



菊池市家庭教育通信 新学期号

R2. 4. 24

～中学生の保護者の皆様へ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。昨年度と同じく、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりします。どうぞよろしくお願ひいたします。この通信を家庭教育の参考にいただければうれしいです。

～健康に生きる為に～

「人の身体には、100兆個もの微生物が住みついている」と言われています。人の便の約75%は微生物やその死がいで、食物のカスは、17%ほどだそうです。微生物と言っても病原菌という訳ではなく、人にとって良い影響を与える物も、悪い影響を与える物も、それぞれたくさん身体の中や皮膚の表面にいます。たとえば、ある物は脳に必要なビタミンB12を作ったり、またある物は腸の壁を作ったり、また、病原菌が入ってきても、留まらせないように追い出す役目もしてくれたりします。ワシントン大学の教授ジェフリー・ゴートンは、「健康を維持するのに、マイクロバイオータ（人と共生している微生物の総称）が欠かせない」と言っています。（「あなたの体は9割が細菌」より アランナ・コリン著）

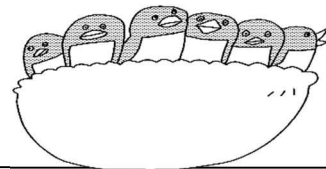
その菌達は、私たちの食べた物で増えたり減ったりします。だから、私たちは、自分が食べたい物だけではなく、微生物たちのエサになる物も食べてあげる必要があります。微生物のエサの中でも特に足りないのが、食物繊維です。特に、「人間に良い影響を与える微生物たち」は、食物繊維が大好き。野菜、海藻、豆、きのこやサツマイモにも、食物繊維が多く含まれますので、「あなたの微生物たちの為にもしっかり食べてあげましょう。」と子ども達にも伝えて下さい。

新型コロナウイルスが流行していますが、腸の微生物は「免疫細胞」を活発に働かせます。微生物を元気に育てて、自分も元気に過ごしてほしいと思います。

スクールソーシャルワーカー、ご存じですか。

スクールソーシャルワーカー（以下、SSW）とは、学校に通う子どもたちが抱える困りごとについて、子どもと一緒に考え、御家族や学校の先生達と協力しながら、より良い生活を支える福祉の専門家です。

登校を渋る、生活が乱れて朝起きられない、気分が沈みがちななど、子どもの様子で気になる事はありませんか？菊池市教育委員会にも、SSWが配置されていますので、お困りの事があれば、担任の先生や保健室の先生を通して、SSWに相談されて下さい。きっと力になっていただけますよ。



教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232



～中学生の保護者の皆様へ～

「もう少し勉強してほしい」そう思っている保護者の方は多いと思います。そこで、今回は、「勉強のやり方についての提案」をしたいと思います。

① 夕食前を、勉強タイムにする

夕食後より頭が働くので、「夕食前の勉強」はおすすめ。宿題や自分が取り組みやすい科目を。5分でも10分でもいい。慣れたら、時間を伸ばして。

② 夕食後の勉強は、始める時間を決めて

寝る前の1時間は、「暗記物のゴールデンタイム」10時に寝るなら、9時までに入浴や歯磨きなどを済ませる。友だちと「9時に始めよう」と約束するのもいい。(終わる時間はそれぞれ)タイマーを使って、「5分間に単語10個」とか「歴史を10分だけ」などと目標を決めると取り組みやすい。勉強したらそのまま寝る。ノートは机に開いたままで。

③ 朝、昨日の暗記物に目を通す

夜の間に記憶は定着。朝、ノートをもう一度見るとより覚えられる。できれば、教科書にも目を通す。それだけで、授業がよりわかるようになる。

④ 勉強を記録していく

メモ帳に、例えば「7月10日 19:00 数学、問題集(2p) 21:00 国語、漢字(10個)」といった「勉強だけの記録」を取る。「やった」という満足感と「がんばろう」という意欲につながる。こつは、メモ帳を、机の上に開きっぱなしにしておく事。

