

釧路市 **PTA 連合会** KUSHIRO No. 36

●発行／釧路市PTA連合会 ●事務局／釧路市城山1-14-35 城山小学校内 ☎(0154)41-1502 ●編集／市P連広報・情報専門部会 ●印刷／木内印刷有限会社

チャイルド1DAY 仕事1日体験

体験事業は、小中学生に働くことの大切さ、喜び等の体験とともに地元商店街の協力のもとに平成14年から行っている“こども体験”事業です。

KUSHIRO TOSHINBU 1DAY CHILD SHOP STAFF

1DAY 子ども1日店員 実施店

私たちの店は、子どもたちの明るい未来を応援します!!

くしろ子ども インターンシップ事業

- 各専門部会委員長**
- 研修専門部会 委員長 松並江里子 (新任) 青陵中学校
 - 健全育成専門部会 委員長 武田 誠一 (留任) 東雲小学校
 - 広報情報専門部会 委員長 日沢喜美子 (留任) 北中学校
- 市P連役員**
- 顧問 住尾 盛 (新任)
 - 会長 川辺 大樹 (新任) 湖畔小学校
 - 副会長 谷川 新 (留任) 武佐小学校
 - 副会長 曾我 晃芳 (新任) 美原中学校
 - 副会長 登坂 康弘 (新任) 附属小学校
 - 副会長 富田 勝和 (新任) 大楽毛中学校
 - 副会長 佐藤 浩 (新任) 音別小学校
 - 副会長 原田 知巳 (留任) 興津小学校
 - 副会長 杉山 稔 (新任) 共栄中学校
 - 副会長 伊藤 宣明 (新任) 北陽高校
 - 副会長 濱口 憲太 (新任) 城山小学校
 - 監査 吉田 英司 (留任) 湖陵高校
 - 監査 濟藤 和彦 (新任) 共栄小学校
 - 監査 中村 望 (新任) 清明小学校
 - 事務局長 尾崎 文雄 (留任)

釧路市PTA連合会

広報研修会

PTA広報紙研習会

〜楽しい広報紙づくり〜

●日時 平成30年7月13日(金) 18:30
●会場 釧路市生涯学習センター 7階学習室



講師 齋藤高広氏

(株)北海道新聞社 釧路支社

本年度の研修会は、(株)北海道新聞社釧路支社より齋藤高広氏を講師としてお迎えしました。その日の朝刊を持って来ていただき新聞の作り方を分かりやすく説明していただきました。

新聞ができるまでの流れ

- (1)取材
記事作りに必要な情報を集めます。記者は、自分の目で現場を確認したり、さまざまな人に話を聞き、取材を行います。
- (2)記事を書く
取材をもとに事実を正確に伝えることや5W1H(いつ、どこで、だれが、なにを、なぜ、どのように)を意識して分かりやすく書きま
- (3)記事のチェック
「デスク」とよばれるベテラン記者がチェックし、分かりにくい部分は手直しします。
- (4)編集会議
記者から寄せられたさまざまな記事の中から、どの記事をどの面に載せるかを話し合います。
- (5)紙面の編集
レイアウトを担当する「整理記者」が見出しをつ

- け、配置や写真の大きさなどを決めます。いかに読者の目を引き、読みやすくするかが重要です。
- (6)校閲
文字の間違いがなければ確認します。
- (7)紙面データを送信
- (8)印刷
印刷機にセットして、1秒間に40部印刷できます。
- (9)配達
- (10)配達
各家庭にほぼ同じ時間帯に配達されます。

参加者からの質問事項

Q 写真を使う場合、注意する点を教えてください。

A 例えば運動会。皆を載せた気持ちはわかるが、ポイントで載せた方が見やすい。紙面のレイアウトで注意すべきことを教えてください。

A 記事の内容を10字くらいにまとめ、ひと目で分かるようにするのも良いと思います。見やすいのが一番。

第43回 母親研修会

思春期の子どものとりまく現状と親の対応

「性」について考えることは「自分」の生き方を考えること



講師 保健師 高柳麻衣氏

釧路市子ども保健部健康推進課

平成30年9月4日(木)コアかやきで、第43回母親研修会が行われました。今年度は思春期保健講座として、釧路市子ども保健部健康推進課の高柳麻衣氏を招き「思春期の子どものとりまく現状と親の対応」についての講演を受けました。

初交時期が早すぎると

性教育を習うのは中学1年、つまり、行為がもたらす結果が妊娠であることや、避妊の方法があるの知らずに性交する(本人にその意識もない)のは非常に問題です。

逆遅すぎると

結婚に適齢期はありませんが、妊娠・出産には生物学的・医学的な適齢期があります。つまり、幼い頃から発達段階に応じた「その子の発育に合わせた」性教育が必要になってきます。

性的問題を起こす子は特別な子?

