

平成22年度地区懇談会まとめ

- 1 期 日 平成22年9月4日(土) 9:50~11:00
2 会 場 岩倉市立南部中学校
3 内 容 テーマ・・・「みんなで輪・和・話」
5分科会・・・人間性の開花する思春期に子ども達に迫る魔の手体験！護身術(セルフガード)！！
親の目・子の目・教師の目生活習慣を見直そう！！



人間性の開花する思春期に - エイズ時代に生きる - 講師 尾関禮子先生 [参加者30名]

人間性・思春期とは 大人になるためにもがき、大人になるための準備期、心が成長するとき
エイズ時代

誰もがエイズになりうる世の中。今の保護者はエイズについての勉強をしていない時代

エイズとは後天性免疫不全症候群

HIVというウイルスがヘルパーT細胞とよばれる白血球を攻撃し、その白血球内でHIVが増殖する。これを繰り返してヘルパーT細胞の数が減少し体が抵抗力を失う。HIVに感染しているかどうかを早く見つけて治療を開始すれば発症を遅らせることが、可能になってきている。

エイズ検査

全国の保健所で無料かつ匿名で診断を受けることができる。発症して初めてエイズに感染していたことに気付く人がほとんどで、自身がHIV感染者と理解してから、発症する患者は全体の15.8%で先進国の中でHIV感染者、エイズ患者が増え続けているのは日本だけ(特に10代で急増)エイズ患者は病気そのものと、エイズ患者という差別の両方と戦わなければならない。ただ、血液製剤や輸血による感染の理解が深まり、感染についての偏見はなくなりつつある。

感染ルート

- 1、性感染：HIV感染者との性関係により感染
- 2、血液感染：輸血、血液製剤、麻薬のまわし打ちなど、HIVに感染した血液が体内に入り感染。現在の日本では十分に注意しており、ほとんど心配はない。
- 3、母子感染：HIV感染者の母親から、その子どもへ感染。授乳によっても感染。妊娠と同時に検査を行い治療を開始。帝王切開での出産や、授乳をしないなどで子どもへの感染を防ぐことが可能
思春期の子を持つ親たち本気の子育てを

子どもが生まれた時の感動、感情を思春期を迎えた今、思い出すことがとても大切。人間は動物とは違い、欲望をコントロールできる。青春時代は将来の方針や目標を早くもつ性の自己決定力「愛・好き」とセックスは違う

<参加者の感想>

- ・ 年頃の男女の子どもを持つ母親で、何のアドバイスもせずにはいたが、身体が大事と言うことを意識させ、今、一番やらなくてはならないことを資料を元に話をしようと思いました。興味を持つことも大事だが、自己抑制力を強く持って社会の一員として立派な人になってもらえるよう親としての在り方を考え直す機会となった。
- ・ 子どもの性教育について夫婦で話し合うきっかけができた。
- ・ 我が家には関係のないことと思っていたが、関心を持つべきと思った。
- ・ 先進国であるのにHIVが増えているのは無責任な人が増えているからか。携帯電話の普及と同時にHIVが拡大し、哀しい。子どもにきちんと伝えたい。HIV検査を会社等での健康診断に組み込めないだろうか。感染者の大人から若者への感染が減るのではないか。



子ども達に迫る魔の手 [参加者39名]

学校相談員及びクラス担任に寄せられた相談のまとめ

- 不審者関連(1件) 携帯トラブル(3件)
 - ケンカ・暴力など(3件)
 - その他、子ども・親から寄せられた相談など(5件)
- 相談員及びクラス担任が抱えている問題、危機感
携帯トラブル 不審者関連 ケンカ、暴力など
携帯電話のトラブルから子どもを守りましょう！
子どもを守るのは親や我々周囲にいる大人の責任
インターネットをめぐる消費者トラブル
薬物乱用防止の基礎知識



<意見交換>

- ・(東新町地区)夏祭りや地区清掃など団地の行事に南部中の生徒がよく参加してくれている。地区と南部中の生徒との連携がうまくとれている。子ども達に感謝している。やはり、地域で子どもを守りたい。今いい状態が保たれている。
- ・(稲荷地区)子供会が協力してクリーンチェックやお祭りに参加してくれている。一部の人がんばっている。参加しない人たちのことが心配である。みんなをまきこんで活動していきたい。
- ・ 朝のあいさつがよくできている。中学生もうつむいてではあるが、ちゃんと返事が返ってくる。大人も子どもも見かけたら、声をかけるようにしたい。大人どうしも声をかけあいたい。これは防犯にも役立つ。子どもは親を見て育っていく。大人や親が手本を示すべきである。
- ・ 防犯パトロールでは「不審者を見たらあいさつをしよう」と言っている。あやしい人にはあいさつをして声をかけあう。

