

子どもたちを青空に・・・

～強い翼をつくるためのこころとからだの栄養～

大分市立吉野中学校PTA

子どもたちを青空に・・・

～強い翼をつくるためのこころとからだの栄養～

大分市立吉野中学校PTA



はじめに

(1) 学校紹介

- 全校生徒 149人
- 1学年2クラス

(2) PTA組織

- 各専門部と支援班
- 一人一役



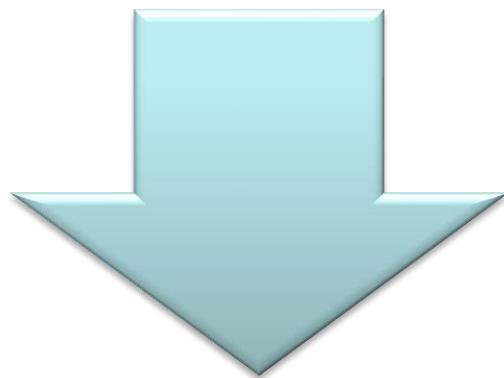
大分市立吉野中学校
東経 131.693465
北緯 33.1114624

世界中で、豊かな人権感覚を育む環境や人間関係は重要とされている



目指すPTAと活動のテーマ

人権教育の視点



自尊感情を高める活動



自尊感情とは…

**自分自身を価値あるものだと
感じる感覚**

**自分の欠点を認め、自分を
受け止める**

A whimsical illustration of a giraffe with a white rabbit perched on its neck. The giraffe's neck is composed of a series of light blue, rectangular blocks that form a staircase, descending from the giraffe's head towards the bottom right. The giraffe has a white body with brown spots and a white rabbit with a red collar is sitting on the top block of the neck. The background is a bright blue sky with soft, white clouds. The entire scene is framed by a white border with rounded corners.

あなたが好き
You changed my world

絵：タンタン [唐唐]

文：ジュリエット [菜園葉]

訳：宝辺典子



大事なものは…

自分の大切さ

他の人も大切にできる気持ち



人権尊重の理念



自尊感情の高低

**自尊感情が高いと … 他人からの賞賛や批判に
左右されない
感情が安定**

**自尊感情が低いと … すぐにあきらめてしまう
人の意見に左右される
感情が不安定**



自尊心感情栄養理論

からだの栄養

- 適切に食べること
- 適切に寝ること
- 適切に動くこと

こころの栄養

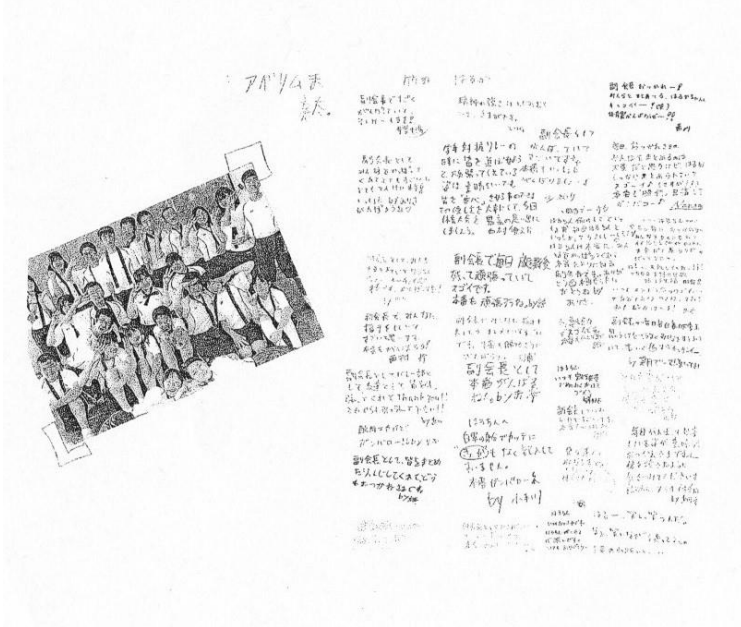
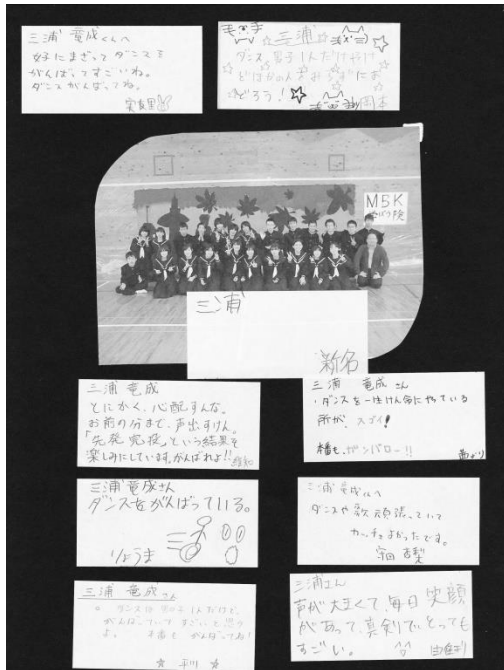
- 安全、安心と感じられる
- 大切にされている
- 関心をもたれている
- 聴いてもらっている
- 認められている
- ほめられている
- 信頼されている
- 感謝されている
- あるがままに受容されている



