

体験活動参加型＋子育てサロン型（中学校）

学校名	大垣市立東中学校
実施日時	平成28年10月21日（金）
会場	東中学校体育館
参加人数	保護者 24名
学習課題（分野）	ヨガ&ゆるゆる体操と交流会
運営者の願い	今年のテーマ「心にゆとりをもち、子どもと向き合おう」を受け、家事や仕事に追われる忙しい毎日を過ごすなかで、身につけてしまった「心と身体のこり」をとってもらおうと企画した。前半は身体、後半は心に焦点をあてた。

学習の内容



自由に意見を交流するサロン型から、さらに一歩進めて、テーマを決め、意図的な話し合いをするサロン型に進化している。また、ヨガとリフレーミング体験の組み合わせにより、心と身体の相乗効果が得られる工夫があった。



<ヨガ&ゆるゆる体操>

講師：ヨガインストラクター 西脇 美和氏

- ・ペットボトルを背中に置いて仰向けになり、深い呼吸とともに肩まわりをほぐしたり、のびをしたりする。
- ・骨盤の歪み矯正や猫背解消になるワニや猫のポーズをする。
- ・最後に全身の力を抜いてリラックス。

正しい姿勢に意識を集中すると効果もあがるそうです。はじめは

背中の中のペットボトルが痛かったけれども、やがて気持ちよく感じられ、あっという間の1時間でした。

十分に身体のこりがほぐれたところで、今度は「心のこり」をほぐす活動に移りました。



<子育てサロン>

講師：東中学校養護教諭 鈴木歌子先生
“思春期の子どもとのかかわり方”

はじめに、パズルの1ピースをもらい、無言でパズルの絵を完成させて、5人グループを作りました。

自己紹介とアドジャントーク後、リフレーミングをしました。リフレーミングというのは、「フレーム」をかえてみるという意味で、例えば、飽きっぽい→環境に馴染みやすい、寝るのが遅い→やりたいことがたくさんあるといったふうに見方を変えてみることで、

- ①わが子の心配なことを紙に書いてまわす。
- ②まわってきた紙に、リフレーミングしたことを付箋に書いて貼る。グループ内で協力し、付箋の数が偏らないようにする。
- ③戻ってきた自分のカードに書かれた言葉を読んで、自身もリフレーミングする。

今まで、わが子の困り感に対して、周りの人から慰めの言葉ももらっても、どこかしっくりこないことがあったのですが、たくさんのリフレーミングをもとに、自分なりの見方を書いてみると、不思議とそんな「わが子」が素直に受け止められるようになりました。思春期の子どもへの接し方には、親の一方的な見方でなく、柔軟な見方が必要だと分かりました。

<参加者の感想>

- ・身体ももちろんだが、心もリラックスできる時間だった。すっきりできた。
- ・講師のようになりたいと思った。ペットボトルはいつでも近くにあるので、家でもやりたい。
- ・話してみたら、同じグループの人も子どもに対して同じ悩みをもっていたので安心した。
- ・みんなそれぞれいろいろな悩みをもっている。それについて、お互いに考え合うことはよかった。
- ・2部構成で、どちらも充実した内容だった。何か得した気分になった。



講師を、心と身体のプロである養護教諭にお願いすると、
①ゲームをしながらのグループ作りやアドジャントーク等、上手に緊張をほぐしていただける。
②3つの約束を確認しながら、安心して話せる雰囲気をつくっていただける。
③保健室の子どもたちの様子が聞け、ちがった見方や考え方を知ることができる。