

草木の露も霜へと変わり、冬の気配がいよいよ濃くなってまいりました。長い2学期も後半になりました。お子さんはこの半年で様々な経験を通して一回りも二回りも大きくなったことでしょう。成長を支える保護者の皆様のアシストあってこそですね。

体調を整え、2学期、そして今年1年のまとめをしていきましょう！！

10月27日に家庭教育支援講座『イライラとうまくつきあう3つのポイント～信じて支える子育てとは～』を開催しました。講演会に向けて保護者の皆様には事前アンケートにご協力いただきました。ご回答いただいた皆様ありがとうございました。アンケート結果と講演会の様子をご報告をさせていただきます。



## アンケート結果

どのご家庭も大なり小なり小なり悩みはあるものですね。③の解消法は、今すぐにも実践できる事ばかりですね。このアンケートを元に講師の『いなっち先生』に講演をしていただきました。裏面にイライラとうまくつきあうポイントを載せてありますので御覧下さい。

### ①子育ての困りごとは何ですか？

- 1位 ゲームを止めないとき
- 2位 宿題をしない
- 3位 兄弟ゲンカ
- 4位 叱り方、ほめ方

(その他)

- ・子どもとの関わり方の正解がわからない
- ・叱らずに気持ちよく促す方法
- ・やる気のない子をやる気にさせる方法

### ②イライラするときはどんな時ですか？

- 1位 宿題をしない
- 2位 約束を守らない
- 3位 嘘をつく
- 4位 片付けない

(その他)

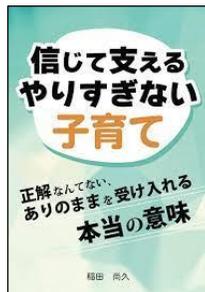
- ・忙しい時に乱暴な言葉で文句を言う
- ・暴力的兄弟ゲンカ
- ・日常の最低限の協力もしない時

### ③実際にされているイライラの解消法は？

- ・深呼吸、その場からいったん離れる
- ・おとうちゃんに交代
- ・寝る、子どもをギュウギュウする
- ・赤ちゃんの頃の写真を見返す
- ・ゆっくり休み、自分の時間をとる
- ・家の掃除
- ・買い物
- ・ハンドメイド作品を作るなど趣味に没頭する
- ・その日の晩は子どもが寝てから好きなことに熱中する
- ・別の部屋に行って本を読む
- ・お笑い番組を見て思いっきり笑う
- ・怒らず笑う
- ・自分を褒める
- ・なぜイライラしたのか、何が嫌だったのか、ノートに書く
- ・冷静になってから人に聞いてもらって客観的になる。
- ・イライラしていることを子どもに伝える  
(ママは約束守ってくれないから悲しいなど、気持ちを子どもに伝える)



10月27日(金) 家庭教育講演会  
『イライラとうまくつきあう3つのポイント』  
～信じて支える子育てとは～  
怒りの感情トレーニング  
共催PTA人権研修部



↑PTA人権研修部さんが  
小・中図書館 日南町図書館  
に寄贈してくださいました。

講師 稲田 尚久氏

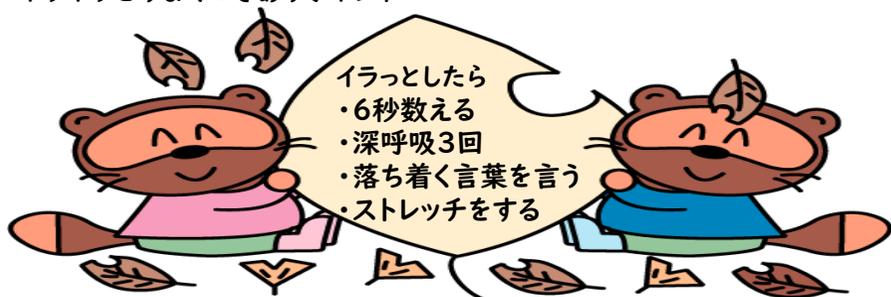
○『怒りの感情トレーニング』前半は小学5.6年生も参加しました。  
稲田先生の質問に生徒たちが答え、笑い声が溢れる和やかな雰囲気でした。

「怒りの温度を考える」怒りMAXを10度とし、この怒りは何度か？温度で怒りを  
見える化すると自然と怒り感情が落ち着いてきます。

○『信じて支える子育てとは』後半の大人向け講座

「〇〇べきを減らす」自分の常識と子どもや他人の常識は違う、その「べき」は  
本当に必要な？隣同士の保護者と話し合い「このべきは必要なかったね。」  
と気づかされました。物事の捉え方を少し変えるだけで楽になりますね。

イライラとうまくつきあうポイント



10月30日(日)  
パルクール体験会  
～親子で一緒に楽しむ時間～



米子パルクール練習場「FLOW」  
講師 佐藤 陽介氏



子どもから大人までの総勢55名の方が参加してくださいました。

「FLOW」の生徒さんのデモンストレーション、忍者のような身のこなしで障害物を飛び越え、宙返りもお見事です。

ストレッチをしていざ実践!!!

中学生はダイナミックで見ているのが楽しく、小学生の頑張りには応援の声が飛びました。園児はかわいらしく、子どもも大人も楽しい時間を過ごせました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

今年度は『親子で一緒に』をテーマに、家庭教育支援講座を開催しました。  
来年度は更に皆様に参加したいと思えるような講座を企画していきたいと思っております。



ご意見やアドバイス、  
その他、お悩み等  
お聞かせいただけると  
ありがたいです。



○家庭教育支援チーム  
『いちい応援隊』  
日南町教育委員会事務局  
82-1118  
(担当 長谷部・平井)