

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。
本年度も3回程度通信を発行し、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

お弁当は続くよ、どこまでも

高校生はお昼ご飯を、買うか作るかして持参していると思います。「お昼ご飯をどうするか」という問題は、高校生だけでなく、今後食堂のある職場にでも就職しない限り、ずっと続きます。健康的で美味しく経済的な昼食は、やはり手作りのお弁当ですが、毎日になると大変ですよ。

そこで、私がお弁当を作り始めた頃の「お弁当作りを続ける為のマイルール」をご紹介します。

- ① 必ずお弁当の分のご飯を仕込む
- ② 前日に、お弁当用食材の確認をする
- ③ 何もしたくない朝は、おにぎりと漬物、卵焼きだけでいい

3番目のルールは、お弁当のハードルをぐっと下げてくれて「作ろう」という気になります。自分の食べる分ならおにぎりだけでもいいですよ。絶対においしいですよ。

お弁当を毎日買っている人は「週に2回は、おにぎりを作って持っていく」事をしてみてはどうでしょうか。作ってもらっている人は「卵焼きだけは自分で作る」とか「おにぎりだけは自分でにぎる」とかするのもいいですね。今自分で作っている人は「簡単な物でいいから、自分の食べる物を毎日自分で用意する」事をぜひ続けて下さい。

「継続は力なり」です。生きる力がつき、自信に繋がります。お弁当作りも私くらい長くなると、全く苦ではなくなりますよ。もちろん、簡単なものしか作っていませんけどね（^^）

情報化社会を生き抜く学力を

今は、ネットを見れば何でもわかる便利な社会です。だから「知識なんて必要ない」という人もいます。でも、そのネットの情報、本当に正しいものですか？その情報だけで判断して大丈夫ですか？たくさんの情報を基にして、結局決めるのは自分自身です。

例えばスマホに「フライドポテト半額！」とCMが来ていたら「安い！」「お得！」と買いに行きますか？「ジャガイモにはビタミンCが多く含まれている」と知っていると、行くかもしれません。でも「高温調理したジャガイモは発がん性物質のアクリルアミドが発生する恐れがある」と知っていると「揚げた物は控えよう」となりそうですね。「ゆでたり蒸したりしたジャガイモなら、ビタミンCも壊れにくいし、発がん性物質も発生しにくい」と知っていると「家でじゃがバターやポテトサラダを作って食べた方が安いし、体にいい」という判断もできます。つまり、一つの情報で判断せず、色々な情報を収集し自分で考えてから自分の行動を決定してほしいのです。

物事を色んな方面から見る力は、高校時代にこそ養われます。しっかり知識を吸収して情報化社会を生き抜いて下さいね。応援しています。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。私は、整理収納アドバイザーの資格を持っていて、片づけの重要性を実感しています。そこで、今回は「片づけ」の話です。

片づけは、自分さがしの第1歩

「私、片づけ得意です！」という人がいたらすばらしい！それだけで、人生は明るいと思えます。その理由を今からお話しします。

現代は、物が多い時代です。自宅に帰り着いた時は、朝出かける前より確実に物は増えています。プリント類、DM、お菓子、マンガ、洋服や靴下、ぬいぐるみ等、色々な物が日々家の中に入ってきます。そして、それらの大部分は、時間が経てば「不要品」になる可能性が大です。

家に入って来る物は、全てそのままにしておけば、自分の部屋は物だらけになりますね。実は、物を買う時より捨てる時の方がエネルギーを使います。買う時は一瞬ですが、捨てる時は、「残すか捨てるか決断」「人に譲るのか、ゴミに出すのか判断」「ゴミを分別して捨てたり、人に譲ったりするの為の行動」と多くのエネルギーがいります。逆に言えば、片づける事で決断力、判断力、行動力は鍛えられると言えます。

物を処分した後は、すっきりした空間が待っています。その空間がぜいたくなのです。そして、そこに、自分の気に入った物を並べると心も落ち着き、探し物も減ります。そう、片づけで自分の空間と時間が手に入るのです。また、頭の中もクリアになり、自分が大事にしたい物、大事にしたい事が見えてきます。

