

かけはし



発行：峡南教育事務所地域教育支援スタッフ

所在地：南巨摩郡富士川町鯉沢771-2

TEL:0556-22-8154 FAX:0556-22-8144

HPでも御覧になれます。 <http://www.pref.yamanashi.jp/kyoiku-mk/index.html>

山梨ことぶき勸学院学園祭



守屋守学院長

第31回山梨ことぶき勸学院祭
が、「勸学院 人の輪 知恵の輪 学
びの輪」のテーマのもと、開催さ
れました。県内の6教室の発表が行われ、峡南教室1年生は、

「なかよし音頭」「長生きサンバ」を集団ダンスで発表しました。アップテンポなリズムに合わせて楽しく踊り、若さ溢れるステージとなりました。また、峡南教室2年生は、「青春パフォーマンス」と題した寸劇・歌声・詩の朗読が融合したステージを創造しました。学校の教室を舞台に劇が始まり、青春から連想する映画「ひまわり」がスクリーンに映し出されると、そのワンシーンを舞台上で演じました。生演奏に合わせてミュージカル風に歌を劇中にちりばめ、最後にサミュエル・ウルマン(Samuel Ullmann)の詩「青春(Youth)」を群読しました。「青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方をいう。」で始まる詩で締めくくった舞台は、青春の真の定義に肉迫した力作でした。全生徒の皆さんは、この勸学院祭に情熱を持って挑んで、人の輪を広げ、知を深め、充実感と成功体験を得ました。

かけはし 152号の誌面

- p1 山梨ことぶき勸学院祭
峡南地区子育て学習会御案内
- p2・3 教育フォーラム要旨
- p4 連載特集『峡南地域の食材#18』



渡邊明彦実行委員長

←峡南教室1年

↓峡南教室2年



☆☆☆ 峡南地区「子育て学習会」の御案内 ☆☆☆

「心・ふれあう・動きでコミュニケーション～子どもと楽しむ身体表現遊び～」

講師 山梨県立大学 人間福祉学部 人間形成学科 学科長 教授 高野牧子 先生

※御専門は舞踊教育学。3歳からクラシックバレエをはじめ、お茶の水女子大学・大学院にてモダンダンスを学ぶ。文部科学省在外派遣研究員として、ロンドンのLABANにてダンス指導法を習得。現在、山梨県内で親子のふれあい遊びを中心にした子育て支援活動に携わり、全国で、保護者・子育て支援者向けの講演会の講師として活躍している。

【南ブロック】(南部町、身延町、早川町)

◇日時 平成30年1月20日(土) 午前10時～(受付 午前9時30分)

◇会場 身延町総合文化会館 2階会議室(身延町波木407)

【北ブロック】(富士川町、市川三郷町)

◇日時 平成30年1月27日(土) 午前10時～(受付 午前9時30分)

◇会場 富士川町民会館(富士川町鯉沢655番地57)

◇参加者 峡南地域の、保育所(園)・幼稚園保護者、保育所(園)・幼稚園職員、町主任児童委員、町保健師、愛育会、地推協関係者、地域住民の皆様。事前の申込みをお願いします。

今年度は、親子での参加大歓迎です。

◇申込み 12月21日(木)までに、電話、fax、メールで、担当まで。

◇申込先 山梨県教育庁 峡南教育事務所 地域教育支援担当 石原・小林

eメール：ishihara-pchy@pref.yamanashi.lg.jp (石原) TEL：0556-22-8154 FAX：0556-22-8144



教育フォーラム

8月30日(水)に、身延町総合文化会館において行われました、峡南地域教育フォーラムでの講演要旨を紹介させていただきます。



深沢孝之氏

「思春期の子どもにどのように関わり、どうすれば勇気づけられるか」

臨床心理士 心理臨床オフィス・ルーエ代表 深沢 孝之 氏
(児童相談所、山梨県立北病院、山梨県立中央病院(思春期外来)等に勤務)

