

第7ブロック  
母親委員会だより

No. 3



～聞こう・えがおで・ゆったりと～

母親委員 :

担当校 : 東豊田中学校  
東豊田小学校  
東源台小学校

今年度の母親委員会だよりもいよいよ今号で最後となります。  
今年度も第7ブロック母親委員会では様々な学校や施設の訪問、また講演会の開催を通じて、  
地域の情報などを発信してまいりました。

- ☆ 講座            6月    救命救急講座
- 7月    静岡ガス 食育クッキング講座
- ☆ 学校訪問      8月    南部養護学校 「なんぶっ子と遊ぼう」参加
- 9月    静岡学園中・高等学校 訪問
- ☆ 施設訪問      10月   静岡乳児院 訪問
- 12月   西島給食センター 見学
- ☆ 講演会        11月   「メンタルトレーニング講座」講師：大儀見浩介氏
- 12月   「ストレスとうまくつき合う方法」講師：杉山知子氏

上記活動の内容は今年度発行の「母親委員会だより」にまとめてあります。  
第1号、第2号を参考にご覧ください。普段なかなか伺うことのできない施設への訪問は、  
とても貴重な経験でした。来年度も皆さんへ様々な情報を発信できるよう活動してまいります。

静岡市PTA大会

大会スローガン 「語り合おう 伝え育もう将来を  
担う子どもたちのために」



去る11月16日（土）静岡市民文化会館中ホールにて第11回静岡市PTA大会が開催されました。  
大会では「天使からのポエム」・「善行賞」の表彰式が行われました。  
私達、第7ブロックから受賞された方々を紹介します。

善行賞

西豊田小学校 3年 金子 和生さん

天使からのポエム

優秀賞

東豊田小学校 4年 辻 虎哲さん  
西豊田小学校 6年 長谷川 寛汰さん

優良賞

東豊田小学校 6年 荒井 瑞紀さん  
高松中学校 2年 鈴木 裕真さん

受賞されました皆さんおめでとうございます！  
なお、受賞作品は静岡市PTA連絡協議会のホームページ (<http://pta-shizuoka-city.org/>)  
に掲載されていますので、のぞいてみてください。

# 平成25年度 母親委員会全体研修会に行ってきました♪

◆◆\*…\*◆◆ 平成25年12月14日(土) 静岡商工会議所5階ホール ◆◆\*…\*◆◆

☆その中でストレスを題材にした、とてもためになる講演会が開催されましたので、紹介させていただきます。☆

**講師** 杉山知子 氏 (Office AN) ・ ・ 人財コンサルタント、キャリアコンサルタント

《略歴》採用、教育などの企業の人財育成に30年携わる。リクルートなどのサラリーマンを経て、平成4年に起業。

講師歴25年。LEC大学の専任講師。静岡県の教育現場(小、中、高、大)でのキャリア教育の講義など、他活躍多数あり。

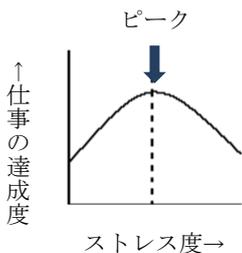
## 演題 『ストレスとうまく付き合う方法』

(部活、勉強、成績、友達など)

～ストレスマネジメント～

★私たちは日々暮らす中で、様々なストレスにさらされている。ストレスには、いらないストレスと、いるストレスがある。

※いるストレスとは、それが良い結果をもたらすかどうか。・・・例えば、(最近の若者は一度就いた仕事が長続きしないとよく言われている) **特徴として**



\*達成感を得たことがない。  
\*自分のMAXを知らない。

左図から、人はある程度のストレスを与えていくと順調に仕事を達成していくが、その度数が

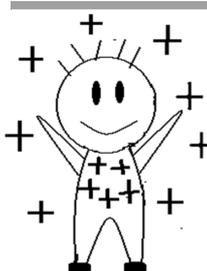
ピークに達しても更にストレスを与え続けると、仕事の効率は悪くなり、達成度はおちていく。良い結果を出すために、自分に刺激を与え、良いストレスを付加していくこと。⇒これが、いるストレス。

### ※いらないストレス

例えば・・・対人ストレスの場合  
(下記の順にストレスを弱め対処)



- Rest... ゆっくり休む(気持ちの修正)
- Relax... 好きなお茶を飲む(環境を変える)
- Recreation... サークルなど環境の違う場所で楽しく過ごす。(人の力を借りてみる。)



僕は、  
**良いストローク(+)**  
で一杯!  
みんなにも、分けて  
あげたいな・・・

★子供もストレスを感じている

\*そんな時、親は・・・

まず、**受容**...あるがままを受け入れる。

冷静に真意を聴く。(心の声に耳を傾ける) = 傾聴

そして**共感**...承認(分かってもらえた)

傾聴スキル①うなずく

②相づちを打つ

③繰り返す



・ 子供が黙ってしまったら。

...考えている大切な時間。お茶を入れたり、おやつを出したりして、一息入れる。⇒待つ

・ 子供が泣いてしまったら。

...泣くことで、心を浄化させる作用がある。⇒待つ

\* 子供の話を聴くのに最適な場所・・・車の中など

(同じ方向を向いて、同じ空間を共有する狭い場所)

