

# マザーズねっとわーく

令和4年3月発行  
山形市PTA連合会母親委員会

## ごあいさつ

日々山形市PTA連合会母親委員会の活動に、ご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。また、単位PTAにおかれましてもコロナ感染に気を付けながら、できる限りの活動をしていただき感謝申し上げます。

本年度の母親委員会の活動において向かい合って話し合う事は避け、第一回の定例会では単位PTAの母親委員長さん方から子どもたちの様子や各学校の母親委員会の活動の悩みを紙に書いて提出していただきました。第二回定例会では、その内容を皆さんと共有するとともに、「コロナ禍での子どもへの励まし方、声のかけ方」を山形県スクールカウンセラーの伊藤洋子先生より講演いただきました。また、拡大母親委員会では山形市PTA連合会の研修会と共にインターネットや情報リテラシーについて小木曾健先生より講演いただきました。ぜひ中ほどの記事をお読みいただき、ご家庭で話すきっかけにしていただければ幸いです。

各学校の活動においては、他校の興味のある活動の情報提供も行い、各学校の母親委員会の活動がより良いものになればと思っております。

私たちは、コロナ感染に気を付けながらも、子どもたちの幸せな未来のために、学び合うこと、情報を共有すること大切にし、今後の様々な活動に活かしていくけるように努めていきたいと思います。

山形市PTA連合会 母親委員長 高見佳澄

## 各学校の活動紹介

### 山形市立桜田小学校

今年度もコロナ禍にあり、例年通りの活動はできませんでしたが、12月の学習参観日に合わせて、『体育着をゆする会』を実施することができました。今年度もたくさんの体育着を提供していただき、欲しい方にお分けすることができました。

2月には、参加した講演会の内容などを載せた母親委員会だより『サロンさくらだ』を発行する予定です。

【母親委員長 小野 文子】

### 山形市立南沿原小学校

8月に青帽子修理作業を行いました。コロナ禍という事で、短時間での集中した作業ではありましたが、運動会で使う子どもたちの姿を思い浮かべ、一つ一つ丁寧に修理させていただきました。修理作業を通して、子どもたちの応援が出来、嬉しく思います。

また、体育着リサイクルのための回収も行いました。今年度はお譲りの機会がありませんでしたが、来年度以降のリサイクル活動に役立てられればと思います。【母親委員長 磐部 一美】

### 山形市立東沢小学校

今年度も新型コロナウイルスによる影響のため、毎年行っていた『お譲りの会』や屋外での活動等を自粛せざるを得ませんでした。学校行事が見送りとなり、保護者の方が集まる機会が少ないので、年間を通して、体育着等を募集しています。

2月に行われる新一年生説明会にて行われる『お譲りの会』では、多くの新一年生の保護者の方々に手に取っていただき、『もったいない運動』のよさを理解していただけたらいいなと思います。【母親委員長 枝松 夢実】

### 山形市立 第八中学校

12月にフラワーデザイナーの方をお迎えして、クリスマスリース作りを開催しました。土台から素人でも簡単に作れる技を教えていただき、それぞれ素敵な作品に仕上がり、楽しいひとときを過ごしました。

また、前年度から引き続き山形八中創立50周年記念で制服リニューアルにも携わりました。山形市内初、ジェンダーレス制服で男女ブレザーになり、これから八中への関心がさらに高まるのではないかと期待しています。



【母親委員長 高橋 礼子】

# 研修『コロナ禍での子どもへの励まし方、声のかけ方』



講師 伊藤 洋子 氏 (山形県スクールカウンセラー)

山形大学地域教育文化学部教職研究総合センター 客員准教授

臨床心理士・公認心理師・社会学修士/山形県公認心理師・臨床心理士協会会長

臨床心理士を目指している大学院生の指導にあたりながら、児童発達支援相談・子育て相談などの子育て支援や山形県スクールカウンセラー、学生相談、病院精神科の臨床心理士として従事。



## スクールカウンセラーって何してる人?

臨床心理士や公認心理士等の資格をもっており、教育相談、発達心理、心の病気、現在の子どもたちの心理社会的問題などに精通している専門家です。

山形県では公立中学校はほぼ全校配置、学区の小学校も支援対象になっています。仕事内容としては、児童・生徒のカウンセリング、保護者面接、教師へのコンサルテーション、医療機関の紹介、いじめ予防、ストレスマネジメントの授業・講演等を行っています。



