

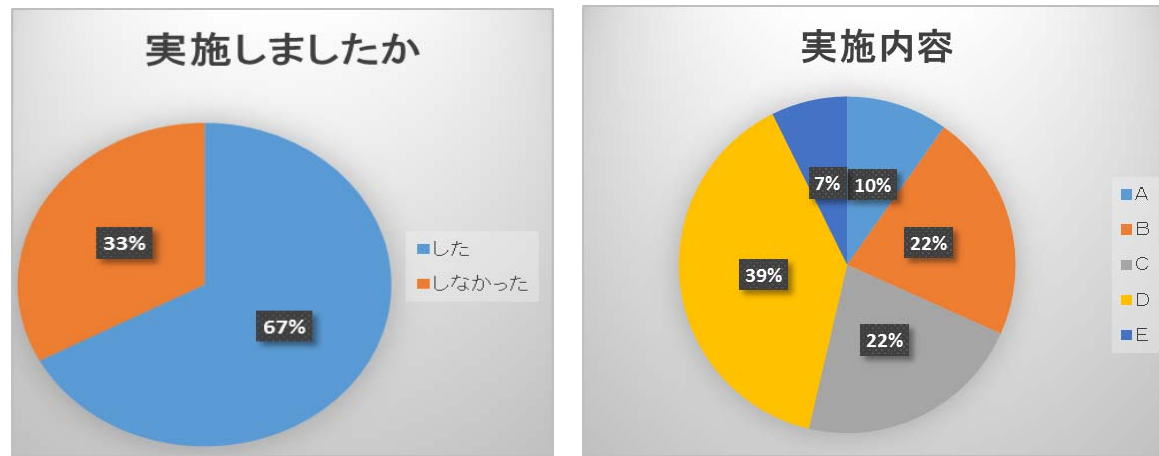
# 重井中学校だより

平成27年7月13日(月) 第7号

## 家族ふれあいデー(ノーテレビデー) 67.2%実施

家族ふれあいデー(ノーテレビデー)は、平成22年度から夏至と冬至の時期に尾道市全体で取り組んでいます。テレビやゲーム機を付けずに、家族で過ごす時間をつくり、家族間のコミュニケーションや生活習慣のあり方について、見直すきっかけになることをねらいとしています。

今年度の1回目は6月21日(日)に行われ、重井中学校では下のグラフのように67.2%の実施率でした。保護者の皆さま、ご協力ありがとうございました。



〔実施内容〕A：1日中、テレビを見ない、ゲームもしない。

B：テレビ、ゲームは1日2時間までにする。

C：夜9時以降はテレビを消す、ゲームもしない。

D：食事中はテレビを消す。 E：その他

実施した生徒の感想は次のようなものでした。「家族だんらん」の時間が持てたようです。

A：とってもゲームがしたかったけど、家の人と話す時間が増えてよかった。(1年女子)

B：いつも以上にお父さん、お母さんと話すことができた。これからは1ヶ月に1回くらいノーテレビデーを作っていこうかなと思った。(1年男子)

B：いろんなことが話せて楽しかったし、ちょっと心が軽くなった。(3年女子)

C：夜9時以降にテレビを消したら、会話ができて楽しかった。(1年女子)

C：ちょうどテスト週間だったので、勉強をしました。なので、勉強もできたし、親ともいろんな話ことができました。(1年女子)

D：テレビの時間を減らし、家族とふれあう時間を増やすということは、とてもいいと思いました。これからもそうしていきたいです。(1年女子)

D：静かで時間が早く感じた。(2年男子)

D：次はCができるようがんばりたい。(2年女子)

D：テレビを消すことで家族との時間が増えてとてもよかったです。なかなかない機会なのでまたチャレンジしたいです。(2年男子)

E：テレビは消せなかったけど、親と話ができた。(2年男子)

## 地区懇談会 7.7(火)

今年度の地区懇談会は、スクールカウンセラーの笠岡明友先生を講師に迎え、「思春期の子どもとの接し方」について次のようなお話をいただきました。

子どもが自立(大人になる)するには、基地(子ども自身が大切に思われていると感じられる場所)があることが必要である。そこで、十分に依存できる(無条件にありのままの自分を受け入れられる)ことで、自立(大人になる)に向かおうとする力が育まれる。しっかりした基地があり、十分に依存を経験した子どもは自己肯定感(自分を大切に思える)が高くなる。

個性(性格)は、「一人一人に与えられた気質」。どんな性格にも、一長一短がある。性格の80%は、生まれつき持っているものだが、自己肯定感、成育歴や環境によって後からつくられる。

思春期は、子どもから大人への移行期である。親から自立(反抗)しようとする反面、自立することの不安から甘えたいという欲求も高まり、この相反する感情の中で子どもは揺らぎながら、自分の価値や対人関係を学んでいく。

この子どもの揺らぎを支えていくことが、大人の果たす重要な役割で、自己肯定感を高めていくことが揺らぎを支えることになる。

※自己肯定感を高めるための具体的な対応は…

- ・もやもやした感情を言葉にさせてやる。
- ・その子のありのままを受け入れる。
- ・たくさんほめる。(事実に基づいて)
- ・親が子へ、ありがとう、ごめんが言える。
- ・親が子どもの揺れに動揺しない。
- ・指示・命令・干渉をやめ、価値観をおしつけない。
- ・最後まで話を聴く。
- ・結論を急がずに一緒に考える。
- ・本当に心配なことは向かいあってしっかり注意する。



[尾道市立重井中学校 Web ページヘルリンク](#)