

平成 28 年 10 月 11 日

芦花中 PTA 会員の皆様

世田谷区立芦花中学校

PTA 会長 馬場雅晴

文化委員会委員長 矢野浩子

第 2 回 家庭教育学級報告書

平成 28 年 9 月 24 日(土) 「こころとからだを整える～思春期のつきあい方～」

講師:大竹洋子様、相馬美枝様

今回は「こころとからだを整える～思春期のつきあい方～」をテーマに大竹洋子様、相馬美枝様をお招きし、家庭で出来る心と体のケア、気で心をゆるめ生理を快適にするコツなどをワークショップ形式で学びました。

◎参加者 35 名(保護者 33、教職員 2 名)

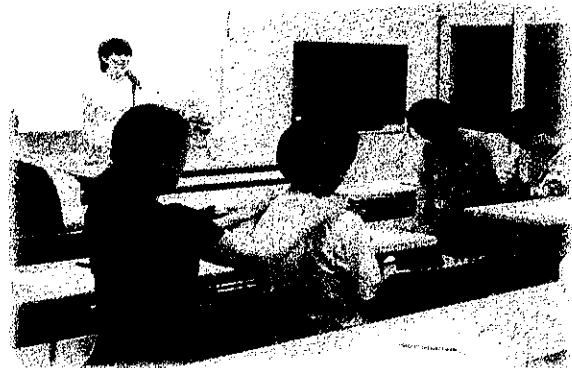
相馬様からは、思春期の子どもサポートツールのひとつとして、お母さんの手で子どもの心と体をほぐす「おうち整体」を紹介していただきました。

・体に触れる心地よさ→心に作用、免疫力 UP

・ほぐすことで心も体もゆるむ

→気持ちを吐き出す、ストレスからの解放

子どもとの向き合い方のヒントをいただくことができました。



また大竹様からは、本来体の持つ力を生かすために自分の体と向き合い、生理を通して生活を見直すことの大切さを教えていただきました。

忙しい日々の中ですが親子共に心と体、どちらも健やかに暮らすためにはどのようにしたらいいかを考える有意義な時間となりました。

★アンケートより(抜粋)★

- ・思春期まっただ中、「触らぬ神に祟りなし」を日々実践していましたが反省中です。
- ・「気」というものを普段意識したことはなかったが、子どもの手当などをしてみようかなと思いました。
- ・普段の生活に役立つ内容だと思いますが少々わかりにくく残念でした。ポイントを明確に示してほしい。
- ・肩こりや頭痛、目の疲れなど「ほぐす」ことが出来そうなので少しずつ取り入れて、家族を労わっていこうと思います。

★次回の家庭教育学級のご案内★

めざすのは子どもの幸せな自立～子どもの心のコーチング～

平成 28 年 11 月 5 日(土) 10:00～12:15

～多くの方の参加をお待ちしております～