

## 委員会だより 〈厚生成人委員会〉

鶴中 PTA には、本部のほか広報・校外・厚生成人の 3 つの委員会があります。今年度の厚生成人委員会では、防災に関する活動やスクールカウンセラーとの座談会などに取り組みました。委員会活動の一部をご紹介します。

### ① スクールカウンセラー（川崎 学さん）との座談会

今年度は初の試みとして、保護者とスクールカウンセラーとの座談会を企画し、保護者の抱える様々な悩みについて意見交換を行いました。 ※今年度は試行実施として、PTA 役員を対象に開催しました

#### 開催概要

日時：12月8日（月）15：45～16：45 場所：図書室  
参加者：保護者 14 名、川崎スクールカウンセラー、土田養護教諭



〈座談会の様子〉

#### 当日の主な内容

座談会では、思春期の子どもや保護者に特有の話題などを取り上げ、川崎さんからのアドバイスと、保護者間でのグループトークを行いました。

心の健康とストレスのケアのコツは？

まずは訴えていることをそのまま聞くこと、存在を否定しないことが大事。その中で、次の質問を投げかけてみながら具体的な内容につなげていけると良い。

友人関係・SNS でのトラブルがありそう。家庭ではどうしたらよい？

家庭内だけで解決しようとせず、学校や保護者間など、相談先・頼れる先を増やしておくことが大事。

思春期の多感な時期の子どもへの上手な接し方はありますか？

保護者自身が“難しいこと”と認めた方が良い。“どうにかしなきゃ”という思いが先に立つと、余計にこじれてしまいがち。保護者自身が辛くならないように。

子どもの自己肯定感を高めるには？

子どもの自己肯定感を育むためには、まずは親自身の肯定感を高められるように。他人や何かの基準と比べるのではなく、そのままの状態を認めることが大事。

勉強や進学先選びなど、子どもの動機付けに苦労します・・・

できることの範囲は人によって違うので、子どもをよく観察し、対話しながら、焦らずに探っていくことが大事。何かをやらせる・やらせられるという関係ではなく、いっしょに参加する、という意識でいた方が良い。

## 参加者アンケートから

- ・カウンセラーさんの気さくな人柄がよく伝わってきました。参考になるお話もたくさんあって、貴重な機会でした。
- ・ほかの保護者と話すことで、うちだけじゃない、と思えて気持ちが楽になりました。
- ・グループトークでは、話し出すと時間が足りないくらいでした。
- ・聞いていてハツとすることも多く、とても勉強になりました。来年度以降の本格実施の際には、もっとたくさんの保護者に参加してもらえるとよいと思います。

## ② 防災あれこれお試し会

厚生成人委員会では、保健美化委員会の生徒たちとも連携し、鶴中祭での煙体験のサポートや市民防災センター見学に参加しました。また、災害時における家庭での備えを考える一環として、「防災あれこれお試し会」を実施しました。



〈市民防災センター見学の様子（12/2）〉  
※12/17 学校保健委員会での発表資料から

### 開催概要

日時：12月8日（月）14：00～14：50 場所：図書室  
参加者：保護者7名

### お試し会の内容

- ・日頃からの備え（自助・共助）に関する学習会
- ・防災時の食事体験（水戻しでのパスタ・インスタントラーメンの試食）
- ・非常用トイレ・アルミブランケット体験、新聞紙でのスリッパ・皿づくり

備えの基本① ～食料・飲料～



備えの基本② ～トイレ～



〈学習会資料から〉



〈食事体験・新聞工作〉



〈アルミブランケット体験〉

## 参加者アンケートから

- ・非常用トイレや新聞紙工作などは、いざというときに備え、実際に体験しておくことが大事。
- ・実際に食べてみることで、備蓄しておく食品を見直そうと思いました。

### ～今年度の活動を振り返って～

今年度の厚生成人委員会のメンバーは、全員が初めてのPTA活動でしたが、お互いに相談しながら様々な企画や活動を進めることができました。PTA活動を通して、保護者間での新たなつながりや、知り合いが増えるきっかけにもなりました。

今年度の企画は試行的な内容も多く、PTA役員対象にとどまりましたが、次年度は実施内容の拡大も含め検討していきますので、ぜひご参加ください！！