

～自分で考え・決断できる子を育てるために～

最近、テレビ・パソコン・ゲーム機等を使って、部屋での遊びを長時間する子どもたちが増えてきました。

デジタル化した社会の流れで仕方ありませんが、たまには親子で一緒に遊んだり、お手伝いなどを通じて一緒に笑い、一緒に考え、一緒に感動し、ぬくもりを感じてみませんか・・・
お父さんやお母さんの好きなものや大切にしていること、価値あることが、子どもたちに伝わります。
そうすることで自分なりの物の見方、考え方を作ることができるようになるのではないのでしょうか・・・

たくさんある情報の中から自分の価値観で選んでいく力を育てていきましょう。

手と身体を使って遊ぼう ～昔の遊びをお勧め～

日本伝承の遊びには面白いものがたくさんあり、世代を超えて楽しめます。
ゲーム機以外の遊びでも意外と子どもたちは夢中になるはずですよ。

手や身体を使って遊ぶと、五感が発達します。

実際に遊びを通して失敗を繰り返しながら体験し⇒**忍耐力**
友達と互いに教え合ったり⇒**コミュニケーション力**
技を盗んだりする中で⇒**模倣力**
順に知識として残ります。

例えば、泥だんご作りでは・・・

このくらいの水の量で泥がちゃんと固まる⇒
固まっただんごを壊さないようにどのくらいの力で
つるつるに磨くかを考えます。

こま回し、けん玉、お手玉などの遊びは、最初から必ずしも
すぐできるわけではなく、ある程度練習が必要です。
技も忍耐力も付き「生きていく力」に発達します。
段取り力、問題解決力、忍耐力等の力は
デジタル化した遊びの中では育みにくいものです。

家庭菜園のすすめ

毎日食べている野菜は、いつどこでとれるのかな？
最近は、季節、場所に関係なくいつでも食べられるようになりました。でも本当の旬っていつなんだろうと、思うことも多いものです。自分の手で体験して、知って欲しいこと、ありますよね。

芽がでたよ。

小さい実がついてるよ。

トマトが赤くなったよ。

水あげなかったから、

元気が、なくなっちゃったね。

私が、毎日水あげるよ。

水あげたら元気になったよ。

毎日、いろいろな発見をしながら育てていく家庭菜園を、楽しんでみませんか。思ったより簡単で体験を通して、さまざまなことを伝えられるかもしれません。

さっそく秋野菜を植えてみませんか！

プランター栽培だと、今日からでも始められます。
葉菜類は成長が早く、秋に蒔けば冬には収穫時期を迎えます。
サニーレタスやねぎは手間いらずで、自宅のそばにあると便利です。採りたて野菜を使って、家族で料理をするのもいいですね。

生きる力

者の 思い出話

伝えてください！ そばにいる大切な人に

夕方になるとお風呂の浴槽に、バケツで何杯もの水を汲み、汲み終わると新聞紙を手でもみながら、薪や小枝にマッチを擦って焚きつける。ついたはずなのに、火が消え、また、焚きつける。お風呂に入ろうと思ったら熱湯の時もありました。状況の違う毎日を自分なりにいろいろ考えながら悪戦苦闘したものです。しかし、「お手伝い」という感覚はなく、自分の仕事として、やっていく中で、自然にいろいろなことを学んでいたのだと、実感します。

おじいちゃん、おばあちゃん・・・

生きていくために必要な知恵を、次世代を担う子どもたちに伝えてください。
何もなかったけど、幸せだった・・・あのころを・・・

生きる力とは

知・徳・体のバランスのとれた力

変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな心、健やかな体の知・徳・体を、バランスよく育てることが大切です。

確かな学力

基礎的な知識・技能を習得し、それらを活用して、自ら考え、判断し、表現することにより、さまざまな問題に積極的に対応し、解決する力

生きる力

健康・体力
たくましく
生きるための
健康や体力

豊かな人間性

自らを律しつつ、
他人とともに協調し、
他人を思いやる心や
感動する心など

東日本大震災の支援活動に参加して

岩国市地域包括支援センター（介護保険課）
保健師 片渥 智恵さん

平成23年5月2日（月）～5月9日（月）の8日間、山口県保健師派遣チーム第10班として、福島県会津若松市にある会津若松保健所管内で支援活動を行いました。

山口県から一緒に派遣されたのは、私を含め保健師2名、事務職1名の3名でしたが、会津若松保健所には全国から医療救護班、心のケア班、リハビリ班、そして私が所属する保健班など、多くのスタッフが支援活動を行っていました。

私は、福島県第一原発から10～30キロ圏内にある浜通りといわれる地域の市町の住民の方への健康調査や健康相談を中心に活動しました。

原発で避難されている方は、会津若松市内や、会津磐梯山のある猪苗代町のホテルや旅館、ペンションを二次避難所として生活されていました。現在の避難所で生活をするまでに5か所以上の避難所を移動してきた方も多く、多い方では8か所目といわれ、「今の避難所に来てやっと落ち着いた」といわれる方が多くいらっしゃいました。

二次避難所での生活は、体育館などの避難所と比べ、ほぼ一家族で一部屋が割り当てられていることから、プライバシーも比較的守られ、食事もうまいものが食べられる、と皆さんは言われていました。

しかし、実際の生活は、自分の部屋から食堂⇒部屋⇒浴室への移動のみで、近所への買物や、散歩程度でほぼ毎日変化がなく、不活発な生活を送っていることで、高齢者は身体機能の低下や精神活動の低下により、認知機能に支障をきたし始めている方も出始めていました。

いつになったら自宅へ帰れるのか、帰宅できないことで被災した自宅の修復もできず、時間が過ぎていくことへのいら立ち、絶望感から生活意欲をなくしている方もみられました。被災から時間が経過してくると、より今後の生活に不安を抱く方が増えている様子でした。

そんな中で、二次避難所の中にも、避難者同士で自治活動を始めているところがありました。世話役を決めて、自分たちの食事を当番制で自炊できるように整え、会食し、団らん場所を作っておられました。ほかの二次避難所の方と違っていたのは、自分の部屋以外での交流があり、エプロン姿や作業着姿で、『生活者』としての姿が見られました。「みんなと話をしていたり、当番で食事を作ったりしている間は今後の不安が忘れられる」などの発言もありました。



全体ミーティングの様子

私たちは、衣・食・住が満たされていれば安心できるのではなく、その人なりに社会での役割や他者との交流なくしては、生きる力も失っていく危険性があるのだと、改めて感じました。

今も、被災者の方は、いろいろな不安を抱えながら生活していらっしゃると思います。被災者の方の生きる力への支援で何ができるか…私たちに、
とって、大きな課題です。