



かさまつの子

笠松町道徳教育連絡会議



「働く母親を見て

子どもたちは何を感じるか」

「お母さん、ぼくのクラスに新しいお友達が来たんだよ」と昨年より、年中と年長になる子どもたちがよくそんな話を私にしてくれるようになりました。

平成十四年度の松枝保育所の入所式に一五七人だった園児が八月には一六七人となり、まだまだ増える予定だという話です。目に付くのは、三歳未満児が増えているということでしょうか。

私も我が子が生後六カ月のころから、以前の仕事に復帰したのですが、仕事と育児の両立は思うようにはいきませんでした。今思えば自分が上手に時間を使えなかったことが両立を妨げた一番の原因だったと思います。働きながら子

育てをするということは本当に難しく、毎日が一分一秒に追われていたことを思い出します。働く女性が増えているということは、それだけ厳しい世の中になってきたことの現れなのかと考えます。

仕事に出るとその分、子どもと過ごす時間は少なくなりませんが、だからといって子どもがかわいそつだというふうには考えたくありません。

「お父さんもがんばっているけどお母さんも一生懸命働いているからね。お母さんの働く姿をいつも見ていてね」と口に出して言わなくても子どもはちゃんとみていてくれると思うのです。毎日リストラという言葉を目にし、完全失業

率がどんどん上がっていくこの時代に働くことのありがたさを感じ、働くことの大切さを子どもたちに伝えていきたいいつも考えます。しかし決して外に出て働くことだけが大変なこととは思いません。専業主婦のお母さんたちの仕事も同様に大変であるということが言えます。

「お母さんもがんばってお家の仕事するからね」と何でもいいから、そんな姿を子どもたちに見せてあげてほしいと思います。

子どもと一緒にするのは子どもの視線で話をし、時間があれば絵本を読みあげたり、膝の上に乗せたり、いつも抱きしめてあげたりというのを忘れないでいたいですね。そして、話を「聞く」のではなく、「聴く」ということで、子どもたちを理解していきたいと考えます。「子どもは親の鏡」と昔から言います。性格もさまざまですが、親の一生懸命な姿を見て感じることは、プラスになることはあってもマイナスになることは決してないと思います。子どもの気持ちをおお切にし、何でも自分から進んでできる子に、伸び伸びと元気よく、そして人の痛みが分かる優しい子に育ててほしいと願う毎日です。

最後に、これを読んでいただいたかたがたに、働く女性とその子どもたちを少しでも応援していただけたらとてもうれしく思います。

松枝保育所保護者会
会長 村島美香



教育委員会だより

教育電話相談

悩んだら
気軽に電話してください。
郡四町教育委員会
☎ 245 1133

健康診断や人間ドックを受診し、結果の欄に「肥満です」などと書かれたかたも少なくないと思います。肥満にはいろいろなタイプがあり、その中でも内臓脂肪型肥満がくせ者で、生活習慣病発症の温床になりやすいという報告があります。

目安として、へその高さ(位置)でウエストを測定して、男性なら八十五cm以上、女性なら九十cm以上であれば内臓脂肪型肥満である可能性が高いのです。

脂肪の場所が問題です

肥満の原因はいろいろありますが、多いのは食事・アルコールの摂取量過多、運動不足などです。それらは、すべて長年蓄積された個々の生活習慣そのものであるということにお気付き

でしょうか。つまり、気を付けていけば、十分改善可能なものばかりが原因なのです。まず、生活習慣を見直すことから始めましょう。食事の全量を減らす。休肝日を設ける。通勤で歩く、階段を利用する。休日を利用して運動習慣を築くなどの見直しが必要になります。結果を焦らず、最低三カ月は地道な努力が必要

です。改善されたら次は維持する段階に入ります。油断せず、経過に合わせて少しずつ質や量を変化させていく必要もあります。

長年かけてためてしまつた腹部の脂肪は時間をかけて、しっかりと落としましょう。ウエストを測定してみて危険信号を感じ取つたら、ご自分の生活習慣に目を向けてみることをお勧めします。