

# 子どもたちを青空に・・・

～強い翼をつくるためのこころとからだの栄養～

大分市立吉野中学校PTA

# 子どもたちを青空に・・・

～強い翼をつくるためのこころとからだの栄養～

大分市立吉野中学校PTA



# はじめに

---

## (1) 学校紹介

- 全校生徒 149人
- 1学年2クラス

## (2) PTA組織

- 各専門部と支援班
- 一人一役



大分市立吉野中学校  
東経 131.693465  
北緯 33.1114624

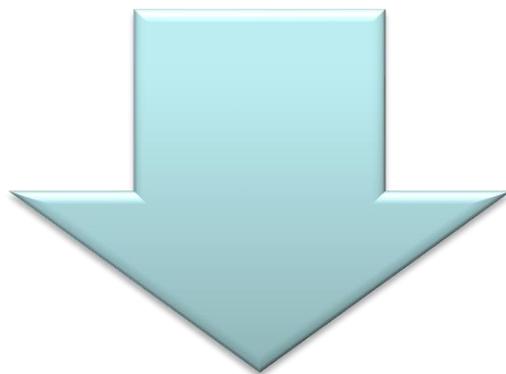
世界中で、豊かな人権感覚を育む環境や人間関係は重要とされている



# 目指すPTAと活動のテーマ

---

## 人権教育の視点



# 自尊感情を高める活動

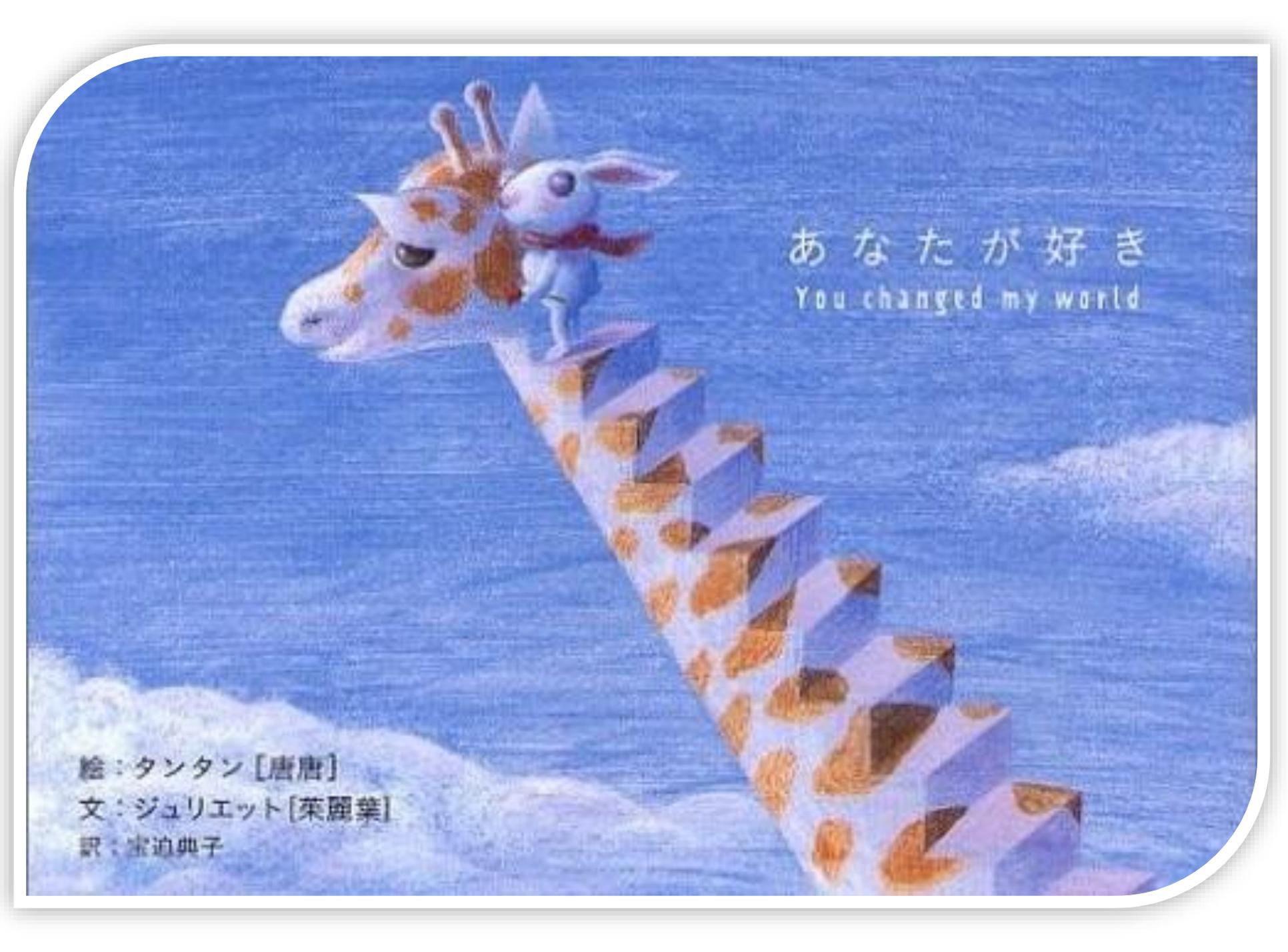


# 自尊感情とは…

---

**自分自身を価値あるものだと  
感じる感覚**

**自分の欠点を認め、自分を  
受け止める**

A giraffe with a white rabbit on its neck, standing on a staircase of colorful blocks against a blue sky with clouds. The giraffe's neck is the main structure of the staircase, and the blocks are arranged in a series of steps leading up to the rabbit. The background is a bright blue sky with soft white clouds.

あなたが好き  
You changed my world

絵：タンタン [唐唐]

文：ジュリエット [菜園菜]

訳：宝辺典子

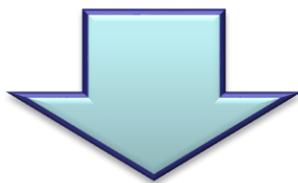


# 大事なものは…

---

**自分の大切さ**

**他の人も大切にできる気持ち**



**人権尊重の理念**



# 自尊感情の高低

---

**自尊感情が高いと … 他人からの賞賛や批判に  
左右されない  
感情が安定**

**自尊感情が低いと … すぐにあきらめてしまう  
人の意見に左右される  
感情が不安定**



# 自尊心感情栄養理論

## からだの栄養

- 適切に食すること
- 適切に寝ること
- 適切に動くこと

## こころの栄養

- 安全、安心と感じられる
- 大切にされている
- 関心をもたれている
- 聴いてもらっている
- 認められている
- ほめられている
- 信頼されている
- 感謝されている
- あるがままに受容されている





# 自尊感情栄養理論の推進

---

## からだの栄養

適切に食べること … 学年部

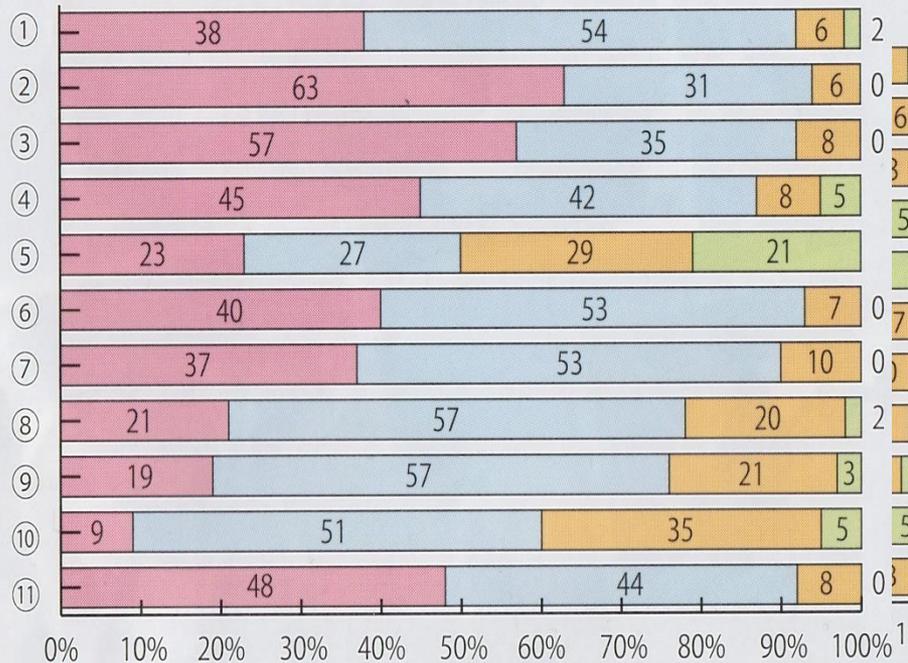
適切に動くこと

適切に寝ること … 広報部

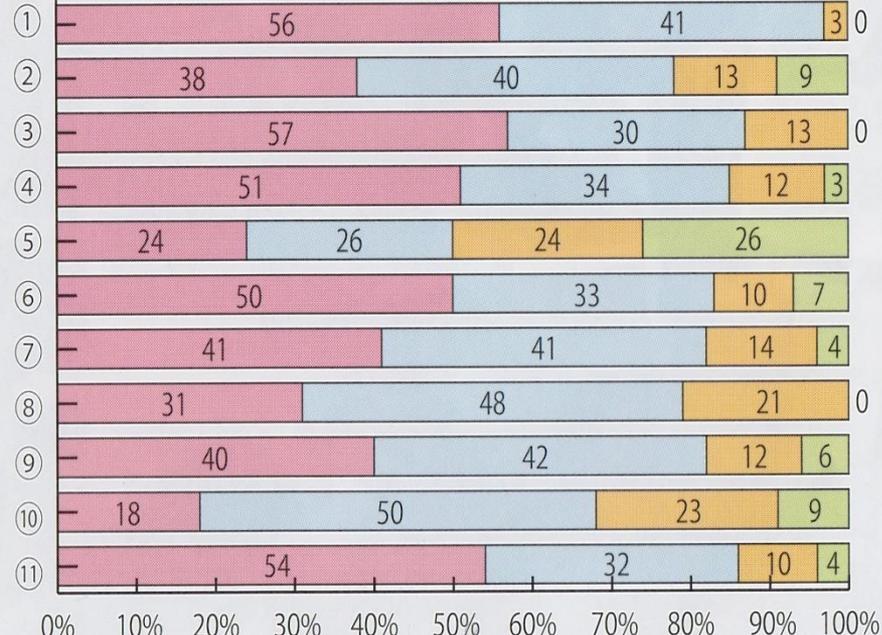
こころの栄養 … 研修部

# 実態調査…広報部

対象 保護者 128/136(人) 回収率94%



対象 生徒 145/149(人) 回収率97%



そう思う
  どちらかといえばそう思う
  どちらかというとは思わない
  そう思わない



# アンケート結果

---

そう思わない  
保護者 < 子ども

子どもは、保護者の関わりが少ない  
ことで、さみしさを感じている 😞



# 活動の詳細

---

## からだの栄養

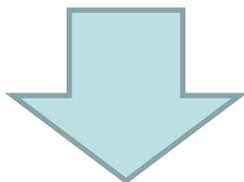
○適切に食べること

… 学年部

○適切に動くこと

# 適切に食べること

## 思春期の子どもへの食育



## プリント作成



中学生のための脳に効く免疫力UPのお弁当

- お弁当作りの基本
- \* 栄養のバランス
  - \* 味のバランス
  - \* 色のバランス

### 栄養のバランス

中学生に必要な栄養素量は？  
1日に必要なエネルギー量  
男子 2,500kcal(1食 約800kcal)  
女子 2,250kcal(1食 750kcal)

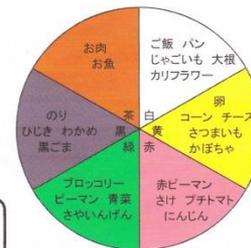
お弁当箱のサイズ(ml)  
= おおよそのエネルギー量(kcal)

栄養素バランスの良いお弁当

主食: 主菜: 副菜 = 3: 1: 2

3・主食 ごはん パン 麺	1・主菜 2・副菜 野菜中心 のおかず	たんぱく質中心 のおかず ・魚や肉、卵料理 など
------------------------	------------------------------	-----------------------------------

### 色のバランス



### おいしさキープ

- おかずからの汁気を出さない  
汁気の出ないおかず→焼きもの・揚げ物  
汁気を吸収する食材→おかか・すりごま・乾燥わかめ
- ごはんや他のおかずに味移りさせない  
おかずとごはんの容器を完全にわかる  
バラン・アルミカップの使用
- 冷めても味を損なわない  
脂身のないものを選ぶ  
調理用には、植物性の油を使用

これだけ入れば  
お弁当の  
ベストメニュー

まごたき わやさしい く  
めはまー さかさいも +  
んご スめいな たけ(きのこ)  
(海藻)

# お弁当





# 適切に動くこと

---

## ABC野外教育センター 体験プログラム

「人と人との関わり作り」

「協力と役割」



# リーダー研修会の様子

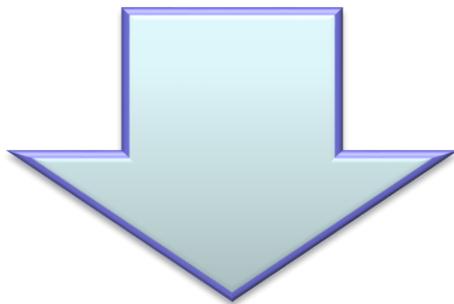




# 体験プログラム

---

目的別のプログラムを体験



時間、場所、人数を考慮

# 体験プログラム

---



フラリレー



わりばしUP



# 問 題

---

ひとつのグループは時間内に成功しました。  
もうひとつのグループは成功しませんでした。  
違いは何でしょうか？

- ① 中心になって掛け声を出す生徒が出てきた。
- ② 成功したグループには校長先生がいて、成功しなかったグループには教頭先生がいた。





# 今回の活動を通して…

---

**参加者全員が人との関わり  
や  
自分の役割を学べた**

**学年部員は、自分が必要と  
されていることを実感した**

# こころの栄養

---

## 「いのちのおもさ講演会」

1部 「生命誕生からのいのちのおもさ」

2部 「いのちのおもさ」





# 折り紙にあいた小さな穴





4 グラム

2 ヶ月



20 グラム

3 ヶ月



100 グラム

4 ヶ月



250 グラム

5 ヶ月



600 グラム

6 ヶ月



1000 グラム

7 ヶ月



1500 グラム

8 ヶ月



2000 グラム

9 ヶ月



2500 グラム

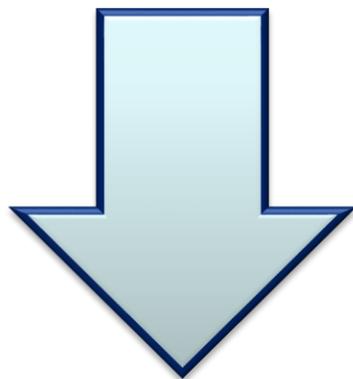
10 ヶ月



# 保護者

---

子どもが成長する  
喜びを思い出す



関わり方を振り返る

わが子への思いと隔たりに気づく



# 子ども

---

**思春期**

**自分自身の存在**

**こころの核心**



# 保護者、子ども

---

こころの栄養を  
満たすきっかけ





# 成果と課題

---

自他ともに良さを認め合い成長していく

向上心を持ち自分の目標に向かってチャレンジする

**自尊感情を高める活動**



# アンケート実施

---

子どもたちへの関わり方に  
変化はありましたか？

あった	57%
なかった	14%



# 関わり方の変化

---

- 細かいことを言わないで、ほめるようにした
- 話を共有することが増えた
- 話をする時間が増えた
- ほめることを意識するようになった

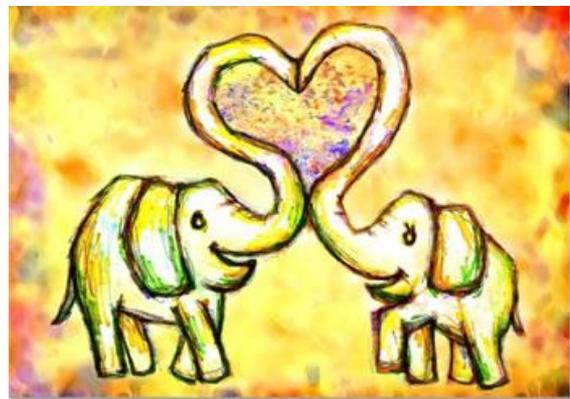
など

# 関わり方の変化

「子どもへの関わり方への意識度」の向上

子どもへの関わり方の指標の高まり

認めたい  
愛したい  
伝えたい





# 関わり方の変化

---

なかなかほめることを見つけるのは難しいが、周りの人から子どもの頑張りを耳にし、子どもにそのことを伝えることが増えた。



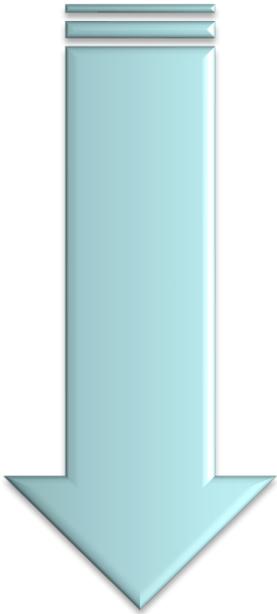