学校と生徒会の取り組み

学校 … 学び合う活動

生徒会 … カッチョイ活動





自尊感情栄養理論の推進

からだの栄養

適切に食べること … 学年部

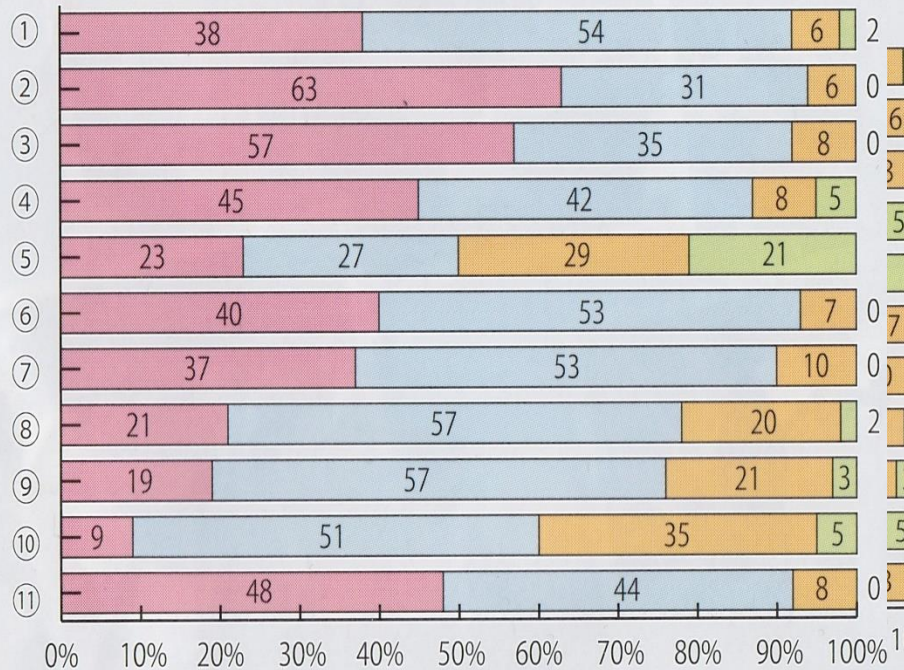
適切に動くこと

適切に寝ること … 広報部

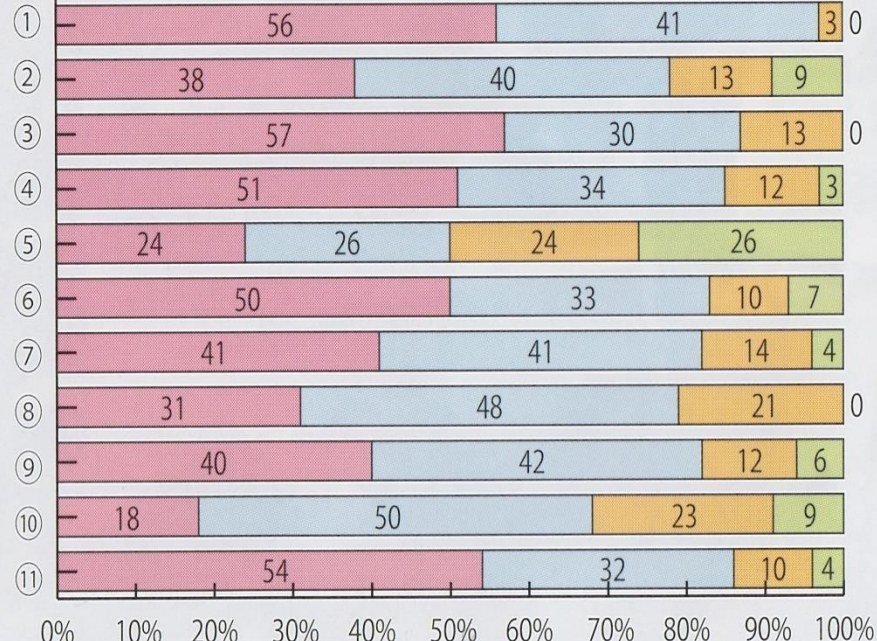
こころの栄養 … 研修部

実態調査…広報部

対象 保護者 128/136(人) 回収率94%



対象 生徒 145/149(人) 回収率97%



■ そう思う
 ■ どちらかといえばそう思う
 ■ どちらかというとは思わない
 ■ そう思わない



アンケート結果

そう思わない
保護者 < 子ども

子どもは、保護者の関わりが少ない
ことで、さみしさを感じている 😞



活動の詳細

からだの栄養

○適切に食べること

… 学年部

○適切に動くこと

適切に食べること

思春期の子どもへの食育



プリント作成



中学生のための脳に効く免疫力UPのお弁当

- お弁当作りの基本
- * 栄養のバランス
 - * 味のバランス
 - * 色のバランス

栄養のバランス

中学生に必要な栄養素量は？
