

高鍋すこやか通信

高鍋町学校保健会
令和5年12月20日発行



11月16日(木)に、令和5年度高鍋町小・中学校合同学校保健委員会が開催されました。「自己実現を導く効果的な目標設定～子どもの夢を叶えるために大人ができること～」と題して、江藤敏治氏(串間市民病院 病院長)にご講演いただきました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。講演の内容についてまとめましたので、ご覧ください。

ラ音の挨拶で元気な一日!
♪ドレミファソラシド♪のラ音で朝の挨拶をしてみよう!



知識は人を助ける、ただし…?

- 何かをするとき、一人より仲間がいる方がいい
→「みんなでやろう!」
- 行動を起こすことが大切
→「難しいかもしれないけれどやってみよう!」
- 人を変えようとするのは難しい



健康管理:禁煙は大切

- タバコを1本吸うことで、喫煙前と喫煙後の脳内の血流が悪くなる。禁煙をおすすめしたい。
→やめる姿を見せるのも教育のひとつ
- 煙は予想以上の範囲に広がっている
→見える煙は約3.3%しか見えていない
→空気清浄機も見えている分しか吸っていない



どんな人間に育ってほしい?

- 「こうさせよう!」と思っただけの通りには育たない
→軌道が外れたときに修正できるようなサポートを
- 「こんな人になってほしい」という願い
→自分がそういう人になれるよう行動する

子どもが思う

「将来なりたい自分」になるためには?

- 子どものために、自分のことを考えよう
→元気な親でないと、サポートできない

健康診断、受けていますか?
高鍋町では健診を受けている人の割合が少ないようです。(胃がん・肺がん検診)



自分の健康管理をしたうえで、子どものサポートをすること!

メディアツール(ネット・SNS)との付き合い方

- インターネットの使用時間と睡眠習慣の関係
 - ・長時間の使用により、睡眠の質が落ちる
 - ・睡眠時間が短いことで、体力が落ちる
 - ・長時間の使用で試験での点数が下がっていく
- 高鍋町の子どもたちの現状
 - ・平日2~3時間以上の使用は明らかに多い
→せめて、1~2時間にとどめておくとい
 - ・休日3~4時間以上の使用は、話し合いで使用時間を決めること

ネットの使用時間について話し合いをするときは…

- 頭ごなしに言っても聞いてもらえない
- 夢や将来について話をする
→今の目標の中で、何に重点をおくか
- 一緒に目標を立てて行動することが大切



脳の働き

- 自分の体で動くこと
(スポーツなどの運動)は、
脳の発育においてとても重要
→ゲーム中は、脳が活動しない
→物を把握し、感じて行動する
というところが欠如する
- 脳をリフレッシュするものには適さない



朝食の効果~お子さんと一緒に食べていますか?

- 朝食の有無で成績にも影響がある
- 体力に影響が出る
→摂取エネルギーが体をつくる
→脳にエネルギーを供給する
→体温の上昇で体が元気になる
- 朝起きて、朝日を浴びてご飯を食べることで
リフレッシュされる



幸せ度はどこから?

- その人の内側から
→幸せかそうでないか、価値観は
自分の中にある
- 先祖・親孝行における自分の行いはどうか?
→自分が高齢になってそのまま返ってくる
→非行・自殺は縦横の繋がりがなくなったから
繋がりがあがるから、安定する



生活習慣とは…「生き方」「生きる活力」

- 生活習慣をもつことが学力を伸ばす方法
- 親の生き方が子どもに伝わる
→親の「ものの捉え方」が影響する
・まっすぐものを見ているか
・言われたことを素直に受け入れているか
・人は変えられなくても、自分が変わればよい
- ネガティブなことばかり考えるのは非常に辛い
→「なりたい自分」より、
「自分はこうなる!」という宣言をしてみよう



できていない所をどう埋めるか

- 長所を拾い上げて伸ばすと短所はいずれ消えていく
→自分の長所を見つける(自分を認める)
- 一緒に喜びともに笑う人生にしてあげたいなら、
まず自分を認めよう、信じよう



素敵な目標~大谷選手から学ぶこと

- 応援される人間になるためにはどうするか?
→応援する人間になること
- 子どもに伝えたいことがある時、
素直に聞いてくれる「聴く耳づくり」を
日頃のコミュニケーションで育もう



自己肯定感

- 親が自分自身を認めることができなければ、子どもは自分を認めないことが多い
→子どもが自分自身を信じ、肯定する環境が必要(家庭や学校、地域…高鍋町の環境はいい!)
- 親が「自分はがんばっている」と思っているか
→時々でいいので自分をほめよう
→頑張っている自分を認めてあげよう
♡そんな親の環境にいる子どもは、自身を肯定することに恥ずかしげがない

ほめる・認める

- ほめる言葉をつかっているか
→ほめられた方が気持ちよく物事を進められる
→結果だけではなく、そこに行きつくまでの過程を認め、ほめてあげよう

【参加された方の感想を紹介します~一部抜粋】

- 子どもの短所ばかりを否定的な言葉で言っていることが多かったので、短所を肯定的に伝えていこうと思います。
- 大人の後ろ姿を見て育つという話に改めて自分たちの行動・言動を見直さなきゃいけないなと思いました。
- 自分を認めること、それが子どもにも結果良い影響になっていくのだという事が私の心に響き、明日から頑張っていきたいと思いました。
- 子どものモチベーションを上げてあげられる毎日の簡単な習慣を教えていただいたことに感謝します。ラ音の挨拶からまずは取り組んで、マイナスを上回るプラスの明るい家庭づくりをしていきたいと思っています。