1. 思春期の課題

小学校高学年(第二次性徴期)から大人(成人期:就職・結婚の時期)になるまでの非常に難しい時期が思春期である。どう過ごしたら良いのか、また、思春期の子どもにどう接したら良いのか、悩む方が多い。現代社会では大人になるまでの猶予期間(モラトリアム)が長く、思春期が20代後半まで続くこともある。

「思春期」は春を思ふ時期と書くが、ここでの春は「性」のことを指す。思春期は性に目覚め、性のことが頭の中の90%を占めるような時期である。小学生時代は同性の仲間と遊んだりして生活していたのが、思春期になると異性への関心が高まり、同性へのライバル意識や優劣感、劣等感を抱くようになる。体はオス、メスになっているのに、頭はまだ、子どもの状態でアンバランスである。性欲や攻撃性など衝動性も高まり、それへの対処が必要となる。

また、「自分はひとりであること」に気づき自己に向き合うようになる。そして孤独を克服したいと願い、一対一の親密な関係を獲得しようとする。自己を見つめると、幼い頃からの「夢」が必ずしも実現可能ではないことに気づき、「夢崩し」が始まる。「自分の投球力では野球選手は無理だな、

と自分の現実と理想との差を認識する。精神疾患が発現する時期でもある。劣等感にさいなまれ、誰かが自分の悪口を言っていると幻聴などを聞く例もある。自分のことで精一杯で、昔は「疾風怒濤」などと表現されたほどの大変な時期である。「自分のやり方でなんとか自立したい」ともがいている時に、「そっちじゃない、こっちの方向へ行け」と言われると反抗してしまう。この時期は「反抗期」とも言われるが、反抗せざるをえない存在があるから反抗するとも考えられる。



地推協 入月一巳会長

2. ほめることの難しさ: ほめることも、やりようによっては副作用がある。ほめ方の問題もある。

- 1) 人は、ほめられることが日常的になると、ほめる人がいなければ、そうした行為をしなくなる。お金や物(報酬)を与えていると「褒美がもらえないならしなくていいや。」という心理になる。
- 2) ほめられ続けると、相手の期待に応えることばかり目指すようになる。「親や先生、周囲の皆から、ほめられる時だけ自分はOK(認められる存在)」「ほめられなければ、承認されてない、価値がない」と考えてしまう。
- 3) ほめるという行為は、上位の者から下位の者への評価であり、上下関係が前提であるため、「上から目線」を感じてしまい、うれしくない場合がある。思春期の子どもたちは「対等な人間」として扱って欲しいと切望しているので、「上から」の姿勢を敏感に察知して、「何を偉そうに言っているんだ」と反発する傾向がある。

以上のことから、アドラー心理学では、単にほめるのではなく、勇気づけることを推奨している。

3. 大切なのは勇気

「勇気」とは、その人が人生の課題、困難に向かっていく意思、自信、エネルギーのことである。受験勉強に立ち向かうとき、「仕事に行きたくないな」と思いつつも出勤するとき、不登校の生徒にとっては家の外に出るとき、「勇気」がいる。

人は自分の存在に意味がある、価値があると思えるとき、人の役に立っていると思えるときに、勇気を持てる。叱られてばかりだと「自分はダメだ」と思い、自分の価値を認められず、挑戦ができないし、落ち込みやすい。

「勇気づけ」とは、相手が人生の課題を解決できるという自信が持てるように援助することである。言い換えれば、相手に、リスクを引き受ける力(失敗を恐れない心)、他者と協力できる力を育てること、困難を克服する活力を与えることである。

どうしたら「勇気づけ」ができるのか。まずは、逆の存在「勇気をくじく人」を考えてみよう。勇気をくじく人の特徴は、悲観的に語る：「どうせ上手くいかない」、自己嫌悪が強い：「私なんかバカだからできない」、過去にこだわる（原因思考）「あのとき、ああしなければ・・・（犯人捜し）」、聞き下手、細部にこだわる、恐怖で動機付ける（体罰）、皮肉っぽい、などである。