家庭に恵まれない寂しい子なのでしょうか。または、低学力で自己肯定感の低い子でしょうか。確かにそういう子もいますが、両親がそろった共働き家庭のそれなりに裕福な子、普通かそれ以上の学力レベルの子、周囲からの評価も高い子だったりします。つまり特別な子ではありません。

思春期は性的な興味・関心が高まる時期です。好奇心や大人への憧れ等、私たちが経験してきた「きっかけ」が性的問題に発展していきます。

教えどきは、いつ?

思春期になってしまおうと、家庭で性の話題をすることは難しくなります。遅くとも、思春期前(8〜10歳頃)には、これから迎える心身の変化について、さり気なく教えていくことが大切です。

質問をしてきた時や問題行動を起こした時が「知りたい時」。その時に、動揺せず教えることができるように、教える側の周りの大人は、先取りして勉強しておく必要があります。

性教育の内容が実生活で必要になるのは、ほとんどの場合思春期以降です。いつか必要になる知識だけれど、その「いつか」は人それぞれです。歪められた性情報で、価値観が固まってしまわないように、間違った性教育に出会った時に、正しく判断できるように、前もって教えておくことが重要です。

子どもの質問にどう答える?

逃げない、はべりかさない
子どもに質問された時、はぐらかしたりごまかしたりすると、「この人は頼れない」というメッセージを与えてしまいます。

大人が理解しておかなければならない性の考え方

- 多様な性のあり方
- 性別(男女)
- 人それぞれ・性的マイノリティ・LGBT(Q)の存在
- 婚姻(男女で入籍)
- 事実婚・国際婚など結婚するしないは自由
- 生まれた時の身体的特徴などによる性はカラダの性
- 自分が認識する性
- 男性・女性だけではなく、どちらでもない、わからないと感じる人や揺れ動く人もいるのがココロの性
- 恋愛・性愛の対象となる性
- 異性・同性どちらでもなく関係なかったり、対象にならなかったりするなどがスキになる性
- 人それぞれ違ってよい生き方がある事を認め合う
- 大勢と違う事を否定したり偏見の対象にすべきではない

講師紹介 平成9年音別町役場に勤務。保健部門に配置される。平成17年釧路市との合併により釧路市職員となる。釧路市音別町行政センター・地域包括支援センター勤務等をへて、平成30年4月より保健推進課勤務。思春期保健講座を中心に活躍されている。

性の自己決定と相手の意思尊重

無視してしまった場合におこってしまう事

- 人権侵害
- ハラスメント
- ストーカー行為
- 性的暴力
- デートDV
- 性犯罪
- 強姦(レイプ)など
- 性的虐待
- 援助交際・児童買春

デートDVとは

- 心の暴力
- 金銭的暴力
- 身体的暴力
- 束縛の暴力など
- 性的暴力
- 性的側は妊娠したくないと思っているが男性が相手に避妊しないで性行為をする

性的虐待

さからえない立場にいる相手に性行為を強要する

子どもが性犯罪を打ち明けてきた時の対処

- してはいけない事
- 本人の話を信じない(あの人がそんなことするはずがない)
- 本人の行動を責める(なんでそんなところに一人で行ったの)
- 嫌だったら最後まで抵抗するでしょ。合意だったんじゃない)
- 事実をなかった事にする(誰にも言っちゃいけない)
- トラウマ反応を理解しない(がんばれ)
- いつまでもまけてんじやない)
- 当然のことですがうわさをしたり、ネットに書き込む
- 子どもが打ち明けてきた勇気をほめ、安心させる
- 適切なサポートへつなげる
- 子ども自身と保護者へのサポート
- 回復過程でのトラウマ反応を見逃さず、治療につなげる

