

マザーズねっとわーく



令和6年3月発行

山形市PTA連合会母親委員会

ごあいさつ

日々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、各学校のPTAにおかれましては感染対策に気を付けながらも活動を再開していただき感謝申し上げます。

本年度は【「いのちの尊さ大切さ」～守りたい。家族の健康とみんなの笑顔～】のテーマのもと、5月に新型コロナウイルス感染症が5類へと移行されたことを受け、コロナ禍前と同様の自粛・制限のない活動を展開することができました。

山形市PTA連合会母親委員会では「保護者同士のつながりが重要」と考え、各学校の母親委員代表の方々にお集まりいただく定例会では情報交換に重点を置いています。現在の子供たちの様子や悩みについて話し合い、そこで出た課題や要望の中から、ミニ研修会や拡大母親委員会の講演内容・「親学」家庭教育視察研修の行き先につなげてまいりました。このお便りを一読いただき、諸活動の情報を共有していただければ幸いです。

母親委員会につきましては、ジェンダー平等の時代に『母親』という名称がついている会について様々なご意見が出ていることは承知しています。全国的にはPTA会長のお母さんの割合が増え、母親委員会という組織自体が必要では無くなった地域もあるとお聞きします。しかし山形ではまだまだ多くの学校でお父さんがPTA会長を担ってくださっています。お父さん方が積極的に子供たちの育ちに参加して下さることはとても心強いことですが、一方でお母さん方の意見や想いを発信できる場はまだ少ない状況です。母親委員会は「子供たちの一番身近な存在である“お母さんの想い”」をもとに、お母さんだから・女性だからこそ気づく問題点・課題を広く吸い上げ、集約し、発信していく貴重な場です。子育てにかかわるすべての方々と「子供たちのために何ができるか」を共に考え、手をたずさえながら、これからもより良い子供たちの育ちのための活動に繋げてまいります。

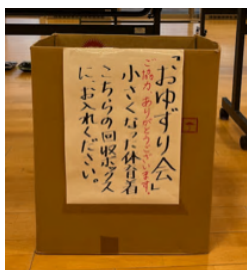
山形市PTA連合会 母親委員長 高橋あゆみ



各学校の活動紹介

みはらしの丘小学校

不要になった体育着を授業参観日に合わせて設置したダンボールに入れて頂くようご協力いただいております。お譲りを希望される方に申し込みをしていただき、多数の場合は抽選を行い、必要な方にお譲りする活動を行っております。



おかげ様でたくさんの体育着の提供がありました。母親委員と担当の先生方にご協力をいただき、「お譲り会」を開催することが出来ました。

母親委員長 大浦登史子

南山形小学校

『おゆずり会』の開催を2月に2回(在校生と新一年生向け)行っています。また、養護の先生と一緒に小学校の女子トイレ(3か所)に設置している生理用ナプキン入れを新しいケースに入れ替えたり、ナプキンの使い方・捨て方などを書いたポスターをトイレ内に掲示したりしました。その際に『成長期のお子様の体の変化』について母親委員会で話し合いをし、情報交換を行いました。



母親委員長 富樫友紀

本沢小学校

母親委員とボランティアの皆さんで読み聞かせを行っています。とても緊張しますが真剣に聞いてくれて、最後に子供たちから本の感想を聞けるのでやりがいを感じる貴重な時間となっています。



また、体育着や防寒着などのおゆずり会を学習発表会に合わせて開催しました。人数が少ないこともあり、品物が集まらないなか委員の方々の呼びかけで無事に実施することができました。新入生向けのおゆずり会も活動していきます。

母親委員長 安江恵里加

第十中学校

7月の授業参観に合わせて、制服等のリサイクルを行いました。コロナ禍では感染拡大防止のため中止していましたが、今年度は、対面での販売会を開くことが出来ました。リサイクル品を実際に手に取って見ていただけたことは、多くの方々に好評でした。



さらに回収の時期や方法も工夫しながら来年度のリサイクル活動に役立てていきたいと思っております。

母親委員長 渡邊玲子

**家庭・地域での性教育
～産婦人科医師からお伝えしたいこと～
講師 井上 聡子氏**



～講師プロフィール～

さとこ女性クリニック院長。県内外問わず小学校から大学、保護者や地域での性教育および健康教育の為に活躍している。産婦人科医スポーツドクターとして、中学生からトップ選手まで女性アスリートや指導者に向けての講演も行っている。専門は女性ヘルスケア(思春期、更年期)、性教育。

