

こころ 県P連だより

発行 徳島市北田宮1丁目8-68
〒770-0003 ☎088-633-1105
徳島県P T A連合会
編集 総務広報委員会



すべては子どもたちの元気な笑顔のために

会長 山田 馨やま だ かおる

会員の皆様には、日頃のP T A活動をお支えいただき、ありがとうございます。今年度も終わりに近づいて「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

う地点に至っております。皆様方とりわけ郡市役員の方にはご協力感謝します。さて私事ではあります

が、力を込め過ぎても、抜き過ぎてもそのバランスは崩れてしまいます。

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

私にP T Aで何かを決める時、「多数決」は基本的に採用しませんでした。ほとんどの会員の賛同を得られ

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

私も会員と立場は一緒です。まとめ役という事で(まあ、時間は多少持ち出しですが)権限が付いているものではありません。

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

「はじめましてーよろしくーお世話になりました」というのも、本紙の発行日との関係でいた仕方な

が、小学校で五年、中学校で三年計八年間にわたってP T A会長の任にあたって

それは掲げた「すべては子どもたちの元気な笑顔のために」ということです。私たち保護者も教職員の先生方も、それが見たいから、又それをエネルギーとしても

のおかげで一番勉強したなあ、楽しかったなあと思っております。

それは何より人とのつき合いです。P T Aのおかげで同世代の県内外の多くの方々と接することができました。年を重ねると、新たな知り合いや友人をつくるのがいかに大変か、ご理解いただけたと思います。

ですから私が、後輩の皆様にご提言できることはこうです——P T Aの役員は一年限りではつまらない、二年三年以上やれば楽しい(苦しいこともあるけど)

こと、請け負います。子どもの「学力低下」や「安心・安全」ばかりが取りざたされ、何だか身体と思考が縮むようなことばかりの昨今ではあります。子どもは目をキラキラさせて前を向いていて欲しいのです。子どもは「未来からの使者」ですから、輝く未来に生きて、と切に願います。

県P T A会長としては、一年間でしたが、本当にありがとうございます。会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。

臨時総会

P T A基金の創設

去る二月二十五日(日)、徳島県教育会館において徳島県P T A連合会臨時総会が開催されました。

この総会は、P T A基金(仮称)検討委員会が過去四回の会合を重ね、意見の集約ができたので、総会に諮ったものである。

その結果、正式にP T A基金として発足(仮称を取り除く)。そして、基金の用途を賠償責任保険の加入と見舞金等の給付と、その他にし、規約を制定した。

特に、P T A活動中に負傷した場合にはお見舞金を、死亡した場合には弔慰金(P T A活動外であっても死亡した場合は弔慰金が出る場合がある。)を給付するようになった。詳しくは事務局に問い合わせしてほしい。これは十八年六月一日にさかのぼって実施されるのと、無資格運転、酒酔い運転、その他本人に瑕疵ある場合は原則として認められない(天災等も同じ)等の留意点がある。

◆アンケート実施 平成18年10月
 ◆対象地域 徳島市・鳴門市・名西郡・板野郡・小松島市・阿南市・勝浦郡・那賀町・海部郡・吉野川市・阿波市・美馬市・つるぎ町・三好市・三好郡
 ◆対象 徳島県下の小学5年生と中学2年生・その保護者のうちの約1割
 ◆実施人数 小学5年生 803名 中学2年生 744名 保護者1450名
 ◆回収数 小学5年生 763 中学2年生 667 保護者1257
 ◆回収率 小学5年生 95% 中学2年生 90% 保護者 87%

徳島県下の小・中学生と保護者の意識調査より

大切にしたい子どもの「こころ」と「からだ」

徳島県PTA連合会 総務広報委員会では、県下の小・中学生とその保護者にアンケートを実施しました。アンケートの内容は食生活についてや友達関係、学校生活についてなど多岐にわたりましたが、今回は特に今、問題になっている「朝ごはん」についてのアンケート結果をとりあげてみました。

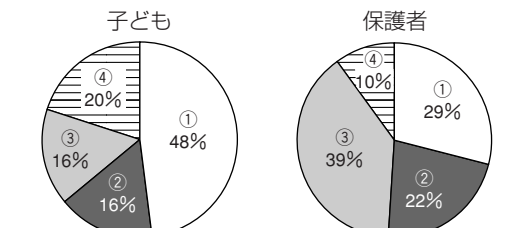


みんなそろって朝ごはん

アンケートの結果より

やはり「いじめ」はある

問 あなたのまわり(お子さんのまわり)で、いじめのことを聞いたことがありますか?