基本的な姿勢

●被害者に落ち度はない

女子向け



その他に・・・
・おちんちんのえほん
・いいタッチわるいタッチ
・おれたちロケット少年
・あっ! そうなんだ性と生

男子向け



大人が返答しにくい内容でもマンガ仕立てでわかりやすい。女子にも読んでほしい一冊。

ボーイフレンド・ガールフレンドができたなら読む本



オススメの本

今回講演会にて紹介された本をいくつか記載いたしますので、参考にしてください。

平成30年度 釧路市PTA連合会

健全育成講演会

いじめの被害も加害も生まないために

～いじめの問題の見方・考え方～

●日時 平成30年9月12日(水) 午後6時30分 ●会場 コアかがやき

講師
釧路市教育委員会
学校教育支援課
指導主事
堀 員彰氏



1 いじめの問題の基本情報

●認知件数
平成17年度釧路市では小中全41校で716件(2018年7月)と過去5年の調査で最多であった。5年前は小学校で24件、中学校で26件合わせて50件。
今年度から重大事態への発展を防ぐため、いじめに関するアンケート調査の調査方式を変更した。以前は「いじめに遭ったことがありますか」という聞き方だったが、今は「ちょっとでも嫌な思いをしたことがありますか」と聞くことにより色んなことを子ども達が気兼ねなく答えられるようになった。しかし、本当はこの何倍もあるに違いないと考えないとならない。



2 「ドラえもん」を例に いじめの構造について

●ジャイアン(小学生のいじめっ子の典型)
●スネ夫(いじめっ子のとりまき。いつもジャイアンと一緒にいるが仲が良いわけではなく、物を取られたりすることもある。どちらかといえば嫌い。ジャイアンと居ることでのび太に対して優位に立っている。)

3 いじめの種類

●ストレスをかかえている場合(ジャイアン)お母さんに怒られる、スネ夫(親の大きすぎる期待等)運動や遊びで発散すれば良いが、中には人を攻撃して優越感を得ることで発散しようとする人が大人でもいる。「ああいう性格」ではなくストレスによるもの。いじめをしている意識はなく、相手を選ばない。親の過度の期待感ストレスから心のバランスをとろうとしていじめになる事がある為、親は子どもにとつてちょうど良い塩梅で接すると、こどもは伸び伸びと自分の力を伸ばしながら成長していきける。

4 いじめ被害の危機的状況

●異質排除と差別意識
クラスに一人くらい「忘れ物が多い」「ちょっとノリが違う子」等、おおらかに見ているうちは良いけれど、そのうちイライラする子が出てくる。「あの子がいるから授業が進まない」「あの子にばかり先生がかまう」迷惑物扱いする人が出てきて、異質排除をし始める。これも悪意やストレスではなく考え方からきている。

5 周りの大人の役割

●自己防衛
スネ夫はのび太がいれば自分はいじめられないと本能的に判断している。自分の生活の安心感を得る為、いじめられる側にはなりたくない。が、決していじめたいわけでもない。いじめっ子不在でも起こる。平成10年代はいじめられる側にも問題があると思われるが、理由が何であれ「いじめられていい人」はいない。ジャイアン(いじめめる側)を変えようとする努力をしなければいけない。その人の無駄な所足りない所を補うのが本来であり、平成20年代になってようやく転換してきている。「いじめがダメ」と言っている。いじめたのはならない。どうしていじめたのか?背景を考え、生き方を変えてあげなければならぬ。ジャイアンやスネ夫のように育ちや家庭環境、性格は関係なく、誰でも加害者になりえる。また、いじめっ子は必ずといじめっ子でいられる事はなく、ある時逆転するケースが多い。深刻ないじめの被害者はかつての加害者である場合が非常に多い。

6 問題に向き合う大切さ

いじめが起こってしまう環境を家庭でも学校でも考え、どうしたらいいか、自分の事や周りの子を気にかける雰囲気を作っていくきましょう。

平成30年度 釧路市PTA連合会

研修専門部研修会

子どもの精神心理講座

～思春期に起きる症状、その背景と対応～

●日時 平成30年10月24日(水) 午後6時30分 ●会場 コアかがやき

講師
アタッチメント・サポート
代表
中谷内 由美氏



1 本研修の講師・中谷内由美氏は、中学教師として6年間、そして母親として我が子と関わる中で、子どもたちの心の問題に関心をもち、臨床心理など多くのことを学び、今に至っている。日本家族と子どもセラピスト、トラウマタッチセラピスト、グループ療法士など、多くの資格をもち、多方面で活躍している。



2 自傷行為、思春期のうつ、摂食障害、強迫性障害、学業不振、いじめなど、思春期の子どもたちが抱える悩みは様々である。「思春期」は10～19歳ぐらいと言われているが、この時期の特徴として挙げられる主なものは、次の五つ。

- ### 思春期の特徴
- ①前頭野野(時間の感覚や羞恥心などをつかさどる脳の部分)が未発達な時期。
 - ②精神的に不安定さを抱える時期。
 - ③アイデンティティ(自我)の形成途中の時期。
 - ④性的な成長、生物学的な男女差が大きくなる時期。
 - ⑤自我が芽生え始め、同時に親との内的分離が始まる時期。

