア・イ」を心がけてみましょう。出たら目・曖昧・いい加減です。

「デ」は「出たら目(デタラメ)」です。すごろくゲームでサイコロを振って、思い通りの目を出すのは困難です。出た目の数だけ進むしかない運を天に任せることも時には必要です。

「ア」は「曖昧(アイマイ)」です。0か100か、白か黒かとハッキリさせることが大切な時もありますが、あえてハッキリさせないことで心を安らげることも必要です。

「イ」は「いい加減(イイカゲン)」です。過ぎたるは及ばざるが如し、「いい加減」「いい塩梅(あんばい)」のバランスが大切です。

### ● 自分を変える練習 ●

「大変な時」は「大きく」「変わる」チャンスです。これまでの生活スタイルや考え方、生き方、こだわりを見つめ直して、より良い方向に大きく変わらしましょう。