では、勇気づける人の特徴はどうだろう。上の例の反対で、楽観的（プラス思考）、自己受容できている、今からどうすればいいかを考えてくれる（未来志向）、聞き上手、大局を見てくれる、尊敬と信頼を示してくれる、ユーモアのセンスがあるなどである。「信用」と「信頼」は違うので注意してほしい。「信用」は条件付き、担保つき、で信じることである。「勉強したから、成績がいいから、認める」「いいことをしたからほめる」。それに対し、「信頼」は無条件でその人を信じること。「良いことであれ、悪いことであれ、君が何をしようと君を信じている。」ということである。（山梨信用金庫、信用組合はあっても、残念ながら信頼金庫、信頼組合はない。）



注意や提案をする時に、勇気づける言い方としては、「あの時、こうしてもらえなかったのが、さびしかったんだ。」：自分の気持ちを伝えることが相手への勇気づけにつながる。「こうなってしまった原因は何か教えて。」：犯人捜しではなく、原因を一緒に考える事で次の行動の指針がわかる。「疲れているから家事を手伝ってくれないかなあ。」：お願い・依頼、「〇〇と思うけどどうかな。」「〇〇のやり方もあると思うけどどう思う？」：相手の気持ちを反映させる余地のある問いかけ方が挙げられる。こう問うと、相手の意思で、断ったり否定したり、新たな意見を言うことができる。

勇気づけの方法もいくつかある。ダメだしの逆で、「ヨイだし」をすること。これは、適切で良い行動に着目して言及する事である。貢献や協力に注目するのも効果的だ。人は注目された行動は増える、という心理学の原則がある。注目して「ヨイだし」することで勇気づけることができる。他に、プロセスを重視する、達成できている成果を認める、失敗を受け入れる、相手に判断をゆだねる（課題の分離）、短所は長所に（リフレイミング）、自分を励ます（セルフトーク）などがある。

4. 課題の分離

子どもの悩みを、自分の悩みのように捉えて、悩み苦しんでいる親がいるが、これでは解決に至らない。親は悩む必要はない。相手の課題と自分の課題と分けて考える、「課題を分離」することをオススメする。分離する際の観点は、「それは誰の問題か？」、「最終的に責任を負うのは誰か？」、「あなたにできることは何か？」である。



例えば、「中学3年生の子どもが無断外泊する」という問題においては、子どもの課題は、「学校、勉強、友だち関係、小遣いの使い方」などで、これは子ども自身が悩み解決すべきことである。子ども部屋の管理も子どもの問題であり、散らかっていてもお母さんが片付けてはいけない。母親の課題は「家事、家計管理、母親自身の友人関係、趣味」、お母さんご自身も人生を楽しむということが大事。共同の課題としては「共同スペースの使い方、門限、家族旅行プラン、その他迷惑を受けたこと」などが挙げられる。各人が、自分が解決すべき事項を、他と混同せずに分離して認識して、解決のための策を実行に移すこと。こうすると、自分の問題でも無いのにごちゃごちゃ悩んでいた状態が整理されて、いつの間にか、共同スペースが片付いて、子は受験勉強に取り組んでいるという状態になる。

5. 思春期の子育て

思春期の子育てにおけるキーワードは、「ペットから放牧へ」。乳幼児から小学生低学年の時期までは親は子を近くにおいて保護し、可愛がって育てる。しかし、思春期には、自由度を上げて、広い範囲を動き回れるようにすることで自立へと向かわせたい。

6. 短所は長所(リフレイミング):勇気づけの方法の一つ

一見短所と思われる特性も、次のように言い換えて伝えることが勇気づけに有効だ。臆病→慎重、暗い→物静か、気分屋→感性が豊か、生意気→意思を通す、人見知り→慎重に人を見極める、元気がない→充電中、集中力がない→分散力がある（同時並行処理ができる）など。

7. セルフトーク（自分に対して心の中でつぶやく言葉）：プラスのセルフ・トークは「俺はできる」「何とかなる」など。この方法で自分を勇気づけて自己肯定感を向上させることは有効かつ大切である。

