



# はぐ便り

2019年  
2・3月号  
【第63号】

## 〒POST

### ✉ 転校する友だちへのお手紙 ✉



冬休みに入る前の出来事でした。「転校する友だちに手紙を書く」と言って、便箋を探す小2の息子。前に転校していった別の友だちに自分の連絡先を伝えられなくて後悔したから、今回は忘れないように友だちに渡すのだそうです。キラキラとした羽のついた便箋を選び、友だちへの想いと、自分の住所を一生懸命書いていました。

後悔したことを教訓に行動する子どもの姿、友だちを大切にする姿に共感するとともに、わたしも後悔から色々なことを学んできたなあと思えて気づかされました。

「お手紙」いつかお返事がくるといいね。国語の音読でも読んで「お手紙」のフレーズが思い浮かびます。

親愛なるかみがえるくん。

ぼくは、きみがぼくの親友であることをうれしく思っています。

きみの親友、かえる

…(田舎)…

ふたりともとてもしあわせな気持ちで

そこにすわっていました。

(アーノルド＝ローベル さく・絵 / みきたく やく)

気持ちを伝える方法は色々ありますが、こうしてお手紙を書いて、かたつむりくんが届けてくれるように、ゆっくり楽しみに待つのも、たまにはいいかもしれません ✉

## マインドフルネスな子育て ☺

「マインドフルネス」という言葉を耳にしたことがありますか？ マインドフルネスとは「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」と定義され、子育てに応用する試みがあるようです。マインドフルネスな子育ては親の精神的健康もまた向上させるとあります。どんな考えや思いが浮かんでも、良い悪いなどの判断をいちいちせずそのまま受け入れる…少し練習が必要になりそうですが、続けていくと親子関係だけでなく仕事にも活かそうですね！

【参考文献】吉益光一・大賀瑛史・加賀谷亮・北林詩子・金谷由希（2012）

親子関係とマインドフルネス 日本衛生学雑誌, 67, 27-36

水崎優希・仲嶺実甫子・佐藤寛・尾形明子（2018）

マインドフルネスな子育て 尺度の作成と信頼性・妥当性の検討

マインドフルネス研究, 3, 第1号

## あたりまえをうたがってみる

3月11日。忘れられない日です。息子は震災の年に生まれたので、あれから8年経つのか…と考えます。激しい揺れがしなく、車の中で暖をとっていたことを昨日のことに思い出します。家族が無事に生きていることは、あたりまえではなく「奇跡」なのだと思うようになりました。普段から感謝の気持ちを言葉に出して伝えるようにしています。尊い命を「はぐ」くみ、大事にしていきたいですね♡

来年度に開催する家庭教育研修「はぐ講座」の計画を立てています。子育てで実践に繋がるような内容にしたいと考えておりますが、内容や講師等のご希望がありましたら、はぐ便りの感想とともに、ご意見をお寄せください ➡ 郵便 ✉



今年度は 本号が最終号です。お読みくださり、ありがとうございました

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2019年2・3月号【通号63号】平成31年2月28日発行

発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課 住所：盛岡市津志田14-37-2

TEL:019-639-9046 FAX:019-639-1516 E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp