

大人が変われば子どもも変わる

～「大人が変わるためのセミナー」記録から～

平成27年度も締めくくりの時期を迎えております。今年度も当県民会議の事業にご協力くださいましてありがとうございました。多様な課題を抱える現代社会の中にあっても未来を担う子どもや若者を育み支援するのは大人の私たちである、という思いをいっそう強くしております。その意味でも「大人が変わるためのセミナー」では大変有意義なお話をお聞きできましたので、今年度第3回及び第4回のセミナーについてご紹介いたします。(第1回セミナーの内容は第47号、第2回目は48号で紹介いたしました。)

第3回セミナー

演題 「あなたはいまほほえんでいますか」

講師 小林 誠 氏(NPO法人りょうぜん里山がっこう 元事務局長)

昨年10月17日(土)に棚倉町立図書館で開催しました。NPO法人りょうぜん里山がっこう元事務局長の小林 誠氏から自身の体験に基づいた力強いお話をお聞きしてたくさんの方の元気をいただきました。

<ソフトボールスポーツ少年団指導者の経験から>

○「そんな高いボールに手をだすな!」と言いがちだが・・・

→ **振らないバットにヒットはない!!**

→ 振ったからこそ「当たらない」(失敗)を知る。

○ 振った意欲をまず認め、次に「どうすれば打てるか」を教える。
ていく。

○「失敗」をどのように生かして伸ばすかが親(大人)の「知恵」

○ 試合中、子どもの空振り←「ナイス スウィング!」と賞賛。

→ ほめられてうれしい→意欲→練習継続→好成績

○「ボールは何で捕る?」→「グローブで」から手、足、目・・・そして心(「捕ろうという気持ち」つまり意欲)が一番であることに気づいていく。

○「明日も子ども達が練習に来なくなるように!」・・・リズム遊び、手品等で子ども達の心を引きつける工夫は効果的。(講演の中で実践していただきました!)

○「出来るわけがない」や命令・否定の言葉は禁句→「それはいいね」「～したらもっとよくできるのではないかな」と導いていきたい。

○スポーツだけでなく、人生でも迷ったときに「一歩踏み出す」ことができるように!!

<本当の「指導者」は親>

○ サッカーで見事に自分がゴールしたと報告する子どもに対して、その子の親は



「そのボールは天から降ってきたのか」と問うた。 → ゴールにボールを蹴り込むまでチームメイトが見つないだからこそゴールできた、と論じた。

○ ソフトボールの技能みるみるうちに上達した子ども←自分（監督）の指導の成果ではなかった！← 父親が練習を見に来るようになって子どもの意欲が一気に向上。

<子ども・高校生の短歌・「若者」を信じたい>

- ・お兄ちゃん昇降口で待ってるよ家に帰ったら何して遊ぶ
- ・ボランティア誰かのためというよりは私が私らしくあるために（震災前）
- ・ボランティア軽い気持ちで始めたら救われたのは私のほうだ
- ・学校に行くのがこわいという友にかける言葉が見つからない（高校が荒れていた時代）
- ・高一で父の背丈は超えたけどまだかなわない背中 of 広さ
- ・お手玉で祖母と遊んだ思い出が福祉に向かう夢の原点

<自身の入院経験・・・「命」を支えてくれた言葉と笑顔>

- 病気でないときは何とも思わなかったことへの気づき・感動→短歌で表現
- ・看護師の凜として立つ病室に治療の重さ自覚するかな
- 看護師、医師の言葉や笑顔→患者の意欲・元気・笑顔
- ・立ち止まり調子はどうかと声かけて背中に添える神の手熱き

<「笑顔の力」・・・あなたはいまほほえんでいますか >

- 「笑顔の言葉」：楽しい、うれしい、やってみよう、充実している、簡単だ、できる、美しい、幸せだ、努力します等々

(-_-) (⇔だめだ、もう年だ、困った、苦しい、やりたくない・・・)

<自然の美しさとともに・・・例えば・・・棚倉城跡+の桜・紅葉のように>

- 桜前線：南から北へ
- 紅葉前線：北から南へ

○ **笑顔前線：私からあなたへ**



棚倉城跡の大けやき（推定樹齢620年）

第4回セミナー

演題 「心の健康づくりは楽しい食事から」

講師 植松みち子氏(保健師・福島市介護認定審査会委員)

