



月の光と虫の音に、ロマンを感じる秋の夜！

いいかも

可茂地区家庭教育学級応援通信

可茂県事務所 振興防災課
家庭教育推進専門職 安田
〒505-8508
美濃加茂市古井町下古井 2610-1
TEL：0574-25-3111 内線 208
FAX：0574-25-3934
令和4年 9月号

可茂地区トレジャーワード

「I (アイ) C (チャレンジ) T (トライ) ・親磨きで一步前進！」



美濃加茂市・可児市・坂祝町・富加町・川辺町・七宗町・八百津町・白川町・東白川村・御嵩町

9月になり、日中の日差しはまだ強く感じるものの、朝晩は、やっと過ごしやすくなってきました。夜空を見上げると、漆黒の闇と濃く深い黄色のお月様のコントラストがことのほか美しく目に映ります。先人たちも、このような空を見上げ、家族でその美しさを讃えていたのでしょうか。「お父さん、お母さん、お月様にうさぎがいるよ。」「お餅つきをしているのかな。」美しいものを美しいと感じ、それを親子で共有することは、子ども達の感性を豊かにすることにつながります。情を共有することが、親子の結びつきを強くします。いよいよ充実の秋に突入です。皆さんは、子ども達とどのように関わりますか。その術をどこで身に付けていきますか？

ICTを活用した事例紹介

【可児市立東可児中学校】家庭教育学級の取組より

＜高校見学の様子をオンデマンド配信で紹介＞

仕事や新型コロナの関係で当日、欠席せざるを得なくなってしまった方が何名か出たということで少しでも多くの皆さんに進路説明会の内容を知っていただくこと、その時の様子をオンデマンド配信されたそうです。その際、肖像権及び個人情報の保護のため、配信について各高等学校の承諾を得るなどの調整をされ実践されました。役員さんの中に、操作に堪能な方がおられ、率先して動画作りをされたとか。興味はあっても様々な都合で進路説明会に参加できなかった方は、大変喜ばれたことでしょう。積極的な対応を素晴らしいと思います。「方法さえわかれば私もやってみたい」「興味があります」という方へ、以下の方法を紹介します。世の中の状況は、まだ落ち着きそうにありません。集まりたいがそれに代わるよい方法はないかを探っておられる皆さん、是非、参考にしてください。

***** 【ユーチューブ 会員限定で動画をアップロードする方法】*****

※事前に Google のアカウントを取得し、YouTube アプリをダウンロードしておきます。

- 1 肖像権及び個人情報の保護のため、保護者及び関係機関等との調整、承諾を得る。
- 2 スマホで動画を撮る。(動画の編集は、スマホの標準アプリや無償アプリをダウンロードしておきます。
- 3 YouTube アプリを起動する。
- 4 画面の上にあるカメラのようなアイコンをタップする。
- 5 写真、カメラ、マイクへのアクセスの許可を求めているので、許可する。
- 6 アップロードしたい動画を選択する。
- 7 画面のタイトルや説明を入力する。
- 8 公開範囲を「限定公開」にする。
- 9 アップロードする。
- 10 動画の共有をタップし、自分のメールや SNS に動画のアドレスを送る。
- 11 動画のアドレスを QR コードに直し、保護者メールに貼り付け、配信する。



スマートフォン一台で簡単にできます。

在宅でものづくりをする際の解説・方法や、会場開催での講師の話動画を配信することもできます。

No.9

可児市立今渡南小学校

講演会型

- 1 テーマ： アンガーマネジメント！ 「怒りのコントロール」
- 2 日時： 令和4年7月29日（金） 10：00～11：30
- 3 参加人数： 保護者12人 子ども22人
- 4 講師： 日本アンガーマネジメント協会
渡辺 佳奈子様 橋本 祐理子様
村松 香菜子様 窪田 ゆり様
- 5 内容： 親と子と別々に講話を聴きました。

※可児市下恵土地区センターにて



<講話より>

大人向け

- アンガーマネジメントとは、怒らないことではない。怒る必要のあることは上手に怒り、必要のないことは怒らない選択をすることである。
- 私たちが怒らせるものは、「～すべき」という価値観や「～のはず」という固定概念、「～してほしい」という思い。

この3つは必ず守る！

子ども向け

- おこる時のルール
 - ①自分を傷つけない ②人を傷つけない
 - ③物を壊さない
 - 「人・物・自分」を傷つけないために、怒りをコントロールする。
 - ～爆発しないために、どうしたらよいか～
 - * 深呼吸をする * 落ち着く言葉を唱える
 - * トントンと胸を軽く叩く 等
 - もやもやとしたら体を動かしてみるのもよい
 - * ストレッチ * 体の後ろで手を組み伸ばす
 - * ぐう・ぱあを繰り返す * その場でジャンプ
- 親子でよい関係を保つために、怒りの原因がどこにあるかを知り、日常生活の中で、そうならないよう互いにコントロールすることが大事。



<参加者より>

子ども

- ・自分を振り返ることができた。
- ・腹が立ったら、今日教えてもらったことを是非やってみたい。

保護者

- ・参加できてよかった。共感することが多く学びがあった。
- ・これからは、「6」数えてちょっと待ちたい。
- ・「～すべきだ」という心の奥底にある概念に気づくことができた。

【日本アンガーマネジメント協会 ホームページ】

<https://www.angermanagement.co.jp/test>

協会の活動やその他の情報がよくわかります。時間のある方は、ご活用ください。

夏休み中の講座ということもあり、子どもも一緒に参加することのできる家庭教育学級であった。会場は、親子別々だったが、同じテーマ、同じ内容を学んだ。帰宅時は、共通の話題で盛り上がったことだろう。忙しい日常の暮らしの中で、怒りを覚えることはたくさんあるが、その原因は何かを知り、「怒り」とうまく付き合う方法を学んだことが、よりよい親子関係を築く一助となるだろう。



子ども達は、怒りでいっぱいになった時の自分の状態を、空気でパンパンに膨らんだ風船や絵を用いて確かめました。(いい方を変えるならば、怒りをコントロールすることで、風船がしぼんでいくことを視覚的に感じ取ることができました。)



このまま怒りが膨らみ続けたら爆発するかもしれないし、爆発したら自分も周りも心がケガをしてしまうかもしれない。

怒りでいっぱいの自分の顔ってどんなだろう。目や眉が吊り上がり手足が震えている。



怒りのコントロールについて、岐阜県のHPに掲載されている、みんな
で家庭教育の動画資料が活用できます。「愛の鞭ゼロ作戦」、是非、ご欄
ください。