<参加者の感想>

- ・ 地域の人や教師の話を聞き、それぞれの立場で子どもを大切にしたいという思いが伝わってありがたかった。
- ・ あいさつ等、基本的な事を見直し、気をつけていきたい。
- ・ 司会者の進め方がよく、わかりやすい会であった。危機回避についても考えることができた。
- ・ 子どもの教育は家庭環境が大事、学校だけの責任ではないと思う。
- ・ 家庭での会話の大切さがわかった。自身の子ども、地域の子どもたちともっと話をしていきたい。
- ・ 低学年を持つ親であり危機感を持っていないので、新鮮な気持ちで話が聞けた。
- ・ 区長さんからの南部中生の活動をきき、さわやかな気持ちになった。

体験！護身術(セルフガード)！ 講師：岩倉総合高校 古橋秀鷹先生 [参加者31名]

この世の中の様々な危険から、身を守るためセルフディフェンスの4原則

1. 防止
2. 警戒
3. 対処
4. 離脱

これらが重要であることをお聞きしたうえで、驚くほどの効果を発揮できるという護身術を教えてくださいました。

参加された先生方を加害者と想定

- (1) 正面から腕を掴んできた時
- (2) 腕を掴んで引っ張ってきた時
- (3) 後ろから抱きしめられた時

模範指導がありその後、参加者全員で2人1組となり体験しました。どの場面に対しても引っ張りかえしたり腰をまげたりせず身をまかしてすばやく逃げたい方向へ向きを変えて逃げる、相手が意表をつく行動をとることが大切ということでした。



非常に暑い日だったにもかかわらず、参加された皆さんはとても熱心に和気あいあいと体を動かして護身術を体験していました。

<古橋先生より>

護身術は繰り返し行い、身につけることで効果があがる。子供たちには連れさられることより、逃げられることの方が多く、「助けて」より「火事だ」ととにかく大声をあげることなど、今日習ったことを参考に家庭で子供たちと護身術についてコミュニケーションをとって下さいとのことでした。

<参加者の感想>

- ・力の差があってもポイントを抑えれば逃げるができることがよくわかった。子どもにも伝えたい。
- ・話がわかりやすかっただけでなく、「南無阿弥陀仏」「アイーン」「ウキウキ」などのことばがあり、楽しくよかった。不審者情報が多い中、逃げることの大切さ、逃げ方を学ぶことができ、有意義な時間だった。
- ・逃げ方がわかった。いいことを教えてもらった。いざというときに使おうと思った。(児童)
- ・子どもと一緒に参加。最初は子どもも恥ずかしがってやる気はなかったようでしたが、やっていくうちにできるようになり、参加できた。自分もためになったが、今日のように少しの力で逃げる事ができる護身術を学校で学べるといいと感じた。とてもよい地区懇談会でした。



親の目・子の目・教師の目

[参加者28名]

学習面、生活面、思春期、友人関係という3つのテーマで先生方に話して頂いてから保護者からの質問や意見を受け付けました。

第1テーマ 学習面について

曾野小T：勉強の基本は、読み、書き、計算、だと思えます。厳しく言うと、宿題をやってくるが時々手を抜く子がいます。(塾に行っているからできないなど)色々と言いつつ宿題をやってこない。

南中T：学習の習慣がついていない生徒がいる。(勉強の仕方がわからない。)教師自身に心の余裕がないと子供達のちょっとした行動を見逃してしまう。

東小T：リコーダーのテストで、すぐに出来る子と出来ない子がいる。できる子にはもっと細かい指導をし、出来ない子には何回間違っても見てあげるといった教育的配慮が必要である。

南中P Q：自分の子供が小2の時、九九の暗記を早く言わないと先生から合格点がもらえなかった。親としては、ゆっくり言わせると正しく言えるのでそれで良いと思います。親と教師の意見が違ふと子供が混乱してしまうのではないのでしょうか？

A：学校と親の意見が違ふ時は担任の教師に伝えてほしい。競争させてやる気にさせるのも1つの手である。

第2テーマ 生活面、思春期について

東小T：高学年から思春期と考える。友人関係を意識し出す。親の言うことを聞かなくなり何を考えているのか分からなくなるが、最終的には親子の絆が大事。

曾野小T：小5から友人関係に悩む子が多くなる。親にも言えない子も多いのではないかと思います。何か情報があれば教師から親に伝えるようにしている。

南中T：中学校の良いところは教科担任制を採っているため色々な先生と接することが出来ることだ。中2位になると不完全燃焼しやすくなり何事もうまくいかずイライラしだして何を考えているのか分からなくなる時期になるが、親はしつこく聞かず見守って欲しい。