①ある ②いじめという継続的なものではないと思う ③ない ④わからない

社会問題化している「いじめ」は子どもが48%、保護者が29%「ある」と認識している。これに対してわたしたち大人はどうしたらよいのだろう。臨床心理士の葉田先生に親としての心構えを尋ねてみた。

子どもが学校でのつらい出来事を親に話すのは勇気があるものです。仕返しが怖い、恥ずかしい、心配をかけたくない等の様々な気持ちがあるからです。イライラしている、落ち込んでいる、学校を嫌がるなどのサインが見られたら、気をつけて子どもに目と心を向けましょう。

子どもの好物を夕食の一品に入れたり、ゆったりと落ち着ける時間が持てるよう配慮したりするだけで元気になることもあります。子どもの好きなことを一緒にしながら、話しやすい雰囲気を作ってみるのもいいですね。もし、子どもから話が出たら、あわてず騒がずじっくりと話を聞きましょう。「よく話してくれたね」という気持ちで、子どもの思いを大切にしながら、具体的な解決策を一緒に考えてみてください。親子で向き合っ

話をすることは、深い信頼関係を作るチャンスでもあります。「人と人の心のつながりをどのように考えていくのか」子どもたちから私たちへの大きな宿題ではないでしょうか。

臨床心理士 葉田 緑

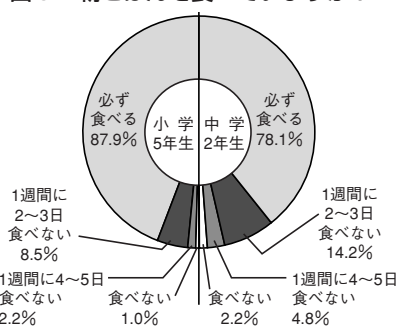
なぜ朝ごはんを食べないのですか?

- 食欲がないから 107人
- 時間がないから 102人
- 朝食が用意されていない 27人
- 太りたくないから 10人
- いつも食べないから 10人
- 特に変わりはない 77人
- おなかがすく 52人
- 体がだるい 39人
- やる気おこらない 35人
- わからない 23人
- イライラする 12人

食べたときと食べないときを比べて体調はどうですか?

- 特に変わりはない 77人
- おなかがすく 52人
- 体がだるい 39人
- やる気おこらない 35人
- わからない 23人
- イライラする 12人

図3 朝ごはんを食べていますか?



朝ごはんを必ず食べている小学生は、八七%、中学生は七八%でした。全国平均は小学生八五%、中学生七八%(平成十七年度文部科学省委嘱調査「義務教育」から)と、よく似た数字です。しかし、だからといって、安心はできません。むしろ、食べない子どもが注目を集めているという点に注目しなければなりません。週2、3日もしくはそれ以上に朝食を食べないと答えた子どもたちの、食べない理由は「食欲がない」です。朝起きる時間がないから朝食を食べられない、朝食を食べられないので生活リズムが狂う・リズムが狂っているため夜更かしをする・夜更かしをするから朝起きられないという連鎖をひきおこしているのでは、夕

子どもたちの朝ごはん事情は?

図1 あなたは何時に寝りますか?

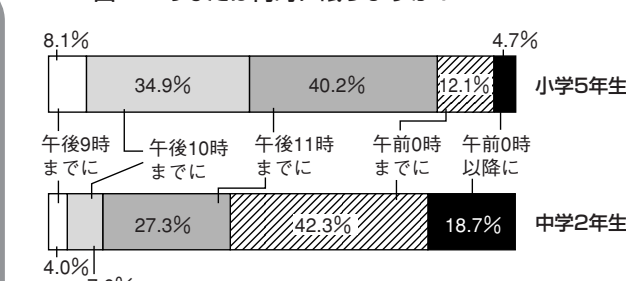
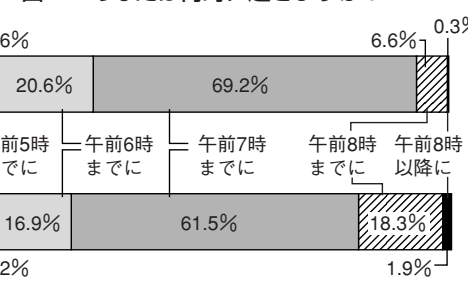


図2 あなたは何時に起きますか?