1日に必要なエネルギー量
男子 2,500kcal(1食 約800kcal)
女子 2,250kcal(1食 750kcal)

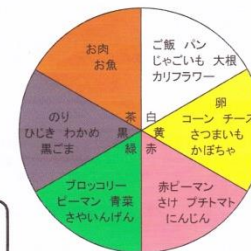
お弁当箱のサイズ(ml)
= おおよそのエネルギー量(kcal)

栄養素バランスの良いお弁当

主食: 主菜: 副菜 = 3: 1: 2

3・主食 ごはん パン 麺	1・主菜 2・副菜 野菜中心 のおかず	たんぱく質中心 のおかず ・魚や肉、卵料理 など
------------------------	------------------------------	-----------------------------------

色のバランス



おいしさキープ

- おかずからの汁気を出さない
汁気の出ないおかず→焼きもの・揚げ物
汁気を吸収する食材→おかか・すりごま・乾燥わかめ
- ごはんや他のおかずに味移りさせない
おかずとごはんの容器を完全にわかる
バラン・アルミカップの使用
- 冷めても味を損なわない
脂身のないものを選ぶ
調理用には、植物性の油を使用

これだけ入れば
お弁当の
ベストメニュー

まごたきわやさしいく
めはまーかさかいいも+
んごスめいなたけ(きのこ)
(海藻)

