

地域やまびこ教室

「地域やまびこ教室」では、但馬やまびこの郷のスタッフがみなさんの地域に出かけ、体験活動や保護者交流会を行っています。第1・2回の様子を紹介します。

第1回 (県立神出学園)

子どもたちは、午前中の「お互いを知ろう」で室内ゲームをして交流を深めました。午後はヤギやウサギのふれあい体験を楽しみました。スポーツ交流では、長縄跳びなどを楽しみました。

第2回 (県立海洋体育館)

子どもたちは、午前中の「お互いを知ろう」で室内ゲームをして交流を深めました。午後はカヌー体験（カヤックや3人乗りカナディアン）をしました。



保護者交流会 に参加して

- * 共感する事が多く、よい情報を聞く事ができました。親も子もリフレッシュできてよかったです。
- * 他の方の意見や活動を参考にしたいと参加しました。やまびこの郷とは違う親子との出会いや来てみたかった神出学園で過ごせたのは良かったです。
- * 子どもの悩みを話す場は少ないので、他の保護者と話ができ安心してました。子どもも楽しそうに参加できてよかったです。同じくらいの年齢の子と交流できる場は貴重です。

おいでよ! やまびこフェスタへ!

- 【と き】 令和元年10月27日(日)
 【ところ】 県立但馬やまびこの郷
 朝来市山東町森字向山45-101
 【内 容】 全体会 (11:15 ~ 12:15)
 ・ オープニング演奏
 ふれあい体験 (12:15 ~ 14:45)
 ・ やまびこ鍋、焼き芋、わた菓子作り、ビリヤード体験 等

お子さんから大人のみなさんまで楽しんでいただけるコーナーを用意していますので、お気軽にご参加ください。みなさんのご来場を心からお待ちしています!!

□□□□□□□□

不登校の児童生徒の保護者のみなさんにお便りします

やまびこ

兵庫県立但馬やまびこの郷
<http://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>
 E-Mail : Tajimayamabiko@pref.hyogo.lg.jp

但馬やまびこの郷
 令和元年9月
 第45号

親が“楽”になる やまびこ親の会

8月24日(土)と25日(日)の2日間にわたり「やまびこ親の会」を開催しました。

1日目は、出会いの集い、体験活動「仲良くなって、みんなで楽しもう」、創作活動「自分で選び、作って楽しもう」、2日目は所長の講話「子どもの気持ち・親の気持ち」、班別の保護者交流会、報告会、お別れ会を実施しました。

今年度も、県内の不登校及び不登校傾向の子どもを持つ保護者・OBが集い、交流を深めました。また、宿泊者の交流会や朝のプチハイキングなどが実施され、中身の濃い2日間となりました。

来年度も、多くの方のご参加を心よりお待ちしております。



参加者の感想より

- * 普段話せない同じ環境のお母さんたちと交流できて、自分だけではないなとホッとしました。元気になりました!
- * 皆さん優しいです。
- * 子どもがやまびこの郷で、たくさんのパワーをもらってくださることを、体と心いっぱいに感じることができました。スタッフさんや、出会ったお母さんとの語らいの中で、気を張らずに、ありのままの自分で過ごすことができました。
- * 何度参加させていただいても、学ぶことが多いです。
- * 他にも不登校に悩んでおられる親子さんがおられるので、教えてあげたいと思いました。
- * OBの方の話に勇気づけられました。他の方のお話もとてもためになりました。
- * 創作活動では、他のお母さんとおしゃべりしながら、作品を作るのが楽しかったです。交流会では、いろいろなホンネのお話が聞けてよかったです。
- * 同じ仲間に来て、自分の気持ちも落ち着きます。

※今年度の「やまびこ親の会」は終了しましたが、「地域やまびこ教室」にて保護者交流会を実施しております。毎回好評ですので、ぜひ、ご参加をお待ちしております。



いつも笑顔で いたいけど…

兵庫県立但馬やまびこの郷所長 佐藤 眞子

「最近気づいたのですが、子どもたちにお母さんの顔を描いてもらおうと、けっこうコワイ顔をしたお母さんの顔を描く子が多いんですね」とあるベテランの保育園の先生が言われていました。テレビのコマーシャルに出てくる「お母さん」はたいてい笑顔ですが、ホンモノのお母さんは笑顔ではないのかしら？ そういえば、少し前ですが、小学生100名ほどに「家族画」を描いてもらったことがあります。画用紙を配って、「あなたを含めて、あなたの家族みんなについて、何かしているところを描いてください」とお願いしたのです（これは「動的家族描画法」といわれるものです）。確かに怒った顔をしているお母さんを描く子も多かったように思います。お母さんは目がつりあがっていて、口が大きく描かれ、お父さんは後向きでという像を描く子が少なからずいて…、考えさせられました。

