



# みんなで子育てNo.7

## 体験活動型は最後まで楽しい

### 岐阜市立鷯小学校

### 笑いヨガ

(体験活動型)

開催日：9月20日(木)

講師：ラフターヨガティチャー  
深尾朱美氏



○この会の意図：年6回の研修の中で、聞くだけでなく、体を動かす研修をしたいと考えていた。インターネットで調べ、興味を持った。この笑いヨガを実際に体験し、良いと感じての実施。

●笑いヨガは、笑いの体操。面白いから笑うのではなく、笑うもの。

○理由なく笑っても、おかしくても笑っても脳は同じ把握をする。笑うといいことは？

- ・がん細胞を攻撃するNK細胞を活性化する。
- ・エンドルフィンが出て痛みを感じなくなる。

●講師より：大勢で笑うとエネルギーがあふれる。人生は頑張るものではなく楽しむもの。(病気が教えてくれた)



#### コメント

講師が元保健師であり、笑う事の効果を示しながら、いろいろなバリエーションで笑いをリズミカルに進められた。

参加者のノリも良く、笑顔が出せ、口角も上がってきた。最後のリラクゼーションが効果的に働いて、参加者が自然に楽になれたようです。

#### <感想等>

- ・最初は恥ずかしかったけど、ほぐれていく感じでよかった。
- ・笑えるかなあと思ってたけど笑えた。ほかほか楽しかった。
- ・来る前より普通に口角が上がった。
- ・リラックスしてお腹が減った。
- ・いつも怒ってばかり、でも楽しかった。子どもにも笑顔で接したい。
- ・恥ずかしかったが、笑うことが自然になった。
- ・ほんとうに良かった。想像と違ってびっくり。



### 羽島市立足近小学校

### 親子でイングリッシュ

(行事参加型+体験活動型)

開催日：9月26日(水)

講師：1年生とALTの先生



#### ○授業から

- ・“How are you?” 1年児童 “I’ m fine.”
- ・“How’ s the weather today?”  
1年児童 “cloudy.”
- ・「Hello Hello」の音楽で踊りながら歌う。
- ・“What’ s fruit?” “Grape.” “Good job.”のやり取りが自然に行われる。中には “I t’ s a melon. ( pineapple.)” と答える姿にびっくり。
- ・カードゲームをしながら数遊び。

○最後には授業の感想を言い合えるように小グループへ。すべて保護者とともに親子で動く楽しい家庭教育学級です。



#### コメント

授業中、親子で参加する姿が自然であった。保護者の前でもしっかり挙手をしたり、話ができたりする姿があり、授業姿勢が良い。親子でぴったり寄り添いながら授業を受けるのが微笑ましいですね。

児童の活発な動きがあり、楽しい英語という雰囲気があり、保護者も同じ体験をして楽しそう。

#### <感想等>

- ・楽しかった。
- ・保育園でもやっていた。
- ・友達と言い合えるとよい。
- ・英語を習っているけれど使わないと。
- ・発音がすごいなあと思う子がいる。
- ・英語に慣れさせたい。兄は苦勞している。
- ・英語でも、日本語でも、コミュニケーションを大切にしたい。
- ・難しいと思っていた。でも楽しみながら英語を学べていいなあ。



開催日：9月28日(金)  
講師：聖徳学園大学：  
安田和夫教授



○ 第一部  
1 安田先生によるレク&マジック  
2 人権作文の発表  
長森西小学校 長森中学校  
それぞれの小中学生の発表が行われた。みんな違ってみんないい、互いを認めようとするお話は勇気を感じました。また、自身の不登校の体験から、「生きていけば楽しいことがある」と伝えた姿には説得力がありました。



コメント  
いくつかの地域団体が共同で開催された会。  
レクやマジック、児童生徒の発表といった形で、盛り上がりや聞こうとする集中力が持続していた素晴らしい会でした。  
児童生徒の発表が実に本質をとらえた素晴らしい内容でした。講演の中で、糸賀一雄氏の「この子を世の光に」の言葉は高い志を感じ、人権の尊さを考える時間となった。