お弁当





適切に動くこと

ABC野外教育センター 体験プログラム

「人と人との関わり作り」

「協力と役割」



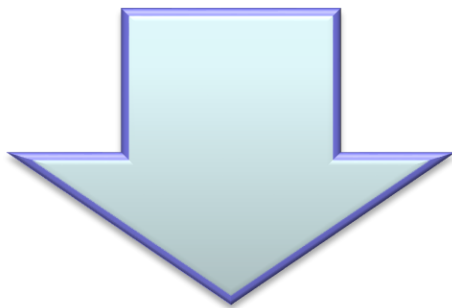
リーダー研修会の様子





体験プログラム

目的別のプログラムを体験



時間、場所、人数を考慮

体験プログラム



フラリレー



わりばしUP



問 題

ひとつのグループは時間内に成功しました。
もうひとつのグループは成功しませんでした。
違いは何でしょうか？

- ① 中心になって掛け声を出す生徒が出てきた。
- ② 成功したグループには校長先生がいて、成功しなかったグループには教頭先生がいた。





今回の活動を通して…

**参加者全員が人との関わり
や
自分の役割を学べた**

**学年部員は、自分が必要と
されていることを実感した**

こころの栄養

「いのちのおもさ講演会」

1部 「生命誕生からのいのちのおもさ」

2部 「いのちのおもさ」





折り紙にあいた小さな穴





4 グラム

2 ヶ月



20 グラム

3 ヶ月



100 グラム

4 ヶ月



250 グラム

5 ヶ月



600 グラム

6 ヶ月



1000 グラム

7 ヶ月



1500 グラム

8 ヶ月



2000 グラム

9 ヶ月



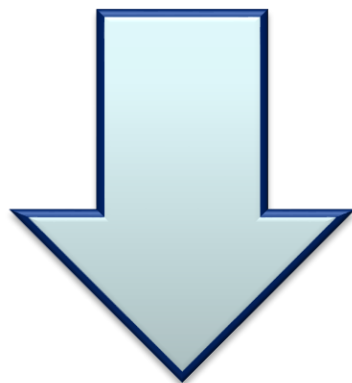
2500 グラム

10 ヶ月



保護者

子どもが成長する
喜びを思い出す



関わり方を振り返る

わが子への思いと隔たりに気づく



子ども

思春期

自分自身の存在

こころの核心



保護者、子ども

こころの栄養を
満たすきっかけ



成果と課題

自他ともに良さを認め合い成長していく

