



「ほっとルーム」だより

第208号 令和7年12月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

メリハリのある

充実した冬休みを過ごしましょう



冬休みは短い期間ですが、子どもたちがご家庭や地域で様々な経験ができる大切な機会でもあります。

心も体も成長し、新しい年を気持ちよくスタートできるよう、充実した冬休みを過ごしていただきたいと思います。



生活リズムの維持



冬休み中も、早寝早起きを心がけ、普段の学校生活と同じような時間に起床し、就寝しましょう。生活リズムを崩すと、休み明けに体調を崩しやすくなります。

お手伝い



家族の一員として積極的にクリスマスツリーの飾り付けや大掃除、お正月準備のお手伝いをするのも立派な学びの機会です。

メリハリのある過ごし方



遊ぶときは遊び、勉強する時間は勉強をする。スマートフォンやゲームの長時間使用に気をつけましょう。

年末年始



帰省や旅行をしたり、初詣などの伝統的な行事に触れたりすることで、文化やマナーを学ぶことができます。

冬ならではの体験



冬にしかできないスポーツや遊びを、安全に楽しみましょう。親戚や友人との交流も、子どもたちにとって貴重な機会です。

交通安全



外出する機会も増えると思います。交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

遊びや体験活動の機会はたくさんあります

子ども会活動に参加させましょう。・・・異年齢集団による様々な活動を通して、思いやりの心や社会性等が育まれます。

地域行事に参加させましょう。・・・高齢者、青年団等、世代の異なる様々な人々との関わりを通して、地域の文化伝統に親しんだり、知識や技能を身に付けたりすることができます。

家族で体験活動の機会を計画しましょう。・・・ボランティア活動、農業体験、自治体や青少年社会教育施設が実施する事業への参加を通して、家族のきずなを深めることができます。

参考文献：令和6年度更新版「親子の笑顔を増やす かごしま家庭教育ナビ」

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124

串木野小学校の教育講演会に参加しました。

大人も子どもも
笑顔になれる時間を

～「だいじょうぶ」のタネをまこう～

講師：藺田 満江先生

県スクールカウンセラー

公認心理士・学校心理士

上級教育カウンセラー

去る11月6日(木)、串木野小学校で上記の教育講演会に参加しました。

今回の講演の内容は、①「足し算メガネ」のススメ、② 2つの自己肯定感、③「だいじょうぶ」のタネをまこう、の3点でした。

特に、「足し算メガネ」のススメでは、「わが子のリフレーミング」をグループワークで行い、物事や状況の捉え方を意図的に変えることで、新たな視点や肯定的な側面に転換する方法を学びました。

※「わが子のリフレーミング」のねらい：子どもの今あるよさや長所を再発見する。

「足し算メガネ」のススメ ～子どもを見る「メガネ」を変えてみよう～

「ダメ出し」を見つける「ないものねだり」の『引き算メガネ』

減点法

「ヨイ出し」を見つける「あるもの探し」の『足し算メガネ』

加点法

同じ子どもさんでも・・・

＜持ち点＞ 今、生きているだけで 100点

「ないものねだり」の
引き算メガネだと・・・

起こすのに起きない	-10点
宿題を早くしない	-10点
朝ご飯を残した	-10点
忘れ物をした	-10点
帰ったら、すぐゲーム	-10点

50点

「あるもの探し」の
足し算メガネだと・・・

ぎりぎり起きてきた	+10点
朝、宿題をやった	+10点
朝ご飯を半分は食べた	+10点
忘れ物をしたが考えて工夫した	+10点
無事に帰ってきた	+10点

150点

子どもを見るメガネを
変えるだけで、
点数にこれほどの差！

「足し算メガネ」は

自己肯定感

を育てます。

※ 自己肯定感は、人からの
アプローチ(働きかけ)で
伸びていきます。

支援員の心に残った言葉・感想

「だいじょうぶ」(安心感)のタネをまこう！

子どもは
安心できる居場所の中で
「だいじょうぶ」に包まれると
自然と欲が沸いてきて
自分の頭で考えて
自分の足で歩きだす

不安をあおる脅しや励ましよりも
「きっと、だいじょうぶ」を届けよう
安心感を育てよう

親だって、失敗していい。
子どもが7歳なら、親になって同じように7歳
完璧に「正しい親」を頑張らなくてもいいのでは？

親にとって子どもの笑顔が嬉しいのと同じように、子どもにとっても親の笑顔が嬉しいのです。

「大人が幸せじゃないのに、子どもだけ幸せにはなれない。」

親が笑顔でいることで、子どもも家で安心して笑っていればOK！

そのような中から、子どもたちには安心して自分の足で歩きだしてほしいものです。

参考文献：串木野小学校講演会資料より一部抜粋

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200 ※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309