○第二部 安田先生による講演  
演題：「障がい者の人権について」  
やまゆり園事件は大きな波紋を呼んだ。障がい者それぞれの困難さを理解するため、聞こうとする姿勢が大事である。



<感想等>

- ・自分の家族の一人も左耳が聞こえない。「無視された」と怒られることもある。知識がない。目に見える事見えない事を知ってほしいと思った。
- ・「人権」とは? 答えにつまる。でも違いを認める。知ること。できることは限られている。一人ひとり違う。一緒に生活しようとする事です。地域であいさつや話を聞く雰囲気を作ること。

★わが家の約束実践事例の紹介

①羽島市立足近小学校

「話そう!語ろう!わが家の約束」運動

子どものあたたかさを感じるメッセージが多いです。

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「家庭教育を実践する日」は 毎月第3日曜日と「8」のつく日です。

わが家の約束宣言

おはようとおやめい  
あいさつははげ  
をしなげがする

月日	7/28	7/29	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27
曜日	もく	きん	と	すい	と	けつ	り
約束を 守りま したか	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎守りぬいた話や家族への思いを書きましょう。 ◎子どもへの話ましの言葉をかきおきます。

子どもから 家族へのメッセージ

おとうさん・おきょう  
さん・おはあちん  
とはいしてうれい

家族から 子どもへのメッセージ

いっばいほめてとて  
しあわせなきもちに  
なつたよ。  
こからもほいしようね。

☆ 学校で楽しかったことや がんばったことも 家族に話しましょう。

取組の様子

まさに家族で取組を決め、実践するというものです。足近小学校1年生の取り組みの内容は

- 家族みんなで10分読書。  
子：いろいろな本が読めて楽しかった。  
保：みんなで本を読む時間は楽しかったね。
- あいさつやハグ。  
子：ハグするとうれしい気持ちになって寝やすくなった。  
保：ハグする時が少なかったので、きちんとふれあえる時間が作れてよかった。
- みんなでご飯を食べる。  
子：みんなで食べるとおいしい感じになりました。  
保：準備をしてくれてすごく助かりました。ありがとう。
- ごはんの時に箸を並べる。  
子：おかあさんが喜んでくれてうれしいです。  
保：朝から子どもに元気をもらえます。とてもうれしかったです。ありがとう。  
等、うれしい気持ちが素直に表現されていました。  
約束をつくることで、楽しい会話がうまれていますね。

## ②岐阜市立徹明さくら小学校

### 「話そう!語ろう!わが家の約束」&毎日二回は歯磨きしよう

「話そう!語ろう!わが家の約束」&  
毎日、二回は歯みがきしよう!実践カード

親子で約束をきめたら、ミナモのボードにかいてみましょう!  
約束がまもれたら大きいハートに、歯みがきが一日に二回できたら、小さいハートに色をぬりましょう!

7/21(土) 7/22(日) 7/23(月) 7/24(火) 7/25(水)  
7/26(木) 7/27(金) 7/28(土) 7/29(日) 7/30(月) 7/31(火) 8/1(水)  
8/2(木) 8/3(金) 8/4(土) 8/5(日) 8/6(月) 8/7(火) 8/8(水)  
8/9(木) 8/10(金) 8/11(土) 8/12(日) 8/13(月) 8/14(火) 8/15(水)  
8/16(木) 8/17(金) 8/18(土) 8/19(日) 8/20(月) 8/21(火) 8/22(水)  
8/23(木) 8/24(金) 8/25(土) 8/26(日) 8/27(月) 8/28(火) 8/29(水)