”りっしんべん“に”いきる“と書く「性」
性教育は生きるための心を学ぶいのちの教育です。

思春期トピックス

○月経トラブル
産婦人科受診の目安
『3のルール』
・3週間つづく
・月3回くる
・3か月以上の無月経

思春期やせ症…体重が1割減少すると月経は止まってしまう。

○男性の悩み
ペニスや精巣の悩みは泌尿器科に相談。
SNSの影響を受けやすい。
射精についてしっかりとした家庭学習が望まれる。

○性感染症
コンドームを使用することで感染症のリスクを減らすことができる。
HPV感染症の予防にはワクチン接種が大変有効。

○性被害
世界では幼少期から性教育を行っている。
日本の指導には歯止めがかかっている。
もし被害にあったとしても学んでいないため、それが性被害になるのか分からずにいる子供もいる。

○計画外妊娠
20歳未満の人工妊娠中絶率は減少している。
正しい避妊方法を教える。

◎思春期前に家庭でして欲しい性教育

- できるだけ低学年で性器の名称・生殖の仕組みについて伝える。
- 質問された時に嘘をついたり、はぐらかさない。
- 質問しない子・興味が無いような子にも成長過程で適切な本などで知識を与える。

◎思春期以降の子供に親ができることは…

- 子供にとって楽しい家庭をつくる。
- 高校生には法律違反以外の事は口を出さない覚悟をもつ。
- 子供に信頼され、いざという時に相談してもらえるような関係を築く。

◎参加された方の感想

- 本当に性については、何からどんなことをしたらいいのかという気持ちがありましたが、今日の講話で明るく楽しい親子関係を続けていって、私も子供に相談しやすい空気にしていきたいと思いました。
- 3人の子育て中です。異性である長男・次男への性についてどうアプローチするべきか迷っていたので参加しました。同性の親がした方がいいという考えではなく、家族で性について話題にしようと思います。

📖 **おすすめの本**

○『おうち性教育ははじめます』
フクチ マミ
KADOKAWA

○『射精道』
今井 伸
光文社新書

○『あかちゃんはどうやってできるの?』
コーリー・シルヴァーバーグ,
フィオナ・スミス
岩波書店



山形市教育懇談会「山形市における部活動の地域移行について」

令和5年9月29日(金)開催

山形市教育委員会学校教育課の方からテーマについて話を聞いた後、各校のPTA会長らと共にグループトークを行いました。各校や地区の現状、地域移行した後も持続可能な部活動を実現するために学校や保護者としてできることは何か、生徒にとって望ましい環境を整備する必要性について等、たくさんの意見が出されました。部活動の地域移行は、学校の部活動に縛られず自由な選択ができる一方で、部活動を選択しない生徒の受け皿ができていないのか、放課後の時間の過ごし方に心配がある等の課題も多くあげられました。

山形広域炊飯施設・山形市学校給食センター

普段、子供たちが食べている学校給食は、「大量調理施設衛生管理マニュアル」や「学校給食衛生管理の基準」を満たすため、市が献立作成・食材調達・食数連絡調整などを行い、民間企業が調理・施設維持管理を行っています。全自動炊飯システムと、HACCPに基づくドライシステム方式の給食センターの見学・試食をさせていただきました。



山形広域炊飯施設

8つの市町（山形市・寒河江市・上市市・村山市・山辺町・中山町・河北町・大石田町）の小中学校に米飯の提供を行っています。地産地消の取り組みで、それぞれの市町産の米飯を提供。山形市は市内産「はえぬぎ」一等米を使用。おかずとは別配送で、一番遠い大石田町には朝8時に出発、市内近隣には10時半に出発。高保温性容器を採用し、安全で温かいご飯を届けてくれています。



アレルギー対応食専用の調理室があり、間違いなく届くように、個別の専用容器で提供されています。



学校給食センター

山形市立小中学校全51校に学校給食の提供を行っています。限られた予算の中で、栄養面の他、郷土食の導入や図書給食で本と食への興味関心を高める取り組みなど、食育にも力を入れて下さっている事がわかり、今までもありがたい給食でしたが、なお一層感謝の気持ちでいっぱいになりました。



山形市市民防災センター

災害がおきた時、被害を最小限にとどめるためには、私たち市民一人ひとりが、普段の備えと心構えを持つことが大切です。ここでは、地震や火災などの疑似体験とおして学び、防災・減災に役立つコーナーが設けられています。今回はその中から4つ体験させていただきました。