去る2月20日(土)に福島県青少年会館で開催されました。植松先生は福島市でフリーの保健師として活躍されています。日々の実践に基づくお話からたくさんのヒントをいただきました。



<企業・事業所での健康相談>

- 20年前と比べ「食堂」で談笑しながら昼食を取る姿が減少
→昼休みの「健康相談」に訪れる社員減少
- 相談者の8割はメンタル相談←社員相互のコミュニケーション減少も影響か

○健康な心の状態とは

- ・環境に積極的に適応
- ・自分の行動を自分自身がコントロール
- ・自分らしい生き方を目指す(目標・夢)
- ・自立(日常生活、経済的、精神的)を目指していること
- ・心が一つに統合されていること
- ・心が成長を続けていること

<乳幼児検診で感じる事>

- 3才6か月の子どもが・・・
- ・就寝時刻が午後10時か11時→就園、就学に困難が予想される
- ・子どもの便秘←生活リズムの乱れ、「ふんばる力」がつかない
- ・う歯(むし歯)罹患率全国ワースト1位(平24・25)←甘い食(飲)物・菓子
- 若い母親の姿(シングルマザーも明朗快活ではあるが・・・)
- ・必要なもの(バスタオル、紙おむつ等)を持参しない
- ・子どもをそっちのけにスマホ・・・
- ・半数がおむつ←トレーニングされていない
- ・しゃべらない、クレヨン持たない、積み木ができない等←声かけ働きかけをしていない

○若い母親に対する助言やサポートの重要性

<福島県の健康データから>

- 大人が考え、改善しなければならないこと
- ・菓子購入金額全国上位(県庁所在地比較)
- ・5~17才の平均体重が全国上位(男子6才、13才 女子9才、12才、13才全国1位)
- ・メタボ率全国上位
- ・急性心筋梗塞死亡率全国1位(平成21年以降、特に平成23年から急増)
- 子ども・若者へ「食事」を通して教えること
- ・空腹→おいしい食事⇔間食→食事(生活)リズムの乱れ・肥満等
- ・一緒に調理←連帯感、達成感、感謝されるうれしさ、感謝するすなおさ

=心を育む

- ・箸の使い方を教える=和の文化継承



- ・一緒に食べる←**親（大人）がマナーの手本を**
- ・和食→日本人のデリケートな味覚
- ・きれいなものを決めつけない
- ・**三度の食事＝生活リズムの核**

「各市町村民会議活動概要」のご報告ありがとうございました！

今年度も各市町村民会議におかれましては、実態に応じた活動を推進されたことと思います。報告していただきました活動概要を印刷製本しました。一堂に会しての情報交換はなかなか難しいと思いますので、ぜひ冊子をご活用ください。

最近も、青少年が関わる悲惨な事件がありました。ついこのあいだまで「かわいい子ども」であり「無邪気な赤ん坊」だったのではないか・・・いつ、どの時点で道をまちがえてしまったのだろうか、大人はどのように関わっていけばいいのだろうか、と心が痛みます。

県内全市町村に、青少年を健全に育成することを目的とした組織がある意義はとて大きいと思います。将来の福島県を担う青少年が心身ともに健やかにたくましく成長していけるように、私たち大人が組織的に活動すれば必ず成果が出ると信じております。各市町村民会議が核となって青少年の心を育んでくださいますようお願いしてやみません。

まずは「家庭の日」を全市町村で広報し、啓蒙していきましょう!!

今年度の活動概要から活動例をいくつかご紹介いたします。（一部抜粋）

伊達市

「立志式」

- ・市内中学校において、第2学年の生徒を対象に実施する。
 - ・家族や先生、地域の方々への感謝の気持ちや、大人になることの自覚と責任、将来の目標や進路を「誓いの言葉」・「作文」として発表し、「志」を新たにします。
 - ・式終了後、テーブルマナーの講習を兼ねた「お祝い会」を実施。
- ※ 桑折町でも「立志式」を実施しています。

平田村

「かるがも学級の後援」

- ・村内のこども園、小学校に通う子どもと保護者を対象とした親子体験活動を行い、様々な体験の中で親子のコミュニケーションの時間を提供。（年5回）

会津美里町

「みさと運動」の推進

- 「み」 みんなであいさつ明るい笑顔
- 「さ」 さわやかな返事は はっきり「はい」
- 「と」 どこでもはきもの しっかりそろえ