南中P：子供の言うことを聞くだけに重点を置いている。雑談をしているとポロポロと悩み事を話してくれることがある。親子のコミュニケーションが大切である。

小学校P Q：子供が、親に良い事や褒められるような事しか話さない。女の子だが、男の子と遊ぶ方が気楽というのだがこの状態で良いのか。

A：親が子の状態を分かっているのが良いと思う。親は子の全てを知るといよりは広い心で見守ってあげて欲しい。言葉にしなくても表情などから感じ、先生や友達から情報を得る。

曾野P Q：子供が言いたいことを言うが親が聞きたいことを話してくれない。どうすればよいか。



A：親が自分の体験談を話してやると良い。

第3テーマ 友人関係

曾野小T：些細な事で喧嘩になる。子供の居る所や騒がしい所での注意は効果がない。お互いに喧嘩の原因を聞いてやる。

曾野P Q：30分放課は先生はどのように過ごされているのか。授業だけでなく放課の時も子供と接して欲しい。教室で見せない一面も見てもらえるのではないかなと思う。

A：若手の先生は良く遊んでいる。

南中P Q：同級生と遊ばず、年下の子とばかり遊ぶがこれで良いのか。

A：親の理想で見てしまっているのでは。学校も楽しく登校しているし友達とも遊ぶので十分だと思う。急に落ち込んだりしている時はアンテナを高くし、情報を集めて欲しい。

<参加者の感想>

- ・毎年、この分科会に参加。今年は職員側に講師として参加するようになっていたのか(?)まず先に「講師の先生からお話を!」と言われビックリ。もう少しざっくばらんに「ウチの子」の話を保護者から出してもらい、そこへ教師の目を入れていったらよかったのではないかな。対面席も、シーンとなる要因ではなかったか?
- ・初めての参加だったが、先生方の試行錯誤がよくわかった。参考になった。
- ・学校側の意見が聞いてよかった。とりあえず学校とはまめに連絡を取りたい。
- ・平成21年度はいくつかのグループに分かれての話し合いの形をとられたため話しやすかったが、今年度は全員なので発言しづらかった。



生活習慣を見直そう

講師 岡崎清美さん(保健センター)

[参加者35名]

今の生活を続けていったら自分は何歳まで生きられるか?

平均寿命・・・女性 80歳 男性 76歳ぐらい

実際は太っているだけではメタボとは言わない。BMIが25までであればOK。

BMIとは・・・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 標準体重・・・身長(m)×身長(m)×2.2

平均必要カロリーは、1日1600~1800 cal

理想的なカロリーコントロールは1日で233 cal減らすこと

- ・カロリーを抑えて1ヶ月1kg減が理想。それ以上だとリバウンドの可能性大!1日にすると233 cal減らせばよい。

1日で233 cal減らすには?

食事の摂取カロリーを減らし、運動の消費カロリーを増やす。

アイスは我慢するのではなく、カロリーの低い物に替える。

ポタージュスープはカロリーが高いのでワカメスープに替える。

ビールは糖質ゼロを選ぶ。牛乳は低脂肪に。

我慢するのではなく内容を変える。長い目で見て取り組む。

手ばかり栄養法の説明

- ・たんぱく質 肉 or 魚 + 豆腐、たまご = 両手分(1日)
- ・野菜 手のひら山盛りいっぱい1回の食事×3回=1日分
- ・牛乳 1日200 ml(50才以上の女性は骨密度が減るので多めに!)
- ・果物 両手で丸を作った中に入るぐらいの量を朝食べる。
- ・おやつ 片手の親指、人差し指で丸を作った中に入る量。
- ・ビール 片手の親指、人差し指でL字にした量のコップ1杯。



<参加者の感想>

- ・生活習慣をちょっと変えるといいという話を聞き、長く続けるには「ちょっと」が大切だと思った。今日から何か1つ実践しよう!
- ・何気なく食べている食品のカロリーが高いことがわかった。買う時にカロリー表示を気にした食生活の改善をしたい。
- ・グループで話し合ったりして楽しく学べた。
- ・カロリーのチェックだけでなく、買い物をする時、大袋の商品を小袋に変える工夫をしたい。