

保健室の窓から ③

元気の出る朝ごはんを食べよう

親子で学ぶ健康集会から

田 口 孝

先日高学年で不安やなやみの調査をしたら「勉強のこと、テストの点」がトップでした。詳しく聞いてみると毎月の漢字テストや計算テストが特に不安で、親の熱が入りすぎて得点にこだわっているからと言うのが理由でした。どの学校でも同じ傾向ではないかと思えます。勉強のわかる子、そして人に迷惑をかけないよい子に育てないといけないという切羽詰まった子育てになっていないでしょうか。問題を起こすのもう

まくいくのも親の自己責任。親一人で頑張ってしまう子育てが孤立したものになっていきます。でも人間は生まれた瞬間から迷惑をかけて生きていく生き物ですし、子どもを親だけで育てることなんてできません。迷惑をかけ合い、支えてお互い様なのです。孤立した子育て

てから抜けだして親が共感しあう場をつくるのは学校の役割になってきたと思います。

私の学校では数年前から全保護者と児童が参加する健康集会を行っています。一方的に講師の話聞くだけでなく、親同士や親と子どもの話し合いを重視した企画で、去年までは「ゲームとのつきあい方」がテーマでした。子どもも親もゲームに囲まれて育つていきます。ゲームを長時間する、止めさせようとするといつも親子げんかに発展する、家に友達遊びにきてもみんなで黙ってゲームをしておかしいという声が出ていました。

健康集会では講師の話聞いた後、親子がグループに分かれます。事前にアンケートで、家ではどんなき

まりを作っているのか、どのようなことに困っているのか調べておいたのでその集計結果も参考に、遊び方や感想を話し合いました。「どこの家でも苦労しているのね」「このゲームのきまり、いいね」と感想が出ました。子どもは「大人ってそんなふう僕たちを心配してくれていたんだ」と気付いたようでした。

今年「元氣の出る朝ごはん」がテーマでした。朝食は家庭事情でそれぞれ違っているので、他人が口出しするのは止めて欲しいと感じる人は多いと思います。朝早く親が出勤して子どもだけで食べる家庭、おかずが作れずパンやふりかけご飯だけで精一杯という家庭、そもそも親御さんが朝食の習慣がなかったり、子どもの偏食に悩んでいる…。早寝早起き朝ごはん国民運動が声高になればなるほど、孤独感を増していく家庭が多くなっているのだと思います。

さて今年の健康集会はまず栄養士の話を聞き、その後親子で約10人のグループになって献立作りをしました。食べたい朝食の写真を貼り、食材を赤黄緑のパラソル別にマジックで書き出し、最後にアピールポイントを考えるという活動でした。

お母さんたちの話し合いが面白いのです。「こういっておかずだったら作れそう。おいしそうね!」「ね、あなたは朝作っている? 私は昨日の鍋を温めてあと一品くらいつくるかな」「なるほどー私もそうしよう」「朝は苦手。起きられないのよ」「うん、わかるわかる」「作るの面倒よね。でも栄養のバランスは大事なんだわ」…お母さんたちは生き生きと話しをしていました。

来ていただいた地域の食生活改善推進委員の方から「朝は忙しいから難しいことはしないで昨日の残りでもいいのよ。できない時はおばあちゃんや家の人から助けてもらえばいい。上手に甘えなさい」と温かい雰囲気包まれて終わることが出来ました。

11月にはPTAが朝ごはん親子料理教室をしました。計画を作ったり当日は一緒に料理をして食べるという活動で、お母さん同士の交流が一層深まったようでした。

感想を紹介します。

○朝ごはんは前日の残りがほとんどですが、手作りふりかけは作り置きができて良いと思いました。夕方方も朝も時間との闘いの食事作りで、子どもと一緒に

に作る機会が少ないですが、意識して子どもと作りたいたいと思いました。

○ 普段家ではなかなか一緒に作る事ができないのですが、このような会を開いてもらうと子どもにもいろいろ教えてあげられるのでうれしいです。自分ではなかなか作らない煮菜も作ってみました。

○ たのしくできたからよかった。こんどきょうみたいなのがあつたら、お父さんとさんかする！（1年生児童）

多くの親は子どもを大切に、子どものために頑張ろうとしています。一人で頑張りすぎて苦しくならぬように周りの人とつながることが大切です。だって勇気が出てくるんですもの！保健室は家庭と教室の中間に位置するので、これを生かし親が共感し合う場を企画していきたいです。

（たぐち たか・長岡市）

最近の子ども二題

定年になって町内の人たちと会う機会が多くなつた。が、なかでも小学生の登下校を目にすることが多くなつた。これはまことに可愛いが、最近接した子どもの話題をふたつ紹介しよう。

その一。子どもの下校時間に、近所の空き地に車を駐車させて、子どもたちの通学路である国道に出た。丁度、私の2〜3メートル手前を歩いていた小学校1年生の背後につくことになった。二、三歩歩いて、女子児童が背後に人がいることに気づいてふり向いて私を見た。さらに数回ふり向き脱兎のごとく走り、10メートル程度前を歩いている高学年の集団に入った。そしてまた何回かふり向いた。

その二。子どもの通学時間帯に、近所に届け物があった。て、五、六年生の2人の女子児童を追い抜くので、背後から「おはよう」と声をかけたが、お話に夢中で気づかない。再度声をかけたが、ふり向いた二人は顔を見合せ返事をしない。私は無言で追い越した。

親や先生から、知らないおじさんには返事をしないように指導されているのだろうか。

（大滝）