



～小学生の保護者の皆様へ～

「家庭でのコミュニケーション」

子どもさんと話していますか？人と会ったり、話したりする機会が減っている今だからこそ、家庭でのコミュニケーションは大切です。

「子どものコミュニケーション能力」を高めるのに1番いいのは、家庭でよく話を聞いてやる事だそうですね。

聞く時に大切なのは、おおむね3つです。

- ① 話をさえぎらない（自分の話はしない）
- ② 話の内容に合わせた表情で短く相槌を打つ
- ③ 話が途切れた時は、3秒以上待つ。しゃべらない時は、話の内容に合わせた質問をする（話が続けられるよう関連する質問をする）

この時重要なのが、態度です。どんなに「それは良かったね」と言っても、顔を見てなかったり、無表情だったり、声が怒っていたりすると、子どもは「否定」と受け取り、だんだん話さなくなります。自分はちゃんと聞いているつもりでも、子どもが「聞いてくれていない」と思ったら残念な事ですね。

「メラビアンの法則」では、言葉だけではたったの7%しかコミュニケーションの条件はそろわないと言われています。55%が笑顔や身振りなどの態度、38%が声、だそうです。「何と言ったかより、どんな風に言ったか」の方が重要らしいですよ。

真剣な顔で、ある時は楽しそうに、ある時は悲しそうに、子どもさんの話をしっかり最後まで聞いてあげてください。聞いてもらえた子どもさんは幸せです。子どもさんの幸せは、親御さんの幸せですね。子どもさんの話をしっかり聞いて、子どもさんと共に幸せになって下さい。

応援しています！

「丈夫な体を作る」

冬になり、新型コロナウイルスの感染者が再び増えています。そんな中で、「感染しにくい体」「感染してもウイルスが増殖しにくい体」にする事を考えてみたいと思います。

① 粘膜を丈夫にする

ウイルスは粘膜から侵入します。「粘膜を丈夫にするビタミン」が豊富な緑黄色野菜を食べましょう。また、納豆、ネギ、レンコンなどのネバネバした物や良質の油も粘膜にいいと言われています。

② 免疫細胞をちゃんと作る

ウイルスをやっつける免疫細胞も、他の細胞と同じく、たんぱく質でできています。大豆や卵、魚や肉などのたんぱく質を毎食摂るようにしましょう。

③ 免疫細胞を活性化させる

汗ばむ程度の有酸素運動は、免疫細胞の機能を高めるので、歩くのがお勧めです。子どもはできるだけ、学校まで歩かせましょう。

逆に甘い物は、免疫細胞の「ウイルスや菌を食べる力」を衰えさせます。おやつに食べるなら、ビタミンや食物繊維も摂れる果物やナッツ類が、お勧めです。

④ 免疫細胞を休ませる

睡眠中は免疫細胞も休み、栄養補給をして、昼の活動に備えます。睡眠不足の人は、風邪を引く割合が約2倍になるので、「十分な睡眠」は大切です。子どもは特に早く休ませて、たっぷり眠らせましょう。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232