3 このような時期の子どものために必要とされるものとして、中谷内氏が挙げていたものに、次の五つがある。

- ### 思春期に必要なもの
- ①子ども自身をありのまま受容してくれる、安心・安全な場所。自分が自分でいられる場所。
 - ②物理的・精神的にプライバシーが守られている、自分だけの空間。自分の秘密が守られる場所。
 - ③同年代、同性同士の友人関係。
 - ④集団へのある程度の適応力。
 - ⑤養育者の身体的・精神的な安定。

特に②に関しては、「秘密が絶対に守られる空間があることが、精神面の安定につながる」と強く主張していた。中でも性的なものに関しては、家族間といえども、しっかりとプライバシーを守り、秘密をもつことができる条件を用意しておく必要がある、と語る。

さらに、⑤も大変重要な要素であるという。人と人とのコミュニケーションにおいて、言葉で伝わることは7%程度で、93%以上は表情などから伝わると言われている。養育者の不安定な表情が、子どもの不安を更に大きくする場合もあるので、注意が必要であるという。

子どもたちへの対応

- ①児童精神科など、思春期を扱える専門家に、家族を含めてかかる。
- ②長期戦を覚悟し、焦らずじっくり対応する。
- ③悪気がない場合もあるので、思春期の特徴を十分に理解する。
- ④養育者自身がコミュニケーションを身につける(受容して聞く、逆でしない、伝える、など)。
- ⑤一度で、できるだけ簡潔に話す(あれこれまとめて話さない)。
- ⑥養育者同士がコミュニケーションをとり、心のケアとサポートをする。
- ⑦養育者自身が自分の人生を楽しみ、自分に優しくし、許す気持ちをもつ。

「養育者自身が自分の人生を楽しむことで、子どもたちの精神状態も安定する」と言われるが、子育てに関する悩みは絶えることがなく、精神的に追い詰められそうになる養育者は少なくない。様々な感情が複雑に絡み合う思春期。中谷内氏からは、「子どもも養育者も、一人で悩みを抱え込まず、この時期を乗り越えてほしい」とのメッセージが添えられた。



このような思春期の子供たちへの対応として挙げられた主なものは次の七つ。

第61回 釧路市PTA連合会研究大会

平成30年11月3日(土) 釧路市立共栄小学校



釧路短期大学生活科学科長・教授

講師

山崎美枝氏

強い体をつくる家庭食

子どもの夢を叶えるために親がすべき食環境づくり

1 食事に気を付けるのはなぜ?

食事によって、様々な効果が期待されますが、偏った食事になってしまふことがあります。果たしてこれよよいのでしょうか?

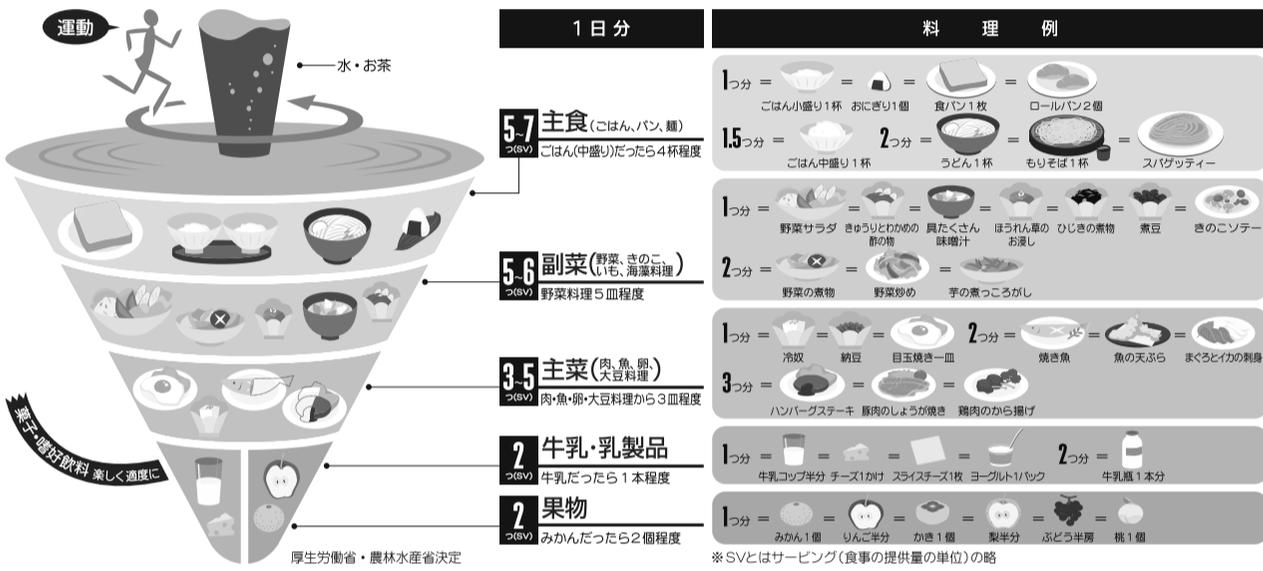
最近ではコンビニで売られているようなものも栄養表示がされています。自分や子どもがどれくらい必要なのか知る必要があります。一番栄養素を多く取らねばならないのは、男子であれば高校生、女子は中学生です。食事からの摂取エネルギーが多かったり少なかったりすると、体重の増減につながります。使うエネルギー量より摂取エネルギーが少ないと、材料(エネルギー)不足が起り、骨がスカスカになったり、無月経になってしまったりします。体の中は見えないので、知らない間にそれが起こってしまいます。