取り組んだ家族や家族への思いを書きましょう。 子どもへの褒め言葉等をお願ひします。

子どもから 家族へのメッセージ

家族から 子どもへのメッセージ

子どもよりおはようがいた。さほどはかみおみておはようがいた。ありがとう。

このカードのおかげで、自分よりしっかり歯みがきできていましたね。おはようのわんちゃんもよくがんばりました。

9/30 担任の先生へ 謝辞

#### 取組の様子

##### ○家族のお皿洗い。

子：家族のためになることがどれだけ大切かわかり、これからはお皿洗いをやりたいと思いました。

保：本当に毎日ありがとう。ママは仕事ばかりで一緒に遊んであげられなくてごめんね。

##### ○えがおであいさつ。

子：今まで僕は「おやすみ」や「ありがとう」を言わなかったこともあったけど、それができるようになったのでよかったです。

保：少し意識すると、あいさつも忘れませんね。よい取組でした。あいさつはお互い、とても気持ちいいね。

##### ○うれしかった出来事をみんなに伝えるように話す。

子：うれしかった出来事を考えるのが楽しかったし、お父さんやお母さんの返しの言葉を聞くのが楽しかった。これからもうれしいことを伝えていきたい。

保：1日の事を思い出して話すのはとても楽しかったね。〇〇くんが過ごした時間を聞かせてもらえて、母ちゃんもとてもうれしかったよ。毎日同じ様でも、すこしずつ違うのが発見できて気が付くことも多かったね。はみがきも〇〇くんには良く頑張りました。

#### コメント

夏休み前に案内とカードを配布し、毎日の振り返りが宿題として取組まれています。

多くの家庭で見届けが可能な内容が決められており、メッセージも互いの思いを伝えていて、

**取組が家族のコミュニケーションであるとの事前のお手紙**の内容が理解されています。

委員長さんの考えと、学校の考えがうまくつながっていると感じました。

#### 【活動内容】

### 「話そう!語ろう!わが家の約束運動」

#### ～毎日二回は歯みがきしよう!～

親子で一つ約束を決めて実践し実行力を磨き、また、歯みがき活動を通じ健康と家族感でのコミュニケーションの円滑化を図ろう!

- ① 7/21～8/29までの夏休み期間中取り組めます。
- ② 家族で一つ約束を決めて、実践カードに記入しましょう。  
例 ☆起きる(寝る)時間を決めるなどの生活の約束。  
☆掃除などのお手伝いの約束。  
☆毎日20分は学習するなどの約束。

などなど何でもOK!

- ③ 毎日二回は歯みがきをする。
- ④ 実践カードに、色を塗ります。②の約束が実行できたら大きいハートに、③の歯みがきが二回できたら小さいハートに色を塗りましょう。(別紙)
- ⑤ 取り組みが終わったら、良かったこと、うれしかったことを話し合い、「子どもからおうちの人へ」「おうちの人から子どもへ」メッセージを送りあい、実践カードへ記入します。
- ⑥ 記入した実践カードを、9月1日に担任の先生に提出して下さい。

長い夏休み期間中、家族が笑顔で、そして有意義に過ごせるように、家族でコミュニケーションを取り合ひましょう!

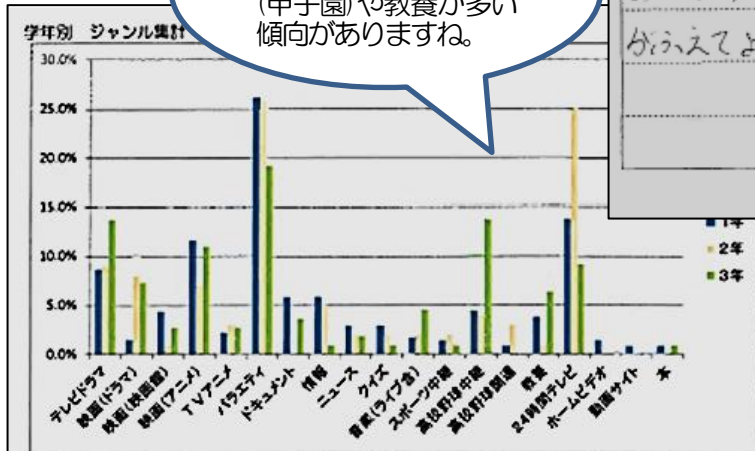
活動内容

一昨年までは夏休みに各家庭で約束を決めて取り組む形で進めてきたが、何か一つみんなで一緒に行うものがよいのではないかと考え、昨年度より実施された。

「家庭での会話を増やすこと」を第1の目的とし、メディアは個々で観ることが多くなった現状を踏まえ、「一つのものをみんなで見る（共有する）よさを感じさせたい」と願ったこと。また、「ノーテレビの取組では会話が難しい」からこそ、逆に一つのものを家族で観るといった取り組みやすさも考慮し、この取組は提案された。