⑤ 宿題を、休み時間や放課後、学校でする(先生に許可を取ってね)

授業直後なので、宿題がすぐ解ける。わからない時は、友だちや先生に聞けばいいので、学校でした方が効率的。家に帰ってからの気持ちが楽。

上記の事を全部しなくていいです。勉強のやり方は人それぞれ。自分に合った勉強方法を見つけられるよう、保護者の方がヒントを与えたり、一緒に考えたりするといいですね。少し勉強するだけで、学校がより楽しくなると思います。

～本の紹介～「救う力」(廣済堂出版)

国際医療ボランティア「ジャパンハート」を設立した医師、吉岡秀人さんの著書です。吉岡さんは、「ミャンマーの無医村に行き、医療費を払えない貧しい人たちに無料で治療をする」という活動をされてきました。薬も設備もなく、十分な治療もできず、くじけそうになっても、「与えられた環境の中で、最善を尽くすのが、今の私に課せられた使命」とがんばったそうです。

「目の前に困っている人がいれば、どんな人にも手を差し伸べる」のは「自分が日本人だから」自分のアイデンティティや信念が心の支えになったそうです。

今、世の中全体が暗い雰囲気、先の見えない不安に、私たちが気持ち落ち込みそうになります。でも、吉岡さんは言われています。

「良い事も悪い事も全て経験しながら、前へ進む」

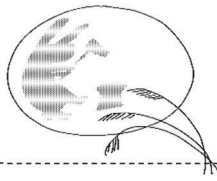
「自分の今の力で、今できる事を積み上げていく」と。

厳しい環境でがんばってきた吉岡さんの言葉だからこそ、響くものがあります。

この言葉で、私は元気をもらいました。皆さまの所へも、元気が届けば、幸いです。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232



～中学生の保護者の皆様へ～

「わくわく」は可能性の宝箱！ 朝山あつこ

～日本講演新聞 2020. 8. 17 より～

朝山さんが、野球部の中学生3人に「自分がわくわくするもの」を聞きました。すると、3人とも「野球」と答えました。そんな時、大人は「じゃあ、将来は野球選手になれるといいね」と言いがちです。わくわくを短絡的に職業に繋げるのではなく、まず、「野球の何にわくわくするの(何が好きなの)?」と聞くといいそうです。

Aくんは「作戦や戦略を立てるのが好き」

Bくんは「チームのために自分もその役にたっているのがうれしい」

Cくんは「素振りや筋トレで、日々自分の小さな成長を感じとれる事が楽しい」

と、その理由は、それぞれでした。

大人は、子どもの内面の「わくわくする理由」「好きな理由」「頑張れる理由」をキャッチする観点を持つ事が大切だそうです。

例えば、先生がAくんの「わくわく」に気づいていたら、「体育大会の騎馬戦で勝つための作戦を、考えてくれないか」という事ができます。

家庭でも「家族旅行をしたいけど、車いすのおばあちゃんも一緒に楽しめるような計画を考えてくれない?」などと、日常生活の中で子どもの可能性を広げて成長を後押しできるようになる、という事でした。

朝山さんが開発したキャリア教育プログラムは、経済産業省主催「第7回キャリア教育アワード」で最優秀賞(中小企業部門)を受賞されています。

朝山さんは「子どもたちの中の、わくわくして動き出さずにはいられない自分だけの原動力のようなもの」を「わくわくエンジン」と呼ばれていますが、私たちも、子どもたちの中の「わくわくエンジン」をたくさん見つけてあげられると、すてきですね。

本の紹介 「買い物は投票なんだ」

～EARTH おじさんが教えてくれたこと～

ほう(絵) 藤原ひろのぶ(文)

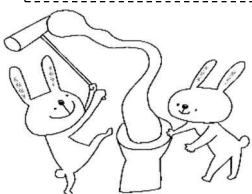
この本は、「買えるを変える」事を提案するメッセージイラストブックです。

この本では「未来の子どもたちが、安心して暮らせる地球にする為に、今の私たちがよく考えて、何を買うかをしっかり選ぶ事が大切」なのだとしています。

今、先進国では、自分たちが快適に暮らすために、たくさんのエネルギーを使い、たくさんの水を使い、たくさんの食べ物を作っては捨てています。その結果、地球は汚れ、地球温暖化や大気汚染など、私たちにもその影響がだんだん出てきているようです。

