

 <p>第291号</p>	<p>小千谷市 青少年育成センター</p>	<p>〒947-0031 小千谷市土川1丁目5番53号 Tel 0258-82-6750 Fax 0258-82-6750 相談専用電話 0258-82-6771 e-mail: s-center@city.ojija.niigata.jp URL http://www.city.ojija.niigata.jp/</p>
--	---------------------------	--

子どもたちの健やかな成長を願って

小千谷市教育長 松井 周之輔

今年度から当市では、国のこども家庭庁の新設に伴い、機構改革を行い、教育委員会の所管に保育を加え、教育・保育課として一層の連携強化を目指していきます。

そうした関係から、市内9つの保育園にて、「子どもが健やかに育つ5つのポイント」と題しての講演&マジックショーを行っています。

少し参考になればと思い、その講演内容であります「子どもたちが健やかに育つための5つのポイント」の概要を記載します。

①早寝早起き（睡眠）

眠っている間に働く知識工場である頭の中の海馬は、夜10時～2時にもっともよく働き、それを助けるメラトニンという脳内物質が、この時間に分泌しやすい。

また、朝しみじみとした充足感に関与するセロトニンという脳内物質は、朝6時～9時の間に分泌しやすい。特に、乳幼児期は、9時間半以上の睡眠が大切となります。

②朝ご飯

全国調査によると、朝ご飯を食べない・あまり食べないという小学生は、約7～8%、中学生は小学生の約2倍強となっています。

朝食と学力の相関関係を調べると、しっかり朝ご飯を食べている児童・生徒の方が、食べない児童・生徒より学力が高いという結果になっています。

また、朝ご飯を食べることにより、糖質が頭の働きを助けることから、朝ご飯を食べることの重要性が指摘されています。

③お手伝い

小さい頃から家族のために少しずつ手伝いをすることは、大切な生活体験となり、それで褒められることにより、ボランティア精神などの豊かな心の育成につながります。

④愛情表現（聴く力、言葉の力を生かす）

豊かで優しい子どもの心の育成のためには、親の愛情表現が欠かせません。子どもを愛おしく思っているにもかかわらず、言葉や態度で表現しなかったら伝わってはいきません。子どもに親の愛情を伝える上で、乳幼児期から小学校低学年期までは、温かいスキンシップ、頷き、笑顔、この3つの行動は大切です。

そして、認める、励ます、褒めるなどの言葉の力を生かして、子どものやる気や自己有用感、心の癒しに取り組んでほしいと思います。まさに、信という字は、人偏に言と書くように、信頼は言葉からです。結果ではなく、子どもの努力の過程（プロセス）を大切に、そのことを認めてあげてほしいと思います。そうすることで、子どものたくましい心の醸成にもつながると思います。

⑤家族の団らんと家族の決まり

家族の団らんは、子どもの心に安らぎと楽しさを与えます。家族でワイワイしながら楽しく食事をするのは、家族の絆を深め、子どもたちに安心感を与えます。

また、家族の決まりを作ってみんなで取り組むことも大切です。例えば、テレビを見ない、ゲームをしないで、家族みんなが読書や絵本の読み聞かせの日、SNSの使用時間とルールを決めるなど、家族みんなが楽しい決まりやルールを作って、みんなに取り組むことも素敵なことだと思います。

以上、皆様方はどれも十分承知していることと思いますが紹介いたしました。私自身、教育に携わる者として常に心していることは、“信頼無くして良き教育は成り立たない”ということです。これからも、このことを忘れずに小千谷市の子どもたちのために誠心誠意尽くしていきたいと思っております。

希望ある未来を担う子どもらを共に育てん力合わせて（一首）

「おぢやまつりでの合同パトロールを実施しました」

令和 5 年度のおぢやまつり合同パトロールは猛暑の中での開催となりました。青少年補導委員さんの参加が少なく実施が危ぶまれましたが、3 名の委員さんが参加してくださり、9 名の少年警察ボランティアの皆さんと小千谷警察署のご協力で実施することが出来ました。



開会式では山崎小千谷警察署長さんと少年警察ボランティア連絡会の佐藤会長さんからご挨拶をいただき、その後小千谷警察署の蛸子生活安全課長さんも参加していただき巡回をスタートさせました。

おぢやまつりは大勢の若者や家族連れでたいへん賑わっており、みんながお祭りを楽しんでいました。巡回に参加していただいた皆様、ありがとうございました。



☆～「愛の一声」～☆ 令和 5 年 8 月～9 月

* 街頭声かけ活動での委員さんの感想を一部抜粋してご紹介します。

- ・今日は主に中学生に会い、声掛けが出来ました。笑顔で反応してくれたので、声をかけられることも嫌なことと感じてない様子にこちらも嬉しくなりました。
- ・合同パトロールでは、小千谷の子ども達が、市民の一人としておぢやまつりを楽しんでいる姿が見られて安心しました。
- ・合同パトロールは初めての経験で緊張しましたが、色々な形で市民の安心・安全が守られていることを知る良い機会となりました。
- ・合同パトロールに参加して、ボランティアなどで活動されている方々がいらっしゃることを初めて知りました。貴重な経験をさせていただきました。
- ・下校中の中学生の方から挨拶してくれました。
- ・高校生で自転車にイヤホンを両耳につけて走っている様子もみられ、危険だと感じたので注意をしていきたいと思いました。
- ・駅では多くの生徒に挨拶することが出来ました。中には服装の乱れがある生徒には先生が注意を促しました。
- ・小千谷駅で高校生に話しかけました。多くの子が急いでホームに向かうので話かけられませんでした。

〈青少年育成センターより〉

今年度の青少年補導委員さんによる声かけ活動は、10月末でほぼ終了します。(あと1つの班が11月に実施予定)各班の皆さんから色々な地域・場所で声かけ活動をしていただきました。ありがとうございました。

この活動で小千谷の大勢のお子さんへ声をかけていただきました。そして、委員の皆さんからは、「子ども達は元気よく返事を返してくれる」という感想を多くいただき、家庭の力も感じる事ができました。

また、今年度の感想で特徴的なものは、自転車に乗りながらの“携帯を見る、イヤホンで音楽等を聞く”などのながら行動が目立つというものです。今後の声かけにも参考にしていければと思います。