

# Only one

～ 子どもの「生きる力」を育む家庭教育 ～ 2024年7月

発行：能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課

OnlyOne  
Column

## ♪「ありがとう」って伝えたくて・・・♪

能代市社会教育指導員 鈴木 和人

いきなり、「いきものがかり」の歌詞から始まり恐縮です。みなさんは、「ありがとう」をテーマにした歌は好きですか？今年度のスタートは、感謝の気持ちを表す「ありがとう」の言葉を取りあげます。

さて、人から「ありがとう」と言葉をかけられるのはどんな時ですか。程度の差はありますが、人へ手助けした場合、例えば落とした物を拾って持ち主へ返した時などでしょうか。その際に「ありがとう」と言われると、うれしいものです。おとなでもそうですから、子どもの場合はもっとうれしいはず。さらに、言葉と同時に笑顔とスキンシップも伴えば、もう天にも昇る気持ちになるかもしれませんね。

では、みなさん自身は「ありがとう」の言葉を口にする機会がありますか？

最近、人に感謝の思いを伝えようとする風潮が弱くなったと思います。感謝の気持ちを持ってないのか、持とうとしないのか、気持ちを伝えることに抵抗があるのか、不平不満をイライラ、カリカリしながら伝える人たちが多いなあと感じます。

教員時代、女性の新人講師が配置されました。彼女は、いつも笑顔で「ありがとうございます」という言葉を返します。数年後再び同職した時も、そのスタンスは変わりません。講師時代は長く続きましたが、ようやく試験に合格して彼女は自分の夢を叶えました。その間、辛いこともたくさんあったと思います。でもその気持ちはみじんも感じさせませんでした。おそらく彼女が伝える「ありがとう」の言葉には、苦難を乗り越える魔法の力が宿っていたのでしょうか。

それを科学的に明らかにした報告がありました。それによると、感謝する気持ちを伝えることが、人間の生き方により影響を及ぼすという説です。自身の幸福感が高まり、人に対しても優しくなり、よく眠れるようになるなど身体的な不調も減少したなどの効果があるそうです。また、感謝の気持ちを持つことで集中力や意欲力、免疫力のアップ、血圧、心拍数、血糖値、など様々な体内のバランスがとれるなど、心身の多くの機能に好影響を与えていることが研究されています。昔から人への感謝や、「ありがとう」の言葉が大切だといわれてきた所以は、ここにあったのかもしれませんが。

さらにうれしい話もあります。それが、ニュースで放映されるインタビューやスポーツの選手宣誓などの中で、「感謝」の言葉を口にしてしている若い世代です。ふだんの学校内外の活動でも、「感謝」を言葉にしている子どもたちが多くなりました。これは、私たちおとなも見習いたいですね。

最後に、自分のため、自分のお子さんのためにも、ぜひ家庭の中でも感謝の言葉「ありがとう」を伝え合う機会を意識的に設けてはいかがでしょうか。これが自分やお子さんの幸せにつながるファーストステップになるかもしれません。



## おすすめの1冊

能代市立能代図書館所蔵の「家庭教育に関する本」のなかから、司書選りすぐりの1冊をご紹介します。



### 反抗期乗り切りマニュアル「こんな時どうしたらいい？」がわかる 著者：諸富 祥彦

思春期の反抗期をタイプ別に分類し、それぞれの体験談を紹介するほか、反抗期の子どもと親はどうつきあえばいいのかを、わかりやすく解説します。



## 先人の訓えにまなぶ

子育てや家庭教育に関する名言をとりあげます。子どもとの関わりを考えるヒントになるかも？

### 「子は親の鏡」

「励ましてあげれば、子どもは、自身を持つようになる」「分かち合うことができれば、子どもは、思いやりを学ぶ」「認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる」——ドローシー・ロー・ノルトの名言です。子どもは常に親から学んでいます。親は、それだけ影響力のある存在だと感じます。

この名言は、今の自分自身を振り返るきっかけとなるのではないのでしょうか。



## 家庭教育講座のご紹介

能代市社会教育指導員 鈴木 和人 氏

来るべき喜びの出産を前に、日に日に楽しみが増してきていることと思います。安心して出産を迎えるために大切なことはなんなのでしょうか。まずは「胎話で赤ちゃんの気持ちを想像すること」です。赤ちゃんはおなかにいる時から外の音が聞こえるようです。たくさん話しかけることで、赤ちゃんはおなかの中ですごく気持ち良くなるそうですよ。特別な力がお母さんには秘められているのだと思います。

「私のところに来てくれてありがとう」と呼びかけながら、愛情を伝えてみましょう。

ハローめん choco くらす (母親・両親学級)  
「家庭教育についてのミニ講話」より



### 困ったときには…

子育てで困ったときや、相談したいことがあるとき、下記の相談先へぜひご連絡ください。

親身になってお答えいたします。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ○能代市子育て支援課 家庭児童相談 | TEL 89-2955       |
| めんchocoてらす        | TEL 89-2948       |
| ○能代市子育て支援センター     | TEL 52-8115 (能代)  |
|                   | TEL 73-3111 (二ツ井) |
| ○能代市教育相談 (風の子電話)  | TEL 89-1616       |

家庭教育通信に関するご意見やご感想、家庭教育に関するご相談等は、下記までお気軽にお寄せください。

- 能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課 生涯学習係  
TEL 73-5285 / FAX 73-6459 / MAIL shou-supu@city.noshiro.lg.jp