※ 何時に起きて、何時に眠るか (合計実数)

起きる時間	午後9時までに	午後10時までに	午後11時までに	午前0時までに	午前0時以降に
午前5時以前	10	10	7	5	3
午前6時までに	41	75	88	51	15
午前7時までに	34	226	343	245	89
午前8時までに	3	2	45	72	50
午前8時以降	1	3	6	1	4

寝る時間を聞いたところ小学生で、一七%以上、中学生は六一%以上が、午後十一時以降に寝ると答えています。また、午前〇時以降に寝る小学生が四・三%あり、おどろかされましたが、どの時間に寝ても、起きる時間は午前七時までの人が一番多く、これで睡眠時間が充分なのかと考えさせられました。目覚めの気分を聞きたいところ、小学生で、眠っていたいが仕方なしに起きているが、三六・七%、中学生で四九・八%、明らかに睡眠不足だと答えたのは、小学生七二%、中学生九・〇%でした。

早寝、早起きしていますか?

早寝 早起き 朝ごはんが 体にいい理由

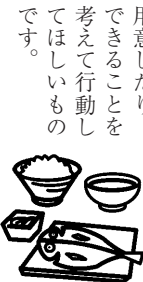
朝食で体をウォーミングアップ

人間は、睡眠中は一日のうちで、最も体温が下がり血液の流れもゆったりして心拍数も少なくなっています。でも、からだや脳はすっかり眠っているのではなく、心臓や内臓などを動かすためにエネルギーは消費されているのです。これを作り出すために、筋肉や肝臓にたくわえられている糖質が使われています。朝目覚めたときには、からだにたくわえられた糖質が使い果たされていて、いわゆるガス欠状態になっているのです。そこで、ご飯を食べると、胃が活動を開始し、体温が上がりはじめ、からだ全体に、そして脳にも刺激が与えられるのです。朝ごはんは睡眠中に低下した体温をあげ、脳と体にスイッチをいれるためのウォーミングアップといえます。

朝食が体にもたらす効果

朝食を食べる時間があまり決まっていない人は二五・七%、ぜんぜん決まっていない人は一三・二%でした。食事の時間が遅くなると、就寝時間も遅くなります。充分な睡眠のためにも一日の生活を見直すことが大切なのです。

それは、みんな朝食にはどのような食べ方によって違うと答えた子どもが四六・二%。次いで、ごはん・おかず・みそ汁を食べていると答えた子どもが二六・九%、パン・おかず・スープ一〇・三%、パンだけと答えた子どもは一三・四%でした。全然食べていない、飲み物だけと答えた子は二%ほどでした。一日の原動力になる朝食です。ちゃんと食事をとれるのがベストですが、用意がなくて、自分の体のためにも自分でサラダを用意したり、



考えて行動してはしいもの

四国大学生生活科学部 助教 曾川美佐子先生に

お答えいただきました

良いという研究データがあります。このように朝食は記憶力や集中力を増す効果があるのです。

また、生活習慣病を予防する効果もあります。朝食を食べると皮下脂肪がつきにくく、肥満を防いだり、骨粗しょう症や認知症を防ぐなどの効果もみられます。

逆に、朝食を食べない人は、夕食時間が不規則・夕食後に間食をする・夕食に主食を食べないことがある・夕食に野菜をあまり食べないなど食習慣全体が悪い傾向にあるようです。

朝食をとるためには

朝食をとらない理由には「時間がない」「食欲がない」



「早寝早起き朝ごはん」国民運動

2006年4月に発足した「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、地域社会、学校、家庭が一体となって、心身ともに健康な子どもたちの育成をめざす「早寝早起き朝ごはん」運動を全国展開しています。今日の子どもたちの生活は過去と比べて就寝時間は遅くなり、朝食を食べないなど食生活の乱れが指摘されています。こうした基本的な生活習慣の乱れは学力や体力低下をもたらすとともに非行の一因ともいわれています。特に食生活については平成17

食育基本法とは

国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、さまざまな問題が生じてきました。そこで、社会が一体となって食育を推進する必要性が生じてきました。国民一人ひとりが生涯にわたって、健全な身体を培い、豊かな人間性を育んでいくことが緊急な課題となっています。そこで、食育に関する基本理念と方向性を示し、国や地方公共団体などの責務を明らかにし、食を通じて生きる力を育む事項を定めます。食育の施策を推進し豊かな国民生活及び活力ある経済社会の実現に寄与することを目的とした法律です。

アンケートからあらわれた

食事に関する親子の意識差

図4 子どもに朝ごはんを食べるように言いますか?