私たちは宝くじに当たれば（それがたとえ100万円でなく3000円の当たりであっても）、「嬉しい！」と感じ、笑顔になりますが、大切なものをなくしたり、友人に裏切られたりすると「悲しい」と感じて落ち込んでしまいます。では、「同じくらい嬉しいこと」と「同じくらい悲しいこと」が同時におきたら、どんな気持ちになるのでしょうか。

ヒトの感情について研究している学者によると、人間はポジティブな感情よりも、ネガティブな感情に左右されやすいそうです。5人からほめられても、1人からけなされると、がっかりします。「5人からほめられたのだからいいじゃないの…」と周りの人は言ってくれるかもしれませんが、けなされたことが気になり、クヨクヨ考えがちです。

同じようなことが、子育てでも起きているかもしれません。子どもとかかわるお父さんやお母さんは、わが子のポジティブな側面よりはネガティブな側面の方が気になりがちです。「もう少し、字がうまく書けるといいのに」とか、「計算が苦手」「何をするのも遅い」等々、いろいろ文句をつけたくなり、1つのことが気になるとどんどん「気になること」が増えていきます。「いつも部屋がぐちゃちゃ」「忘れ物が多い」「下の子をいじめ」と言ったことも気になり始めます。これではなかなか笑顔になれないかもしれませんね。子どもが「学校に行きたくない」なんて言い出せば、笑顔どころか、目がつり上がっても仕方ないとも言えます。子どもは「悲しませてごめんなさい」と思って暗い気持ちになってい



ます。コワイ顔のお父さんとお母さん。それでも子どもは、お父さんお母さんが大好きです。笑顔であってほしいと思っているはずですよ。

私たちは普通「楽しいから笑う」と思っていますが、心理学では「笑うから楽しいのだ」とする説もあります（ジェームズ＝ランゲ説）。ジェームズ（W. James）先生いわく、「陽気を感じたければ、陽気に席につき、陽気に周囲を見回し、陽気さがすでにあるかのように振る舞うべし」（James, 1890）

「時々子どもが私に『怒ってる？』と聞きにきます。怒っているような顔をしているのでしょうか」と尋ねられたお母さんがおられました。「そんな時、どんな顔をしているか、鏡の前にいって顔を見てみたらどうかしら」と私は笑って応えました。そして「コワイ顔をしているようならば、鏡に向かって笑顔をつくってみるように」とも言いました。ポジティブ心理学では「幸福になりたければ、幸福を演ずべし」と言われています。幸福な顔をすると、ポジティブな気持ちになり、楽観的になる。演じているうちに幸福な気分になるということのようです。

子育てでは、さらに有効な方法もあります。「よいところがないと思われるわが子」ではありませんが、ちょっとはましなこともあるのではないかと、「よいところ探し」をします。それを日記風にし書き留める。「起こしても起きなかったが、きょうは『わかった』と言った（これまでは『うるさい！』だった）」「ぬぎっぱなしだったシャツが脱衣かごにいれられていた」「ご飯をおいしそうに食べた」等々、そんなことくらいと思わずに書き留めると気分が前向きになります。少しでも笑顔になれるように、ポジティブを演じるのです。

但馬やまびこの郷では、月曜日にやってきて、金曜日に家に帰る4泊5日のプログラムが組まれています。どの子も月曜日には緊張して顔がこわばっていますが、火曜、水曜と日がたつにつれ、笑顔が増えていきます。子どもたちは「家では、こんなに笑うことはないよ」「今週は思い切り笑ったよ」と屈託のない顔で話してくれます。やまびこの郷のスタッフもよく笑います。子どもがおもしろいことを言ったり、したりしてくれるからです。金曜日にお迎えにきたお父さんお母さんが「子どもの笑顔を久しぶりに見たような気がします」と言われることもあります。そして、お父さんお母さんも子どもの笑顔につられて、笑顔になっています。

子どもの笑顔が先か、親の笑顔が先か、「ニワトリが先かたまごが先か」みたいになりそうですが、親と子が共に笑顔になれるように。イギリスでサマーヒルという自由な学校をつくったニール（A.S. Neil）の「もっともよい教師は子どもと共に笑う」という有名な言葉をもじるならば、「もっともよい親は子どもと共に笑う」ということになるのでしょうか。

さあ、もっと笑顔に！

