



最近、親の間でも「子どもが見えない」という表現をよく聞きます。これは、親子間の相互理解がうまくいっていないことの表れだと思っています。相互理解といっても、まず親が子どもを理解すること、また、子どもに親の気持ちを理解してもらうよう親が努力することが肝要です。ただし、子どもの理解を妨げる心理的な落とし穴に気づいてほしいと思います。

それは、親にもかつて子ども時代があり、経験済みだから子どもの心はわかっていくという油断です。自分が「おとなの眼鏡」で見ていることを忘れていた点が問題でしょう。その上にまた「親の眼鏡」までかけているので、二重の見誤りがおこりやすいのです。おとなの立場から子どもの立場に下りてみることでできれば、子どもが正しく見えてくると思います。例えば、子どもと遊んでやるのではなく、子ども心に戻って、一緒に遊ぶといった調子です。

親の愛情やわが子にかける期待は人情ですが、わが子のことしか見えない、

わが子のことだけに夢中というのは、かえってわが子を見失ってしまうでしょう。子育てには、子どもとゆつくりかかわる心の「ゆとり」が必要と言えるでしょう。

そこで、次に五つの「あ」についてお話しします。

あいしているよ

あわてないよ

あせらないよ

あきらめないよ

あんしんしていいよ

もし、わが子に何か困ったことが起きたら、この五つの「あ」に照らしてみてほしいと思います。この中のどれかが不足しているかもしれないのです。

「あいしてる」と言いながら、目と目を見合わせる時間が不足していたり、ニコツとするのを忘れていたりしませんか？慌てて、いらいらして、もうどうなつてもいいなんて思ったことがありませんか？「あんしんしていいよ」と言いながら、ほうり出したり、感情的に怒ったりしてはいませんか？口うるさくおこつてみても、子どもの心が見えなければ、いくらがんばってもいい結果にはならないと思います。

「生まれてよかったね」「元気に育つてうれしいよ」そんな言葉を子どもにかけていますか。子育ては大変な仕事ですが、見方を変えればこれほど幸せな仕事はないのです。楽しんで欲しいですね。

『食』について考えてみませんか！

『(仮称)食育つる推進市民会議』のメンバー募集！

本年4月に「市民一人ひとりが生涯を通じて健やかに暮らすことができるよう、健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などを図り、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための取り組みを進める」ことを基本方針とする「食育つる推進プラン」がスタートしました。

このプランに基づき「食育」の推進を図るためには、家庭、学校、幼稚園・保育所、地域、行政などが連携し、それぞれの役割に基づいた取り組みを進めることが重要となります。

そこで、本市における「食育」推進の担い手となる『(仮称)食育つる推進市民会議』の発足に向け、メンバーを募集します。

対 象 18歳以上の市内在住、在勤、在学、在活動者の方
申込方法 電話、ファクシミリ、メールなどで、住所、氏名、年齢、性別、職業(市外在住の方は勤務先あるいは学校名)を明記のうえ、申し込んでください。

締 切 8月17日(金)必着
その他 報酬はありません

問合・申込先

〒402-8501 都留市上谷1-1-1

政策形成課 企画担当

☎(43)1111 FAX(45)5005

Eメール kikaku2@city.tsuru.lg.jp

旬のものには、訳がある！

知事の活躍で一躍有名(?)になった宮崎県。宮崎県の夏を代表する郷土料理に“冷や汁”があります。どんな料理かというと、炒り子やゴマ、潰した豆腐などが入った冷やした味噌汁に輪切りにした“生のキュウリ”が入った、いわゆる「ぶっかけご飯」。ここで「なるほど〜・・・」と思った人は、なかなかの食(育)通?!

キュウリは夏野菜の代表選手。キュウリといえば“モロきゅう”という人も多いと思いますが、シャキシャキとした食感とともに、たっぷり夏の日差しと水分を含んで、火照った体を冷やす作用があります。きゅうりをはじめトマト、とうもろこし、オクラ、なす、ピーマン、かぼちゃなど多くの夏野菜は、水分をたくさん含み、また、ビタミン群やカリウム、カルシウムなど、野菜によって違いはあれ、強い日差しの中で育った暑さに負けない力強さがあります。今、夏野菜が旬です！