では、私たちは何をすれば、いいのでしょうか。すぐにできることは、この本にあるように「買い物は投票なんだ」という意識ではないでしょうか。例えば、

- ① 洗剤や歯磨き粉などは、化学物質でできたものではなく、自然の成分でできた物を買う(川に、海に、肌にやさしい)
 - ② 肉や野菜や果物も、なるべく国産、できれば地元産の物を選ぶ(国産物は、輸送にかかるエネルギーが少なくて済み、輸入物より地球に負担がかからない)
 - ③ 自分が食べる物や飲む物は、なるべく家から持っていくようにする(エネルギーの節約とお金の節約にもなる)等
- 買う物が変われば、売られる品物も変わってきます。「地球にやさしい物が、たくさん店頭並ぶ」そんな世の中にできると、地球も私たちも未来の子どもたちも、ハッピーになれるそうですよ。



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



～中学生の保護者の皆様へ～

勉強を始める方法

現代のように世の中の変化が激しい時代は、一度身に着けた知識が一生通用する事はなくなり、ずっと勉強する必要があります。その「ずっと勉強をする為の基礎」が、「義務教育での勉強」ですね。

でも、つつい勉強は先のばしにしくなりましたか？「やる気が出ない」「明日からにしよう」などと、先送りにします。だけど、明日になれば本当に勉強できるでしょうか。今日勉強しない人は明日も明後日もしない可能性が高いです。やる気が出るまで待っていたら、その日はずっと来ないかもしれません。「とりあえず、始める事」それが、一番簡単な「やる気を出す方法」なのです。勉強の習慣がない人でも「決めた時間になったら、数学の問題を1問だけ解く」とか「単語の練習を5個だけやる」など楽にできる内容にして、今日から勉強にとりかきましょう。「とりかかって、やる気が出たら、30分ぐらい続けてみる。やる気が出なかったら、科目を替えて5分やる、それでも出なかったら、やめていい」というルールはどうでしょうか。

勉強を続ける方法

勉強を始めたら、今度は毎日続ける事ですね。そこで、ぜひ記録をつけましょう。たとえ1分でも勉強したら記録です。そして、1週間の合計、1カ月の合計、1年の合計を出します。テストの点に一喜一憂せず、勉強を積み重ねている事実を目を向けます。続ければ、それは増え続け、自信となります。

そして、保護者の皆さまは、

子どもさんを見守りながら、「勉強の時にしてほしい事はない？」と聞いてみて下さい。「静かにしてほしい」「30分たったら、お茶を持ってきて」「終わったなら夜食を食べたい」など出てくるかもしれません。できる範囲で協力してあげて下さい。ちなみにうちの長男は「勉強はちゃんとするから、早く寝てても起こさないで」長女は「自分が寝るまで起きてほしい」次女は「別にない」でした(;^_^A

目標の立て方

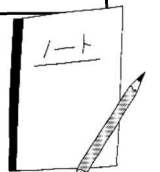
勉強の目標はどうなっていますか？「〇〇高校へ行く」とか「テストで70点を取る」などの目標はあいまいで、勉強をどう進めるのかわかりにくいですね。

例えば「〇〇高校へ行くために英語の成績を上げたい」その為に「英語の問題集を3冊やる」ならば「1冊の英語の問題集を1カ月で終わらせる」という、より具体的な目標を立てます。その問題集が60ページだったら1カ月で終わるためには、1日2ページ。でも、「苦手な英語を1日2ページは無理」と思ったら1日1ページに変更し、「1冊の英語の問題集を2カ月で終わらせる」という目標に変えます。そして、「1ページはできる」と思っても、「宿題が多いと無理」「部活で遅くなると無理」となったら、1日半ページと、もっとハードルを低くします。でも、設定した分は必ずやりましょう。どんなに少しずつでも、やり続ければ目標は達成できます。勉強以外の「自分の好きな事」でもいいですよ。例えば