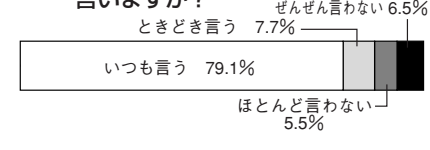
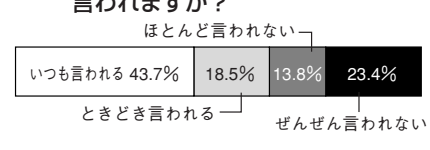


図5 保護者に朝ごはんを食べるように言われますか?



「単なる個人の認識の違い」とか「できていないからあえて言わない」のは、ともとられがちですが、あたりまえと思いがちなことを見直すことも必要ではないでしょうか。

現代は大人も子どもも忙しく、なんでも手に入る便利な社会で生活しています。そのような時代では、子どもの健全な育ちが守られない、家庭だけでもそれが難しいということ、さまざまな運動が推進されています。しかし、何とんでも子どもの食習慣の育成は家庭にあります。今回のアンケートをとったことで、私自身も実生活を見直すきっかけとなりました。私は、子どもの頃のみそ汁と玉子焼きのおいしさを思い出すと幸福な気分になります。食べることが健康のためだけでなく、「こころ」を癒す力もあると思います。一日の大切なスタートの朝ごはん、一度見直してみませんか。

総務広報委員長 喜多さおり

第五十四回日P全国研究大会みやぎ大会に参加して

徳島市名東郡中学校PTA連合会 副会長 長 濱 賢 一

八月二十五日に総勢十八名の参加者で出発。交通機関の都合上、鹿児島経由で宮崎市に入りました。途中、西都原古墳・西都原考古博物館を見学し、古代の生活を学びました。私は、翌日の研究大会で、健康安全（食育）がテーマの分科会に参加することもあり、オーガニックの原点である古代食についての展示が強く印象に残りました。

二十六日からは、研究大会本番です。参加した第八分科会を概略すると、次の四点であったと思います。

1、食は、身体だけではなく、心の成長にも大切な役割を担っている。2、現代の多

様化する社会環境・家庭環境を反映して、偏った食生活により、子どもたちの体力の低下・肥満を含む生活習慣病・低体温症など、身体の健康が損なわれると共に、切れやすい子ども・コミュニケーションが図れない子ども・集中できない子どもなど心の均衡を保つことが出来ない子どもが増加している。3、2の問題が学力低下にも影響を与えていると考えられる。4、食育を考えることで、本来、大人が子どもに教えるべきこと、また、家庭教育と学校教育の在り方を見直す。

これらの課題について、七名の発表と討議がありました。私が強く感じたのは、発

表者のうち、六名が宮崎県内の方、一名が川崎市の方でしたが、その取り組み方やアプローチの方法には、大都市と地方都市の現状と課題があり、一律的な解決は難しいのではないかと言うことです。宮崎県も同じですが、徳島県内においても、その地域や学校規模によっても出来ることに違いがあり、それぞれに合った方策を摸索・研究する必要がありますように思いました。これらは、各県のPTA連合会の研究テーマではないでしょうか？

さて、最終日の全体会では、私を含め多くの方々がメディアでもおなじみの「夜回り先生」こと水谷修氏の記念講演を楽しみにワールドコンベンションセンターに向かいました。とセンターが、突然、水谷氏が講演をキャンセル。壇

上に上り自分の見解を述べ、会場を去りましたが、会場にいた約八千人超の参加者の多くが不信感や不快感を持ったのは言うまでもありません。あまりにも常識はずれであり、宮崎県PTA連合会の方々が数年を掛けて準備してきた労力や気持ちを台無しに

第三五四回四国ブロックPTA研究大会 愛媛大会に参加して

徳島県PTA連合会 副会長 板 東 理 人

まだ日中は暑さの残る十月二十八日、愛媛で行われた四国ブロック研究大会に参加しました。研究大会の会場となった「愛媛県民文化会館」はとても立派な建物で、メインホールは三〇〇〇名を収容できる広さでありました。今年度の研究大会は「愛の手で未来を築くPTA」といふ動きに、いつでも、どこでも、だれとでも

してしまいました。会場係の方が、涙目で会場を去る方々に「すみません。」と謝っている姿を、私は忘れることが出来ません。全日程を通して宮崎の方々への思いがよく表れていただけに、本当に残念でなりません。