消火体験

消火器の使い方や種類（粉末系・水系）について学び、火災映像に向けて実際に消火器を噴射し消火する体験ができます。



煙体験

火災時の煙の恐ろしさを映像で学習し、実際の火災のように煙が充満した建物の中を、避難する体験ができます。



地震体験

過去におきた日本各地の様々な地震を再現できる装置があり、最大震度7までを体験することができます。



応急手当体験

訓練用の人形を使って、AEDの使用方法や胸骨圧迫（心臓マッサージ）による心肺蘇生法を学ぶことができます。



○山形でも大規模地震の可能性が！

山形市にも、山形盆地断層帯があります。明日阪神淡路大震災と同じ規模の地震が起きてもおかしくないそうです。慌てた行動にならないように、ぜひ体験学習してみませんか。



住所：山形市西崎9-1（西消防署隣り）
開館時間：午前9：30～午後4：00
休館日：月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12/29～1/3）
問い合わせ：☎ 023-643-1191

山形市青少年指導センター 合同街頭指導

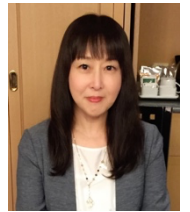
令和5年12月6日（水）開催

山形市青少年指導センターでは、青少年の非行防止と健全育成を目的に、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、山形駅周辺の街頭指導に同行させていただきました。

声かけをすることで、子供たちが「みられている」ということを意識し、それが非行防止・抑制につながっているそうです。また、悪い事をしようと近づいてくる人を遠ざける犯罪抑止効果もあるそうです。子供たちへの声かけは、まさに「愛の一声」であり感謝の気持ちでいっぱいになりました。

研修 「アフターコロナにおける子どものこころの支え方」

講師 伊藤 洋子 氏 (山形県スクールカウンセラー)



プロフィール : 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 など

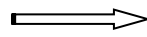
現職 : 山形市発達相談 相談員/山形市子育てはあと相談 相談員/山形大学附属病院精神科/山形さくら町病院/山形県スクールカウンセラーなど

コロナ禍で子供の心に起こっている変化

- 小学生 : いじめ、SNSへののめり込み、運動不足
- 中学生・高校生 : 孤立、抑うつ感
- 10代の自殺の増加
- マスク生活が、コミュニケーション能力の低下に影響



こんな時こそ



また不安な状況が来ても大丈夫なように・・・

レジリエンス

(しなやかに適応して



生き延びる力)

を発達段階に応じて身につけさせましょう。

◇こころの発達課題

乳児期～

基本的信頼感の育ち

幼児期～

自発性・積極性の育ち

児童期～自己肯定感・自尊心・自己効力感の育ち

- ・小3くらいまでは、失敗体験(チャレンジ)をたくさんさせる。悔しい気持ちに共感し、励ます。結果だけでなく過程を認め、褒める。
- ・小5くらいからは、子供の自己選択を尊重し、自己効力感の育ちを支える。

まずは共感

ほめる

思春期～自己同一性の確立 **悩みに寄り添いながら、話をよく聞いてあげましょう**

- ・今までの自分の価値観が一度崩れた危機の中、自分らしさを探求しながら本当の自分の確立へ向かう時期。
- ・反抗期は、「子供の成長が順調に発達している証拠」と冷静に、広い気持ちで受け止める。

◇すべての年代で気をつけてほしいこと

睡眠・食事・SNS は 親がしっかり管理しましょう

特に、ネット依存に気をつけて！ 一定の刺激では満足できなくなる、依存脳になると、幸せを感じにくくなります。
午前0時を超えても使用しているようなら、絶対に止めさせて！



家庭では

学校や外の世界で頑張った子供が安心して休んだりリフレッシュしたりするところが家庭です。子供との繋がりを大切に、短くても絆を感じられるような時間をもちましょう。

山形市PTA連合会 母親委員会の主な活動報告

○定例母親委員会 (年3回) 活動テーマ 「いのちの尊さ大切さ」～守りたい。家族の健康とみんなの笑顔～

第1回 母親委員会 (5/10) 今年度の活動計画・情報交換

第2回 母親委員会 (6/26) 講演:「アフターコロナにおける子どものこころの支え方」 講師:伊藤 洋子 氏

第3回 母親委員会 (2/15) 今年度の反省・情報交換

○拡大母親委員会 (11/4) 講演:「家庭・地域での性教育～産婦人科医師からお伝えしたいこと～」 講師:井上 聡子 氏

○「親学」家庭教育視察研修 (11/21) 山形広域炊飯施設・学校給食センター・市民防災センター視察

○母親委員会だより 「マザーズねっとわーく」 No. 28 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5年度 運営委員会 ●委員長:高橋あゆみ(第一中) ●副委員長:渡邊玲子(第十中) 渡邊さおり(金井中)

●運営委員:吉田典子(第二中) 伊藤亜紀子(第四中) 井上周子(高楯中) 遠藤美保(蔵王一中)



佐川陽子(第四小) 渡辺佐和子(第十小) 濱岡幸(西小) 鈴木豪規(金井小)