向上心を持ち自分の目標に向かってチャレンジする

自尊感情を高める活動



アンケート実施

子どもたちへの関わり方に
変化はありましたか？

あった	57%
なかった	14%



関わり方の変化

- 細かいことを言わないで、ほめるようにした
- 話を共有することが増えた
- 話をする時間が増えた
- ほめることを意識するようになった

など

関わり方の変化

「子どもへの関わり方への意識度」の向上

子どもへの関わり方の指標の高まり

認めたい
愛したい
伝えたい





関わり方の変化

なかなかほめることを見つけるのは難しいが、周りの人から子どもの頑張りを耳にし、子どもにそのことを伝えることが増えた。



自尊心が高い子に…

保護者自身の自尊心の高まり

保護者同士の連携

地域ぐるみで子育て



人権感覚を育む環境作り



おわりに…

リフレーミング

ある行動に対して、異なる枠組みや
状況を当てはめる



リフレーミング

例) 落ち着きがない



好奇心旺盛



リフレーミング

ポジティブに





子どもの話を「聴く」こと

「聞く」



子どもの話を「聴く」こと

「聴く」



子どもの話を「聴く」こと

「聞く」

音や声を感じ認める意

「聴く」

聞こえるものの内容を理解
しようと思って進んでいく意



子どもの話を「聴く」こと

「聴く」



子どもの話を「聴く」こと

聴く →

共感 →

心の元気



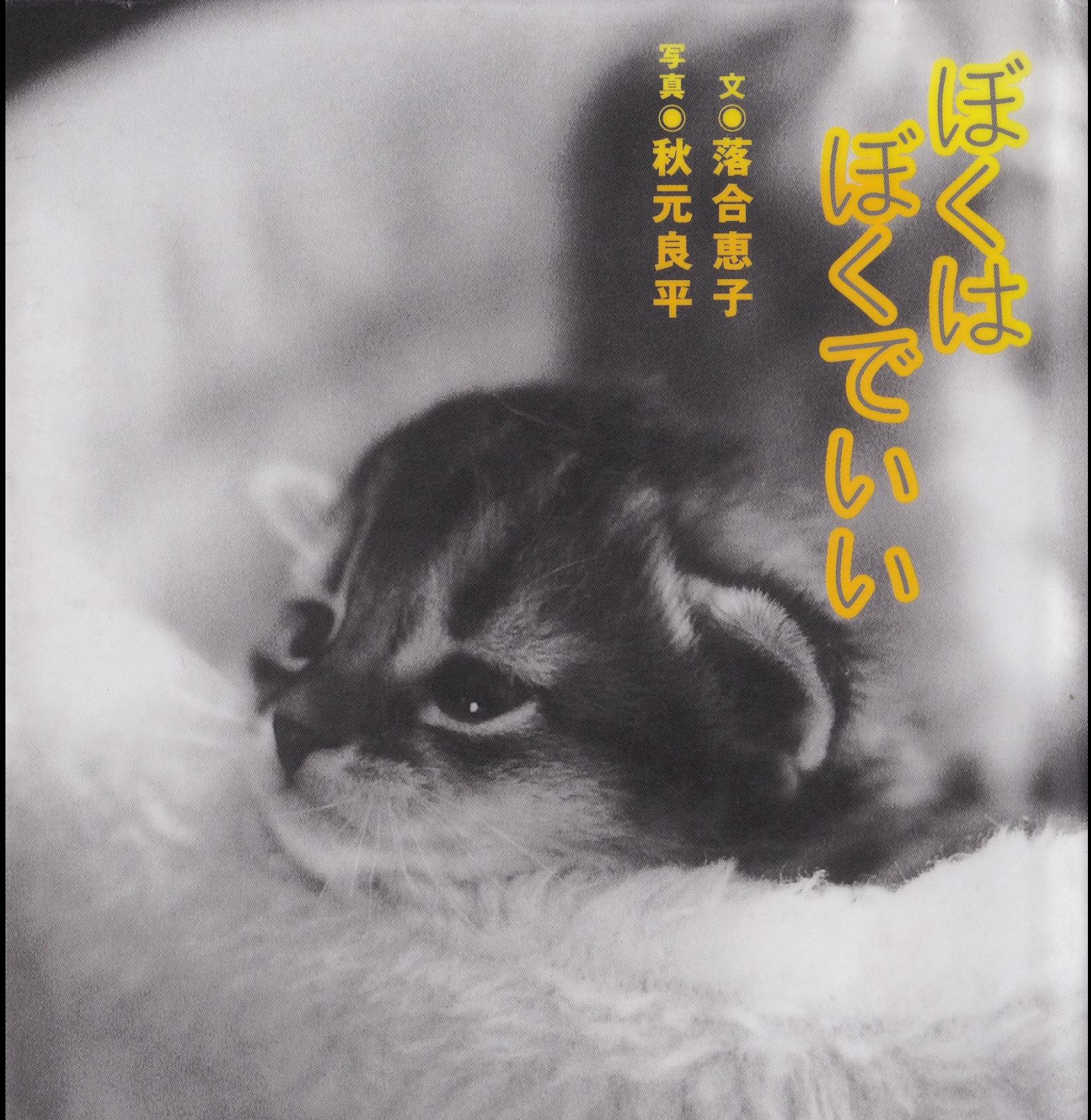
子どもの話を「聴く」こと

エンパワーメント

困難を生き抜く力、人間性の発揮

ぼくは
ぼくでいい

文●落合恵子
写真●秋元良平



ぼくは
ぼくでいい

文●落合恵子
写真●秋元良平



ご清聴ありがとうございました。

大分市立吉野中学校PTA