

# お母さんのひろば

渋川市小中学校PTA連絡協議会母親委員会は、市内25小中学校PTAの女性代表で構成されています。母親委員会では、興味・関心のあるテーマを協議して、年度ごとの事業を実施しています。今年度は、「健康」をテーマとして研修会を開催しました。今年度の活動をこの「お母さんのひろば」でお知らせします。

## 平成28年度の活動

### 【研 修 会】

日 時：平成28年12月13日（火）

内 容：講 習 演題：「睡眠環境を調える」

講師：群馬県立県民健康科学大学 田淵 祥恵 先生

給食試食 北部学校給食共同調理場

施設見学 独立行政法人国立病院機構 渋川医療センター



### 【群馬県PTA家庭教育研究集会】

日 時：平成28年11月11日（金）

会 場：群馬県生涯学習センター

### 【広 報 紙】

「お母さんのひろば」（本紙）を年1回発行

## ◆◆◆研修会報告◆◆◆

12月13日(火)に母親委員会研修会を開催しました。今年度はテーマを「健康」として、講習と施設見学を行いました。

講習は、群馬県立県民健康科学大学の田淵祥恵先生を講師にお招きし、「睡眠環境を調える」ということでお話いただきました。〇×クイズを交えながらの分かりやすい説明で、子どもたちの健康維持のための快適な睡眠環境づくりについて学びました。

昼食は、北部学校給食共同調理場を訪れ、子どもたちが普段食べている給食を試食しました。栄養士さんからお話を聞いて、安全で美味しい給食を作るため日々努力されていることが伝わってきました。また、子ども達の健康づくりにおいて日々の食事の大切さを実感しました。



施設見学は、今年の4月に開院した渋川医療センターに行きました。普段立ち入ることのできない舞台裏を見させていただき、たいへん貴重な経験ができました。最新の医療設備がそろっていることありますが、病室の構造や職員の方の対応などからも、患者さんに対して真摯に向き合っていることがよくわかりました。



## ◆◆◆群馬県PTA家庭教育研究集会◆◆◆

平成28年度群馬県PTA家庭教育研究集会が群馬県生涯学習センターで開催されました。「子どもの生きる力をはぐくむ家庭の教育力の充実」～親子で夢を 熱い思いが未来を拓く～というテーマのもと、県内各都市のPTAから保護者・教職員が一堂に会し情報交換、研究協議を行ってきました。

全体会では、国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ 畑さち子 先生を講師に「子どもが伸びる親になる」～コミュニケーションのこつ～と題して講演がありました。「家庭で子どもの生きる力を育む」には、『自己肯定感』を育てること。「自己肯定感を育てる」ための、子どもへの言葉かけやかかわり方で気をつけること、大切にすることをお話いただきました。

分散会は、「コミュニケーション」「セーフネット」「食育」「体力づくり」「いじめ」「生活習慣」の6つのテーマに分かれて行いました。『家庭の教育力、親子のかかわり』というキーワードがあり、親としての力を見直すきっかけや子どもとかかわるうえで本当に大切なものを再認識できる機会となりました。



### 参加された皆さんへのアンケートから

- 子供が成長していくにつれ、忘れかけていたものがあつたことに気付かされました。目の前の「成功」に意識しすぎていたかなと反省しました。
- 子供とのルール決めも大切ですが、その前に親もネット社会、ネットについて勉強しないとルール決めもできないと思いました。
- 「食べることは生きること」、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていく。人間の基礎をつくるために必要なものであると、改めて知ることができました。
- 良いところを見つけて、見つけたら、ほめてあげる。簡単なことかもしれないが、一番大切で一番難しいことですが“親が変われば、子も変わる”、私自身が変わっていこうと思いました。