### 【子どものこころの様々な変化】

いじめやSNSへのめり込み、運動不足、孤立・抑うつ感の増加。  
子どもは大人に比べて裁量が乏しいので、自分でストレスをコントロールできません。

## ◆コロナ禍でストレスや不安を抱えている子どもたちに、レジリエンス(しなやかに適応して生き延びる力)を身につけさせましょう。

脳は三層構造になっており、第一層は脳幹、第二層は大脳辺縁系、第三層は大脳新皮質。第三層は25歳くらいで完成するため、子どもが感情的になるのはあたり前。大人が感情的になって子どもを怒らないようにしましょう。

## ◆健全な感情の育ち～不快な感情は「安心・安全」に包まれることで抱えられるようになる～

家庭は子どもにとって安全な避難場所。子どもの気持ちに寄り添った親の声掛けで、子どもは不安を抱えても家庭で元気をもらい大胆なチャレンジングができるのです。⇒父母のメンタライゼーションが大切



### 《学校》

社会で自立して生きていくために必要なことを学ぶところ  
⇒頑張る・緊張・疲労



### 《家庭》

安心して休んだり、好きなことをしてリフレッシュ  
⇒エネルギーを供給する場所。

## ◆ネガティブな感情を否定してきましたか? ~「痛くない」「泣かないの」「嫌だって言わないので~

ネガティブな感情を否定することで、“どんなに辛い時でも頑張る子”を親が望んでいると察し、子どもは“辛い、疲れた、不安などの感情を感じることは悪いこと”と学び、やがて何も感じなくなります。

⇒体調が悪くなったり、他人をいじめても何も感じない、他人の痛みもわからない子になる危険もあります。

## ◆子どもの繋がりを大事にしましょう。

絆を感じられる時間を!一日20分でも大丈夫。笑いのある温かい家庭をつくりましょう。  
笑いで回復力・免疫力UP!



## ◆親ができること～睡眠、食事、SNSの管理はしっかりしましょう～

睡眠不足の子が増えています。食事はできるだけ楽しく家族で食べましょう。小学生でもSNSトラブルや中学生のネットへのめり込みのある不登校が増えています。

## ◆大人もストレスが溜まっています。

夫婦喧嘩は子どもの前ではしないようにしましょう。イライラした時ほど落ち着いた口調で話しましょう。怒りやイライラを子どもにぶつけず、どうしても我慢できないときは、別の部屋に行って深呼吸など、ちょっと離れてみましょう。危機を成長に変え、みんなで助け合っていこうと思いました。

コロナ禍で様々な制限がありますが、制限がある中でも前向きに楽しみを見つけたり、子どもたちがいろいろな経験をする機会を作ったりできるよう、日頃から子どもに寄り添い、気持ちを共有していく必要があると感じました。失敗もありますが落ち込む気持ちにきちんと向き合い、レジリエンスを高く持ち、危機を成長に変え、みんなで助け合っていこうと思いました。