- ・行きたい国の世界遺産を調べてまとめる
 - ・戦国武将の事を調べてノートにまとめる
 - ・好きなスポーツ選手全員の事をまとめる
- など、勉強と一見関係ない事でも、「やる事を細分化して目標を設定し、クリアする」経験をすると、脳が喜びます。

保護者の皆さまも、子どもさんが興味を持っている事について学んでみましょう。楽しい会話が生まれると思いますよ。

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





セルフペップトーク

「鬼滅の刃」大人気ですね。映画は観られましたか。私も娘に勧められてアニメも映画も観ました。その時『主人公の竈門炭治郎くんは、セルフペップトークが上手！』と思いました。ペップトークとは、励ます言葉。それにセルフがつくので「自分を励ます言葉」です。彼の言葉を紹介します。

＜竈門炭治郎の言葉＞

「オレは今までよくやってきた！オレはできる奴だ」

「それでもオレは今自分にできることを精一杯やる。心を燃やせ。負けるな。折れるな」

「がんばれ！がんばることしかできないんだから。努力は日々の積み重ねだ。オレは昔から、、、少しずつでいい、前へ進め！」

いかがですか？この言葉だけでもファンになりそうですね。（ちなみに私は、ねず子ちゃん推し）

中学生のみなさんも、試験の前や後、勉強のやる気が出ない時、炭治郎くんのような言葉を自分に向け、心を燃やすといいですね。効果抜群ですよ。

保護者の皆さまが、ペップトークを使いたい時は、次の点に気をつけて下さい。

- ① まずは、感情を受け入れる
- ② 否定語を使わず、ポジティブな言葉を使う
- ③ 短い言葉で励ます

例えば、子どもさんが試合に負けた時「くやしかったね」「後少しだったね。残念だったね」等と気持ちを受け入れます。次に「〇〇の部分はうまくできたと思うよ。もっとがんばりたい所はどこ？」とポジティブな聞き方をします。（悪かった所とか失敗した所と言うのはNG）最後に「それが、わかっているなら、次はきっと大丈夫」「明日からまたがんばろう！応援してるからね」等と励まします。

ペップトークの本はいろいろ出ていますので、興味のある方は読んでみて下さい。お勧めです。

覚えるということ

「脳細胞は、増殖しない」と言われていましたが、記憶する働きを担っている海馬の細胞は増殖する事がわかっています。

カーナビがなかった頃、ロンドンのタクシーの運転手さんの海馬は、一般の人より大きかったそうです。しかも、若い人より年配の運転手さんの方が大きかったそうですから、「海馬の細胞はいくつになっても、増える」と言えそうです。

とは言っても、単語の意味を覚える事や体で覚えるような事（ボールの投げ方や自転車の乗り方など）は、子どもの方が得意です。ぜひ、中学生のうちに、いろいろな事を覚え、経験してほしいと思います。

言葉を覚えていなければ、意味も理解できません。理解できないと、思考も止まり判断もできません。覚える事は、「思考の基礎」なのです。逆に、覚えたことが増えると、他の事も覚えやすくなり、加速度的に理解力、判断力、思考力も育ちます。

例えば、「縄文時代」という言葉を知らなければ「？」ですが「縄目模様の土器が出てきた」「竪穴住居に住んでいた」「鹿や貝や木の実を食べていた」と知れば「狩猟採集の時代」と考えます。でも「子どもの頃から体が不自由だったと思われる人が、大人になっている骨が見つかる」「争って死んだ形跡がほとんどない」と知ると、「助け合いができる幸せな時代」という考え方もできます。知識が増えれば、思考力も育つのです。若いうちにいろいろな事をいっぱい覚えて、しっかり考える人になって欲しいと思います。

家庭教育支援員 清田智子

菊池市教育委員会 生涯学習課 TEL25 - 7232