



# はぐ便り

2021年  
6月号  
【第84号】

お子さんにお手伝いしてもらって、うれしい気持ちになりますね。でも、そのお手伝いが、やがてお子さん自身の助けになると考えたことはありますか？

お手伝いをするには、様々な利点があります。たとえば、生活に役立つ家事のスキルを身につけられます。もし、お子さんが初めて親元を離れて暮らすことになったとき、お掃除やお料理を経験してきたお子さんであれば、余計な心配をせずに安心して送り出すことができますね。🌟(ちょっぴり寂しい気持ちは胸にしまっておいて…涙)

子どもを成長させるお手伝いの利点を「おすすめPOINT」として、また、親として子どものお手伝いに向き合えばよいかについては「気配りPOINT」としてまとめてみました。

## おすすめPOINT

- ★その1 自分も家族の一員であるという自覚と責任感が育ちます。
- ★その2 ほめられたり、喜ばれたりすることで、自分にもできたという達成感が得られます。
- ★その3 経験することで、生活のわざや知恵を身につけられます。
- ★その4 感謝されることで、相手をいたわる気持ちが自然と身につきます。
- ★その5 教わったりまねたりすることで、親子のコミュニケーションが深まります。

## 親としての気配りPOINT

- ★その1 手本を見せる  
最初は大人が手本を見せ、何度か一緒にやってみて、自信がついたら任せましょう。
- ★その2 任せる  
時間がかかっても、助けを求められるまでは手を貸したり、途中で代わったりせず、最後まで任せましょう。
- ★その3 叱らない  
失敗しても決して叱らず、温かい声がけをしましょう。
- ★その4 無理をさせない  
子どもとよく話し合って、出来ることから始めましょう。
- ★その5 感謝を伝える  
手伝ってもらって助かったことやうれしかったことを「ありがとう」としっかり伝えましょう。



【情報メディアコラム】



## スマホやゲームとどう付き合う??

### 【第2回】『どうして依存してしまうの?』

やめたくてもやめられないのが『依存』。依存すると、心のブレーキ(理性)がきかなくなります。人間の脳の中では、理性と本能が常に戦っています。思春期には、大脳がもつ本能に近い働きが一気に活性化するため、子どもは本能的に行動してしまうことが多いのです。

ということは、大人がブレーキをかけるお手伝いをしてあげないといけないんだね!!



また、ゲーム依存になると、脳の心のブレーキに関わる部分の機能が低下してしまうと言われています。



一般的に心のブレーキができてくるのは25歳頃とされているの。

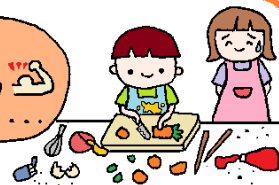
次回➡「ネット・ゲームに依存するとどうなるの?」

お手伝いは、お子さん自身にとってもたくさんのメリットがありますね。

我が身を振り返ってみても、子どものお手伝いの習慣化はたやすいことではありません。時間に余裕のある時で構いませんので、「未来の子どもを思いながら、親子で楽しく取り組んでみませんか?」



お手伝い  
いずれは単独  
待ちどおしい...



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』

2021年6月号【通号84号】令和3年6月15日発行

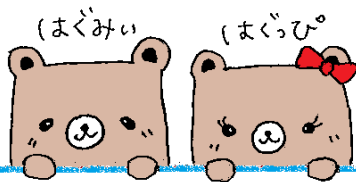
発行者・問合せ：盛岡市教育委員会 生涯学習課

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

★裏面に『はぐ講座』のお知らせがあります ➡ ➡ ➡



令和3年度 盛岡市家庭教育研修会『はぐ講座』①

# 笑顔の子育て

## ～アンガーマネジメントで イライラをコントロール～

「アンガーマネジメント」とは、  
怒りの感情と上手に付き合うための  
心理トレーニングです。



「また怒っちゃった💧」

「今日も怒りすぎた・・・」

子どもの寝顔に「ごめんね」と謝る日々・・・



上手な叱り方って？  
叱る時のNGワードは？

怒りが生まれるメカニズムを知り、  
イライラに振り回されない  
心のコントロール術を学びませんか？



講師

日本アンガーマネジメント協会  
ファシリテーター  
関村 和 絵 氏

プロフィール

1967年生まれ。盛岡市在住。  
2児の母。ワイヤークラフト作家や  
保護司としても活動されています。



**日 時** 令和3年7月29日(木) 10:30～12:00

**場 所** 盛岡市 都南公民館 3階 第1研修室  
(盛岡市永井24-10-1)

**参加対象** 子育て中の方、子育てに関わる方

**定 員** 20人(託児 先着5人)

**参加費** 無料

**参加申込** 令和3年6月23日(水) 午前10時から  
ホームページ応募専用フォームまたは電話で  
受付を開始。先着順。

**申込み先  
問合せ先** 盛岡市教育委員会事務局  
生涯学習課 津久井絵理子  
TEL: 019-639-9046

**Mail:** edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況に  
よって、中止になる場合があります。

応募専用フォーム