# ～正しく怖がるインターネット・事例に学ぶ情報リテラシー～

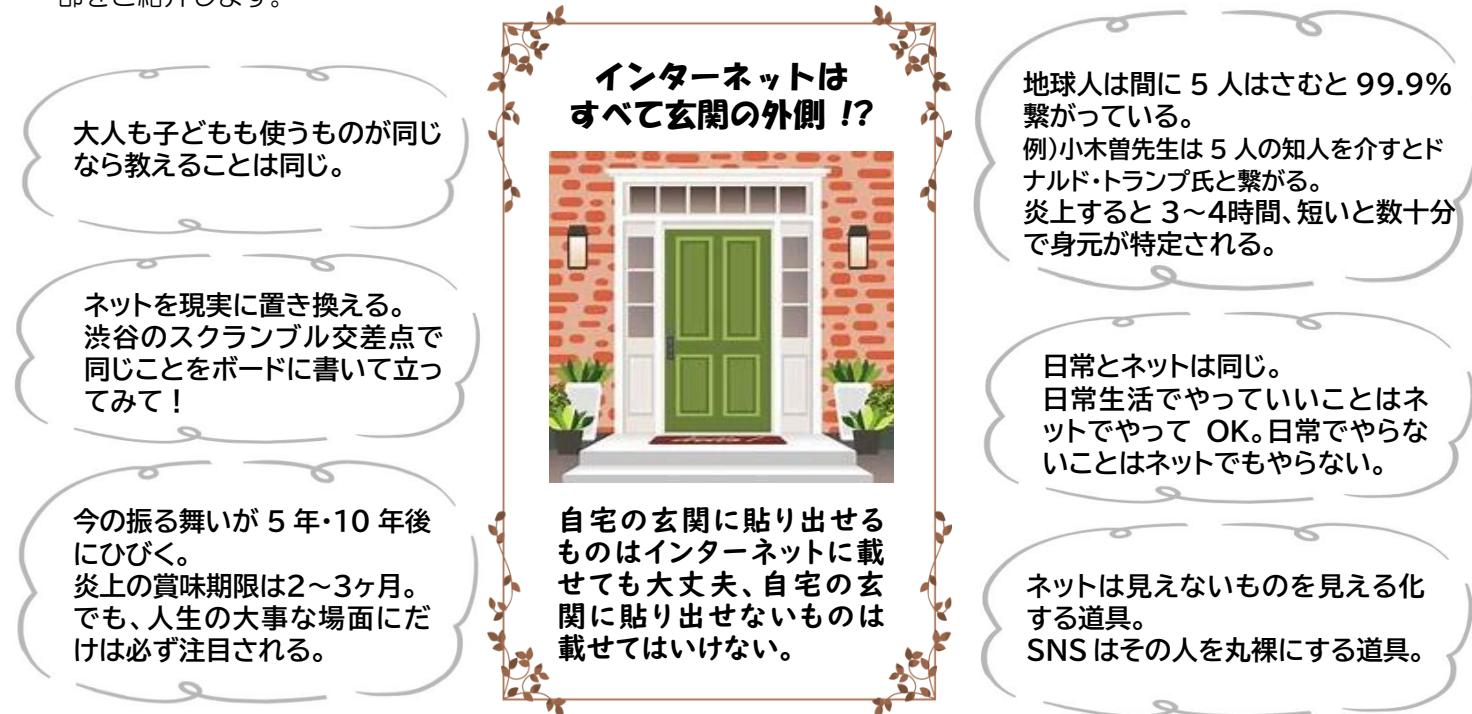
講師 小木曾 健 氏

講演や書籍、メディア出演を通じて「ネットで絶対に失敗しない方法」を伝えている。全国の学校・企業・官公庁向けに40万人、2000回以上の講演実績。炎上の「予防」「火消し」から、フェイクニュースに騙されない方法まで幅広く発信中。著書に「11歳からの正しく怖がるインターネット」(晶文社)、「13歳からの『ネットのルール』」(メイツ出版)「ネットで勝つ情報リテラシー」(筑摩書房)など



講演では、沢山の事例を挙げてインターネットのメリット・デメリットをお話しくださいました。

ネット炎上は、一度始まつたら終わりはない。ちょっとした写真や何気ない投稿でも、載せる前に『これを載せたらどうなるか』を想像することが大事だと。インターネットは道具、道具を上手に使って失敗をしない為に、『インターネットはすべて玄関の外側』と考えるのが大事だとの言葉が印象的でした。講演の中でお話しいただいた内容の一部をご紹介します。



## ◆スマホを持たせる『適正年齢』は？

適正年齢は「ない」。スマホはあくまでも『道具』である。子どもによって違うので、保護者が『道具としてのスマホ』をちゃんと使えるかを家庭で見極めて持たせる必要がある。

## ◆スマホをコントロールするには？

『フィルタリング機能』を活用すると親がコントロールできる。スマホの機能(iPhone:ファミリー共有/Android:ファミリーリンク)や各携帯会社のサービスやアプリを利用する方法がある。ITについていうことを聞けないなら、ITでいうことを聞かせて。お金を出しているのは保護者なのですから…。

## ◆宿題など、すぐネットで調べちゃう。

ダメ？良いじゃん！

昔は調べたくても調べる術がなかった。今、知識はネットにたくさんある。得た知識を繋ぎ合わせて自分の知識にしてくれればいい。

## ◆ネットを使うと言葉が乱暴になる？

それは違う。いろんなところにいろんな言葉が溢れている。子どもはいろんな言葉を吸収する。きたない言葉を使って、指摘されて、きれいな言葉を使うようになる。

## ◆ルールを作れない、守れない。学校がルールを作ってくれるといいのに。

学校に求めてはダメ。ルールは家庭によって子どもによって違うから、子どもが変わればルールも変わっていく。学校に頼らず、保護者が子どもと一緒に作っていく。

※『白紙ルール』

白紙を準備して3ヶ月「ダメな事」ごとに書いていく。ダメな事が増えていけば、子どもは気づき、頑張れる。

# 山形市青少年指導センター活動の視察



今年も昨年に引き続き、山形市青少年指導センターの活動を視察してきました。山形市青少年指導センターでは、主に非行防止の目的で、街頭指導・少年電話相談・少年メール相談を行っています。

今回は山形駅から電車でイオンモール天童へ向かい、2班に分かれて建物の外（特に駐輪場）や施設内（ゲームセンターや子どもが好きそうなテナント内）での街頭指導に同行させていただきました。さて、街頭指導とはいって何？ということで、指導の一場面をご紹介します。

## ～ゲームコーナーで一人メダルゲームをしている小学生女児への声かけ～



### ①導入：「こんにちは！もう冬休みになったの？」

まずは明るく笑顔で挨拶をし、身分を明かす。

### ②女児への共感：「いっぱいメダル出してるね。このゲームってどうしたらいっぱいメダルもらえるの？」

子どもの楽しい気持ちを削がない程度に聞く。

### ③回りの状況を理解させる：「親御さんはどこにいるのかな？」「もうすぐ戻ってくるかな？」

ある程度お話出来るようになったところで、女児の回りには保護者らしき方が見えなかつたので、保護者の所在を確認し、「今服買っているから、もうすぐ戻ってくるよ」という回答を引き出す。ここで頭ごなしに「親御さんいないのにゲームしてちゃだめじゃない！」等の怒りの感情を出さずに、一時でもよい関係が築けるよう努める。小学生一人でゲームしてはいけないことは知っているので、そのことに自ら気づき理解出来るような声かけをする。

### ④良き別れ：「風邪引かないで、温かくして、なるべく早く親御さんと帰るんだよ」「楽しい時間を邪魔してごめんね」

対話に応じてくれたことへの感謝を伝え、『あなたを思っている』という感情を含んだ言い方で別れる。

声をかける→見られている→不良行為の抑止効果を狙いとして行っていると知って驚きました。決して頭ごなしに注意するわけではないのですが、経験豊かな教育者であった専門指導委員の方々が、このように足を運んで見回ってくださり、常に温かい声をかけてくださっているからこそ、大きな事件・事故なく生活出来ているのだと知り、頭が下がる想いでした。『誰かがいつも気にかけてくれている』ということが、子どもたちにとってどれほど大切なことなのかということを知った研修でした。



街頭指導後に山形市に戻ってお話を改めてお聞きしましたが、きめ細やかに時間を配分した上で繁華街や下校時の見守りパトロールを行っている状況を知りました。

この活動に私たち保護者も参加すれば、さらに抑止効果は強くなるのではないかと感じたので、まずはこの活動を知っていただければ幸いです。

## 山形市PTA連合会 母親委員会の主な活動報告 活動テーマ「いのちの尊さ大切さ」～かかわる喜び つながる心～

### ○定例母親委員会(年3回)

第1回 母親委員会(5/11) 今年度の活動計画・情報交換(単位PTAの母親委員会活動等)

第2回 母親委員会(6/21) 研修:「コロナ禍での子どもへの励まし方、声のかけ方」 講師：伊藤洋子 氏

第3回 母親委員会(2/15) 今年度の反省【書面審議】

○「親学」家庭教育視察研修(12/23) 山形市青少年指導センター活動の視察

○拡大母親委員会(10/31) 講演:「正しく怖がるインターネット・事例に学ぶ情報リテラシー」 講師：小木曾健 氏

○母親委員会だより 「マザーズねっとわーく」 No.26 3月発行

一年間、母親委員会の活動にご理解とご協力を頂きまして、ありがとうございました。(運営委員一同)

【令和3年度 運営委員会】 ●委員長：高見佳澄(山寺小中) ●副委員長：半沢忍(第六中) 渡邊玲子(第十中)

●運営委員：結城 智子(第五中) 鈴木悦子(第十中) 箕川晴恵(第五小) 渋谷典子(第七小) 高橋あゆみ(第八小) 小川結(金井小)