目を合わせないので照れくささがなく、ポツポツ話し始める。習い事の送り迎えの時など、声かけしてみても・・・。



★コミュニケーションで大切なこと。

『いつも見ているよ。』『何があっても味方だよ。』  
という(良いストローク)を伝える。

「～しなさい!」ではなく『～した方がいいと思うよ。』  
『～して欲しいな。』など言い方を変えてみる。

★良いストロークを沢山浴びせると、認められていると感じ、気持ちは満たされ、更に他人にも、良いストロークを分けたくなる。

★否定的な負のストローク(信用しない、叱る、叩く、責める、強制、過干渉など)を浴びせ続けると、自尊心が低下し、自信喪失してしまうので注意が必要。

以上、全ては書ききれませんが、とても良いお話ばかりで大変充実した講演会でした。(\*´▽`\*)

## 西島学校給食センター訪問 平成25年12月11日(水)

西島学校給食センターは、平成22年9月から駿河区の小中学校17校に学校給食を配送している新しいセンターです。

栄養士さんから「学校給食でとる栄養量は、1日の必要量の2分の1以上となるように、配慮されていますが、給食は年間180回しかなく、家庭での食事も大切となります。

毎日の給食は、できるだけ残さないで食べるようにし、家庭でも栄養バランスのとれた食事を心がけてください。」と説明されました。



〈給食づくりで、特に配慮していること〉

- ① 児童生徒の成長と健康に必要な栄養量を確保した、おいしい食事。
- ② 健康のため、正しい食事の見本となる料理の組み合わせにする。
- ③ 十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事。
- ④ いろいろな料理、食品など取り入れ、子供たちに多くの食体験をさせる。

日本各地の郷土食、世界の料理

- ⑤ 静岡県の地場産物や郷土食を取り入れる。
- ⑥ 正しい味覚を発達させるための配慮。

味つけは、できるだけ薄味にし、素材の味を感じられるようにする。

本物の味を知る。(だしは鰹節、ルウは小麦粉とバターで)



### 行ってみてわかった事

#### 《衛生管理の徹底》

- \* 床は、乾いた状態で調理や洗浄作業ができるシステムになっていました。
- \* 調理工程では、食材の受入れから、調理・発送まで一方通行にし、作業区域は、壁や窓で仕切ること、人や食材による汚染が発生しないように工夫されていました。
- \* 食器はもちろん、配送に使用したコンテナもきれいに殺菌消毒するそうです。

#### 《食材》

- \* なるべく県内食材を使用するようにし、お米は100%県内産だそうです。フライなども冷凍物は使わず、パン粉づけをしているとのこと。
- \* 食材の搬入も外側と内側と2つの扉があり、一方が閉まってからもう一方を開けるようになっていて、外部からのゴミ・ほこり・虫などが入ってこないように、注意しているそうです。
- \* 食べ残しが、13%~14%あり、全てゴミとして処理されてしまうそうです。感謝の気持ちをこめて、なるべく残さないように食べたいですね。

# 二年間お疲れさまでした

## 各校母親委員の二年間の活動の感想

- ★ 母親委員会とのご縁に感謝しています。楽しい活動ができたので、多くのお母さん達におススメしていきたいです。  
(豊田中学校 武井亜希子)
- ★ いろいろな方との出会いや様々な経験により、自分の世界が広がりました。楽しく有意義な二年間を過ごせたことに感謝しています。ありがとうございました。(東豊田中学校 竹内葉子)
- ★ 母親委員の活動を通して、いろいろな経験をさせていただき、また、他校の方々との交流や情報交換もでき楽しく実りある充実した2年間でした。  
どうもありがとうございました。(高松中学校 成澤 由香)
- ★ 2年前、私は妊娠中でした。平成24年度母親委員の活動が始まってから出産をし、育児をしながらの活動で参加できなかったこともありましたが、育児休暇中の良いストレス発散になって有意義に施設訪問や講演会に参加することが出来ました。この母親委員に参加しなければ出会えなかった他校のお母さんたちとお話しすることが出来て、育児の情報や相談が出来たことが私の財産になりました。まだまだ下の子が大きくなるまでかなりの…年数があるのでまた機会があれば母親委員に参加したいと思っています。  
2年間ありがとうございました。(富士見小学校 石見 良子)
- ★ 母親委員でなければできない事を、沢山経験させて頂き、とても楽しい2年間でした。  
ありがとうございました。(南部小学校 長澤 奈々子)
- ★ 2年間ありがとうございました。母親委員のお母さん方の前向きな姿勢に、力を頂いた2年間でした。子どもの為と言いながら、私自身が視野を広げ、たくさんの方々に出会うことができました。感謝の気持ちでいっぱいです。(東豊田小学校 磯田 紀子)
- ★ 1年間、母親委員長を務めさせて頂きありがとうございました。不手際ばかりで、皆様にはご迷惑ばかりお掛けしました。皆様のお蔭で、1年間を終える事ができます。皆様との出逢いに感謝します。皆様と出逢えてよかったー。(森下小学校 荻野 ゆり子)
- ★ 他校の皆さんとの楽しい交流の中で、母親委員でなければ経験できないようなお話や訪問、体験をさせていただきました。改めて、子どもや家庭を大切に思う機会をいただき、ありがとうございました。(西豊田小学校 高橋 玲子)
- ★ 欠員のため、急きょ1年だけ務めた母親委員でしたが、みなさんと楽しく活動することができ、良い経験ができたと思っています。これからもアンテナを張り良い情報が得られるよう心掛けていきたいと思っております。このような出逢いを与えてくださり、ありがとうございました。  
(東源台小学校 野田 芳子)