2 栄養バランスを手軽に整える方法

基本の食事は「主食+副菜+主菜+牛乳・乳製品+菜+主菜+牛乳・乳製品+副

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



3 丈夫なからだをつくる食べ方とは?

たんぱく質の摂取と質の良い睡眠が大切です。夕食の食べ方が重要です。筋肉がつくか、脂肪がつくかの決め手になります。間食は多くなりすぎないように、みんなで分けたり、濃厚なアイ

4 スタミナアップできる食べ方?

炭水化物やビタミンB1が不足すると、スタミナが切れ、集中力が低下し、疲れやすくなります。さらに、炭水化物が不足すると、甘い食べ物への欲求が強くなってしまう。

5 大一番の時の食事

大事な試験や試合で良い結果を出すために、当日の朝は、開始時間の3〜4時間前に食事を摂りましょう。高糖質食、消化吸収がよく食べられた食事が良いです。普段とは違い、このような時はお腹が張ってしまったり消化不良の原因になったりするので、食物繊維の多い食事は避けましょう。ビタミンB群、ビタミンCを意識して摂取しましょう。主食は普段の1.5倍、おかずは少なめ、生ものは数日前から控えましょう。消化の悪い脂肪の多いものは控えると良いでしょう。

6 まとめ

バランスの良い食事、一人分ずつ取り分けること、冷蔵庫に牛乳・乳製品を入れておくことなど、早速今日から実践しましょう! 年4回発行のMEMBER+OVER「アスリート食レシピ」で情報発信していますので、そちらもぜひご覧ください。

プロフィール

- ☆所属学会 日本栄養改善学会 日本スポーツ栄養学会
- ☆専攻分野 スポーツ栄養学
- ☆主な研究課題 氷上スポーツ選手の競技力向上のための栄養摂取

果物」となります。今日ちよつとバランス悪かったと思つたら、次の日で調整するという、日々の振り返りが大事です。これを親が気を付けてください。忙しくてコンビニ弁当などになる時もあるかもしれませんが、そうい

調整してみてください。盛り付けは、一人ずつ小皿で提供するようにしてください。適量を提供することが大切です。お肉を食べたらその倍程度の野菜を摂りましょう。トッピングアスリートは、サラダバーでは大きなサイズのサラダボウルで山盛りの野菜を食べています。

カルシウムが多い食材としては、大豆、ほうれん草や小松菜、海藻類などがあります。細胞と細胞のつなぎ目になってくれるビタミンCも積極的に摂りましょう。それによってケガの予防や病気になるにくい体になります。ビタミンCを多く含む食材として、カキ、ゴーЛУデンキウイ、イチゴなどが多いです。

水分が足りないといふスタミナは落ちます。水分補給のポイントのは、のどの渇きを感じる前に飲むこと、汗で失われた水分量の70〜80%の補給が目標です。

最後に広報情報専門部の活動に携わって下さいました皆様に、心より感謝申し上げます。

今年度も、地域や各学校PTA、児童、生徒の皆様を支えられ市P連広報紙を無事に発行することが出来ました。市P連の各専門部会や母親委員会等の活動に興味を持ち、多くの方々に参加していただけたら幸いです。

編集後記

平成29年度道P連広報紙コンクール

平成30年度市P連広報紙コンクール

- ◇審査員特別賞 景雲中学校 美原中学校
- ◇奨励賞 釧路小学校 光陽小学校
- ◇最優秀賞 美原中学校
- ◇優秀賞 釧路小学校 景雲中学校
- ◇佳作 共栄小学校 鳥取西小学校 愛国小学校