ドリゲコミッションナーの石毛典典氏の「野球に懸ける想い」というテーマで講演をいただきました。石毛氏の講演の中で、ご自身を育ててくれた「農業」と「野球」への思い入れの話や、野球を通じての人間育成の話、また四国アイランドの話を始めるきっかけなどの話を聞き、心の中に非常に「熱い」ものを持つ人だと感じました。「僕らも夢を見て育った少年時代があった、その気持ちは今も持ち続けて何事にも取り組まなくては行けない！」という言葉に、今の自分のことを考え、PTA活動はもとより何事にも前向きに取り組まなくては行けないと反省もしました。また「いくら夫婦、親子でも、何も話さなければ何も伝わらない」という会話の重要性を話され、あらためて家庭内、職場内、地域内での会話の重要性も感じました。七分の講演時間はあっという間に過ぎ、元氣と活力をいっただい講演は終了しました。

活動」に参加しました。徳島県の三島小学校、愛媛県の中浦中学校ともそれぞれ学校や地域が抱える課題に取り組んでいる実践が発表されました。松山市の新谷先生からは「子どもが縁で出会うPTA活動」という話をいただきました。三島小学校の「ふれあい収穫祭」や「野外教室つくり」などの地域を巻き込んだPTA活動には、会場からもためいきがでるほどでした。総合学習七〇時間のうち四〇時間をも災害訓練や研修にあてている中浦中学の災害に対する徹底した教育には、見習うべき点が多くありました。また新谷先生から説明のあった「地域子ども教室」放課後子どもプラン」には熱心な質問もあり、地域での子どもの健全育成には、どこのPTA関係者も関心が高いことを示していました。最後にコーディネーターの谷徳島県PTA連合会副会長より、災害時に避難場所となる地域の学校校舎の耐震についての話もあり、非常に意義深くまた考えさせられた分科会でありました。

最後にになりましたが、今回の四国ブロック研究大会愛媛大会は、多くの会員の皆さんが早朝より準備され、滞りなく進行されたことと敬服いたしました。来年度は徳島県で研究大会が開催されます、今回の愛媛大会を参考にさせていただきます、より中身の充実した大会にしなければいけないと感じました。

県家庭教育研究大会に参加して

徳島県PTA連合会 副会長 栗飯原 一

1月23日、徳島県教育委員会、幼・小・中・高のPTA連合会の主催のもと、県内各地から950名の参加者を集め、徳島市立文化センター、徳島県青少年センターの両会場で盛大に開催されました。本年度の研修主題は、「子どもの自立のために親にできること地域にできること」。

講師としてお招きした、汐見稔幸先生は、子どもたちを巻き込んだ世相を騒がせる事象に憂慮しながらも、家庭、地域が子育てに果たす役割を認識し、実行することにより楽しく平穏な家庭生活を取り戻せると、全国各地で講演活動を展開されています。

子育ての様子がここ30年程で大きく変化し、家庭が主な子育ての場面で、母親中心の子育てになっています。子どもを、口を使って家庭内で育てるしか仕方ない状況が、しっかりと定着してしまっています。

かつて私たちは、兄弟、祖父母、地域から、遊びの場の提供やしつけの面倒を、見てもらっていたことを思い出します。まさに「地域社会で放牧して子どもを育てる。そして時々、子どもたちは、家庭という安心できる厩舎に帰ってくる。」が存在していました。冒険心や社会性を植え付ける場所が存在していました。

先生のお話を聞きながら、いつしか、自分たちの子ども時代の様子を思い出した参加者が、数多くいたのではないのでしょうか。

子育て様式に変化を持たせるため、家庭においては「仕事重視の父親・母親を家庭にもどす」、地域社会では、「大人にとって快適な場所となってしまった地域を、子育ての場所にもどす。」が課題であり、有効な方策と考えられます。

私もひとりの父親として、子どもの成長を楽しみとし、満足感を持っているか、今一度自分自身を見つめ直してみたいと思います。「子どもの健やかな成長は、親への子育てのご褒美です。」先生からのエールのように思われました。

子どもの成長過程で、子ども自身に自尊感情を持たせる。これは自分自身を大切にすると同時に、他人を理解し思いやる心を、持たせることにもつながります。この自尊感情の低さが、社会問題となっている、いじめ、引きこもり、ニートなどに深く関わっています。

長年PTAの役員をさせていただき、研修会等に参加して思うことは、このような貴重な講演が、私たちにとって予防薬であってほしいと思います。決して治療薬にならないように、願うばかりです。

昼食後の記念講演では、四国アイラン