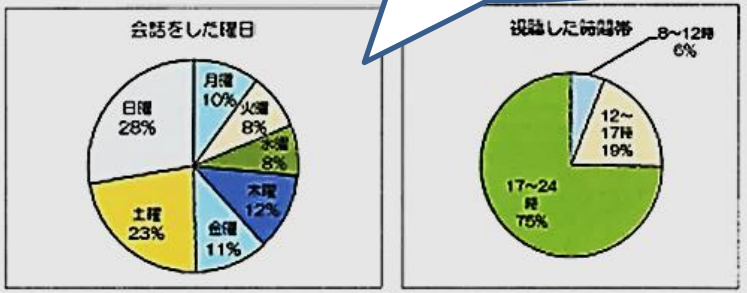
生徒、保護者の反応はよく、親が昔見たときに感じた内容が、同じように子どもが感じたことに驚きを示すものもあった。実施後に集約されている点も重要なポイントですね。

3年生が1・2年のバラエティより野球中継(甲子園)や教養が多い傾向がありますね。



・学年の傾向が異なるジャンルもあった。

夕方や休日に中学生と会話ができることは重要ですね。



- ・「家族そろって」が条件となると、曜日・時間帯ともに観得できる結果。また視聴したものを翌日に視聴のケース
- ・バラエティ、映画など長時間の番組は、土日放送が多いことも、理由には考えられる。
- ・平日については、ほぼ同じポイント数となった。
- ・時間帯について、午前中は、今年延期になった連続ドラマや甲子園中継の影響があるのでは？
- ・午後については、甲子園の決勝などでの視聴が多かったと予想される。

「話そう！語ろう！わが家の約束」実践カード  
【桜丘中学校PTA研修委員会】

氏名

**テレビを見て、家族の会話を増やそう！**

※家族全員そろって、1台のテレビで1番組を視聴する。  
 そして、番組内容に関わって家族で会話をしましょう。  
 (DVD、動画サイト、新聞、本でも可です)

◎テレビを見た日	7月 29日 (日) 8時~ 9時
◎番組名	世界の果てまでイッぽう
◎番組内容(簡単に)	いそがしい人に行く
◎主な会話の話題	<input type="radio"/> おもしろい <input type="radio"/> 安室奈美恵さんができることに <input type="radio"/>

【生徒の感想】	【保護者の感想】
おもしろかったし、家族との会話 がふえてよかった。	家族全員で同じ番組を観ると 会話がはずんで、楽しくなりました。

※8月28日(火)、担任の先生に提出してください。

家族みんなで  
 観ることが  
 楽しい。

【実践された方の感想】

- (生徒)
- ・みんなで観ると楽しい。
  - ・家族と一緒に観ると、どんどん会話が進んで、とても楽しい雰囲気になったのでうれしかった。
  - ・家族だけでなく、祖父母といとこ家族で観ました。沢山笑いが起こってすごく楽しかったです。
  - ・小さい頃よく観ていたものを、久しぶりに観ると昔と違ったとらえ方で観られて面白かった。
- (保護者)
- ・このような企画で、一緒にみんなで観て、楽しめ、自分の意見を言い合える時間に幸せを感じました。
  - ・家族みんなで、笑顔で楽しく観られたと思います。それと同時に子ども達の成長を感じ、とても喜ばしい気持ちになりました。またこういう機会があると嬉しいです。
  - ・娘と同じ頃の自分の時代の話で盛り上がり楽しかった。
  - ・普段時間がなく揃ってテレビを観る事がないが、家族みんなが同じ番組を気に入り、同じような気持ちになって、また観たいから時間を合わせるという、結果的によいものとなった。