# 自尊心が高い子に…

---

保護者自身の自尊心の高まり

保護者同士の連携

地域ぐるみで子育て



**人権感覚を育む環境作り**



# おわりに…

---

## リフレーミング

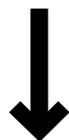
ある行動に対して、異なる枠組みや  
状況を当てはめる



# リフレーミング

---

例) 落ち着きがない



好奇心旺盛



# リフレーミング

---

ポジティブに





# 子どもの話を「聴く」こと

---

「聞く」



# 子どもの話を「聴く」こと

---

「聴く」



# 子どもの話を「聴く」こと

---

「聞く」

音や声を感じ認める意

「聴く」

聞こえるものの内容を理解  
しようと思って進んでいく意



# 子どもの話を「聴く」こと

---

「聴く」



# 子どもの話を「聴く」こと

---

聴く →

共感 →

心の元気



# 子どもの話を「聴く」こと

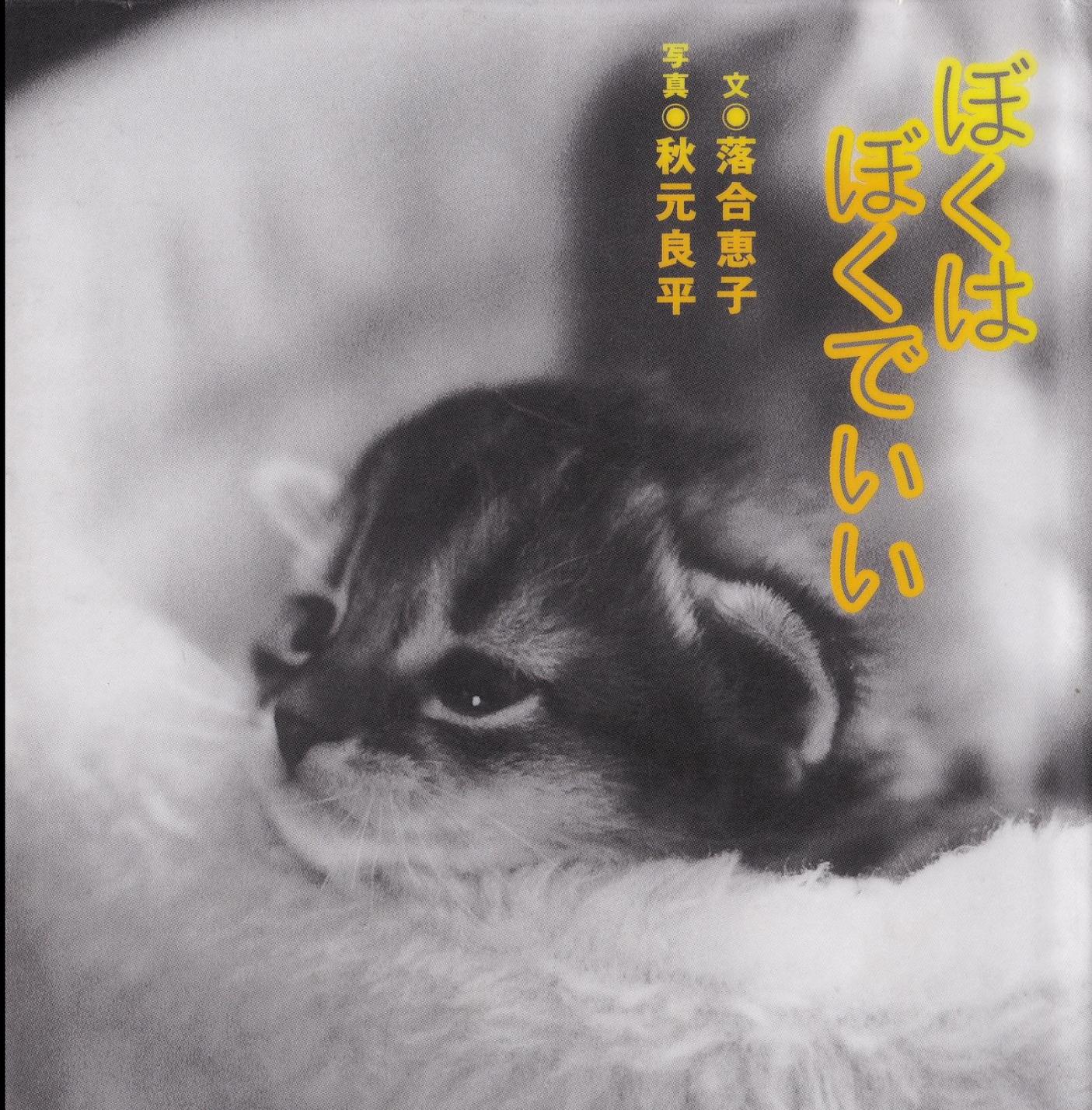
---

# エンパワーメント

## 困難を生き抜く力、人間性の発揮

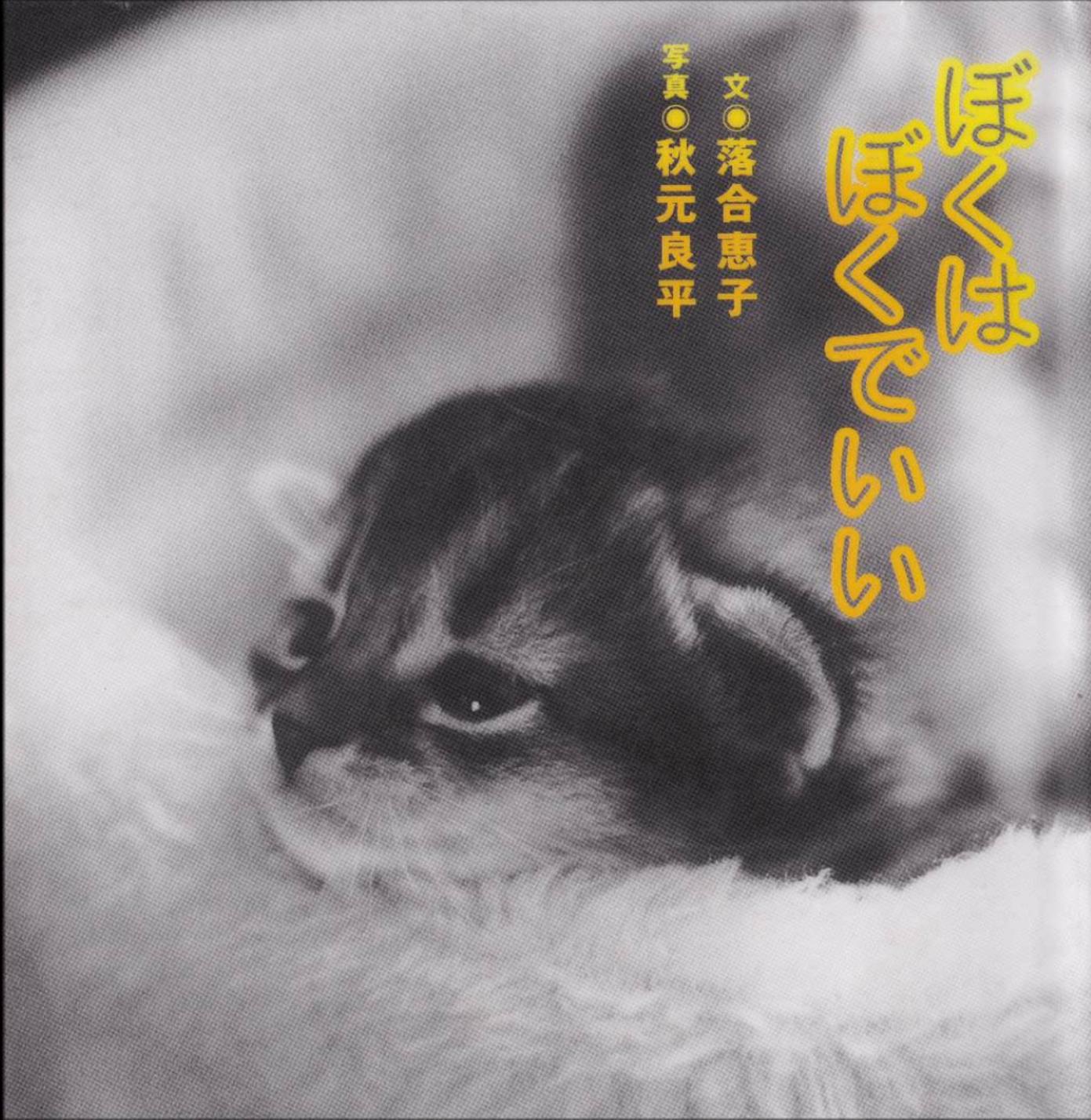
ぼくは  
ぼくでいい

文◎落合恵子  
写真◎秋元良平



ぼくは  
ぼくでいい

文●落合恵子  
写真●秋元良平



**ご清聴ありがとうございました。**

**大分市立吉野中学校PTA**