以上が講演の要旨です。参加者の多くは、思春期の子育てに係わる教育関係者や保護者の皆様で、ウィットに富んだトークに笑ったり、示唆に富んだ内容に深く頷きながら聞き入っていました。

☆連載特集☆ 『峡南地域の食材』 No. 18

「ふるさと食育」 身延町「あけぼの大豆」と食改さん



あけぼの大豆は、明治時代（江戸時代という説も）に関西地方から身延町曙地区へ入り、受け継がれてきた白大豆の種子です。病害虫に強く連作にも適しています。サヤの数が多く、平均して1株に120サヤ（3粒入りが多い！）も実ります。丈は放置すると1mを超え、枝は横に広がります。大きく甘くうま味があるので、大いなる豆という意味で「あけぼの大豆」と名付けられました。曙地区（標高400mから600m）で栽培され、地域性が強く生産量が限られるので「幻の大豆」とも呼ばれます。種まきは6月、収穫期は10月の3週間です。味噌・豆腐などの加工品も人気ですが、特に枝豆は収穫月の数日しか出回らないため希少です。高タンパクでイソフラボンが豊富な大豆は、老化防止、がん予防等に効果があります。あけぼの大豆は、身延町の経済の活性化に貢献しています。

【身延町の食改さん】

身延町食生活改善推進委員会は、身延町合併後の2005年（平成17年）4月に発足し、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに地域の健康づくりの活動をしています。佐藤義恵会長を含めて、会員数は82名です。地域の特性に合った食育推進、生活習慣病予防の知識の普及、継続した運動の普及等を目指し、学習会や健康体操教室の開催、老人給食の提供などを通して地域に貢献しています。「地産地消」を念頭に、地域の旬の食材の味と栄養を引き出す料理研究会を、旧町3地区（中富、下部、身延）ごとに、年に4回ずつ実施しています。



佐藤義恵会長 →

【食改さん身延祭り出店】

11月3日の「みのぶまつり」では、あけぼの大豆を原料とした豆腐と味噌で作った塩分0.6%のみそ汁と、あけぼの大豆きなこあめを無料で提供しました。出店のねらいは、来場客にあけぼの大豆の滋養のある美味しさとコクを堪能してもらうことと、塩分摂取量の見直しをすることで食生活を改善してもらうことです。ブースには、日本人成人男性の年間の塩分摂取量や、毎日のメニューの塩分含有量の展示があり推進員が解説し減塩を推奨していました。試食した客からは、「我が家の味噌汁よりずっと薄いけど、出汁がきいていて美味しい」「これが理想の塩分量なの？」と驚きの声がありました。煮干しで出汁をとり、わかめやネギが沢山入った、栄養価と風味が倍増したみそ汁でした。

《今回の健康メニュー》①【あけぼの大豆のきなこあめ】

- ◎材料 きなこ 200g 水あめ 250g 砂糖 100g
- ◎作り方 ①水あめを電子レンジ（500W）で1分加熱する。
②きなこ砂糖が均一になるよう混ぜ①を加える。
③ビニール袋に②を入れて、のし棒で平らに伸ばす。
④袋の上から食べやすい大きさに切り、きなこをまぶす。



健康メニュー②【煮干しだし】減塩のコツはうま味！だしをとろう！

- ◎材料 煮干し 20g 水 5カップ コツ：はらわたを取ることで、苦みと生臭さが抑えられる！
- ◎作り方 ①はらわたを取り除く。②鍋に水と煮干しを入れて一晩置く。（できない時は④で10分煮詰める。）
③②を火にかけて一煮立ちさせる。④あくが出てきたら弱火にして、あくを取り除く。
⑤ボウルにペーパータオルをひき、④をこしたら完成です。

食生活改善推進員さんよりメッセージ！ だしを効かせて、うま味で減塩！

塩分取り過ぎは高血圧をはじめとする生活習慣病の原因です。厚生労働省が定める1日の目標摂取量は男性8.0g(女性7.0g)/日未満、です。だしを効かせると塩味（味噌・醤油）が少なくても美味しい！その上、具たくさんだと具材からのだしが加わり、おいしさアップ、健康長寿につながります！