さあ、今日から不要な物を処分し、自分の好きな物、自分の好きな事を探し出す「自分探し」を始めましょう。応援しています！

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232

片づけの実践方法

靴の片づけ

片づけ初心者さんは、靴箱をやってみましょう。①自分の靴を全部出し②靴箱をキレイに清掃し③使っている靴を靴箱に入れ④残った不要な靴は処分します。昔のお気に入りや存在を忘れていた靴が出て来ても、今履かない靴は、処分です。片づけの基準は今。今の自分が必要な靴、履いて気分が上がる靴だけを靴箱に並べましょう。「捨てる、残す、保留」の決断は15秒以内で行いますが、捨てるかどうか迷った靴は無理せず、自分の部屋で一時保管しましょう。靴以外の物で、玄関に不要な物は、処分するか適切な場所に移動させます。

収納する時は、よく使う靴を取り出しやすい所へ、あまり使わない靴は、取りにくい下の方や上の方など、場所を決めて入れます。終わったら、眺めてみて下さい。すっきりした靴箱に気分が上がりますよ。

他の場所の片づけ

基本は靴と同じです。引き出しの中などを全部出し、その場所をキレイにし、使っている物は元に戻し、不要な物を処分します。ただし、戻す物は、少数精鋭で。開けた時にパッと取れる量を目指しましょう。

毎日の片づけ

物が多くて何をどうすればいいのかわからない人は、まず、物を減らしましょう。不要な紙袋を持ち歩き、ゴミや不要品を見つける事を毎日10分、1回に20個以上を目標に捨てます。捨てずに人に譲ったりするのは、片づけ上級者になってからがお勧めです。3週間程続けて物が減ったら、本格的に片づけ始めましょう！

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。今回は「運動」と「本」についてです。どちらも心に効くととても大切な事です。若い時から取り組んでほしいと願っています。

運動は、こころを救う

私が児童センターに勤めていた頃、小学生によくドッジボールをさせていました。ドッジボールは、ボールを投げたり、取ったり、ボールやラインや他の人を見ながらぶつからないように逃げたりと、いろんな力が育つ全身運動です。少しやれば、冬でも汗びっしょりになる人気の遊びでした。ある時5年生の女の子がやってきてこう言いました。「イライラすると、ここに来てドッジボールをしたくなるのよね。気持ちがすっきりするもん。」それを聞いて私は嬉しくなりました。この子は運動をすると、気分が良くなる事を体験的に知っているんだと思ったからです。

運動は、体の機能を高めるだけでなく、心の安定にも役立つ事が、最近の研究で分かっています。20分ほど運動しただけで、幸せホルモンが増え、ストレスホルモンが減るので、心が安定し、痛みも緩和されます。運動の効果はしばらく続くので、定期的に運動している人は、ポジティブな気持ちを保ちやすくなるのです。

皆さん、運動は好きですか？先ほどの女の子のように、若い時に運動の楽しさを知った人は幸せです。時間を見つけて運動しましょう。

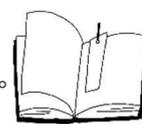
運動は、脳の血流も良くしてくれるので、記憶力も高まります。適度な運動を習慣にして、より良い人生を送って欲しいと思います。

応援しています。

本の楽しみ

本は、最も手軽な娯楽の一つです。

映画館まで行く必要もなければ、



電源を入れる必要もありません。少しの時間で読み進められ、いつでもすぐにやめられます。読んだ後は元気が出たり、考えさせられたりする事もしばしばです。

1人で本を読むのは孤独な作業ですか？そんなことはありません。本を読むという事は、本の作者と対話をするようなものです。本を読めばその作者の想い、考え、人となりを感じられます。大昔の人とも簡単に繋がる事ができる本は、豊かな世界を見せてくれる素敵なツールなのです。又、現実の世界で自分と近い考えの人に会える事は、なかなか簡単ではありませんが、本の中でなら見つける事ができます。「そうだ、そうだ」と思える本に出合ったら、それは喜びで、そこに孤独はありません。

映画を観ると、原作の本も読んだ気分になりませんか？映画は、映像や音楽がある素敵なエンターテインメントで、私も大好きです。でも、原作とは別物です。映画を観て面白かったら、ぜひ原作も読んでみて下さい。映画の後なので、読みやすく、しかも映画より面白いですよ。なぜなら、映画は時間制限がある為、どうしても内容をカットしたり、内容を変えたりする必要があるからです。原作が面白いから映画になるのです。ぜひ、原作を読んでみましょう！

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL : <https://logoform.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会

生涯学習課 TEL 25-7232

