

日頃より PTA 活動へのご理解、ご協力をいただきありがとうございます。一つ一つの活動が、親子で一緒に考える機会になればと思っております。

早速ですが、コミュニケーションのお話です。皆様ご存知の通り『親子のコミュニケーション』は大切です。わかってはいるけれど、親は仕事、子どもは習い事…。今なら！と思っているのに子どもの気持ちとタイミングが合わない…。なんてことがありますよね。兄弟姉妹がいれば尚更です。

「コミュニケーション」とは何でしょう？

お互いの気持ちや考えを伝え合う・通じ合うことを言います。同じリビングにいるのに、子どもはテレビで大人はスマホ。これではコミュニケーションをとっているとは言えません。



どのようにコミュニケーションをとっていますか？



ご家庭により生活スタイルや子どもの年齢が違っているので、コミュニケーションのとり方も様々です

「親子コミュニケーション」はなぜ大切なのでしょう？

自己肯定感が生まれる

子どもは親に愛されることで「自己肯定感」を持つようになります。「自己肯定感」は、長所や短所を含めた自分自身を認めることで、社会人になって他者と良好な関係を築くうえで重要です。自分自身を認めてあげられると、他者を尊敬できるようになります。

子どもの情緒が安定する

たくさんの愛情を受けた子どもは心が安定します。子どもが愛情を求めてきたら、子どもと向き合ってみましょう。「いつでも味方でいてくれるんだ」と感じ情緒が安定すると言われています。



思春期の関係が良好になる

思春期に反動的になったり無視したりすることは、親から自立しようとする成長過程で起こることです。コミュニケーション自体は減りますが「親はいつでも頼っていい存在」と子どもに認識されていることが大切です。



今年度の「親子コミュニケーション」の目的

親子共にスマホ、パソコン、タブレット等のデジタル機器やテレビゲームから離れる時間を作りましょう



親子で SDGs や文化などの知識を深め、お互いの思いや考えを共有しましょう

可愛くて眩しい我が子の笑顔を見つめる時間を作りましょう。

SDGs の観点を大切に、親子でできる取り組みをご紹介します。

Let's!! 親子でクッキング

2 食材を買いに行こう！

同じ食材を買う、余分な食材の買い過ぎなど腐らせてしまうもったいないので、買い物前に冷蔵庫の中を確認しましょう。



旬の食材は季節の気候で栽培され、余分なエネルギーを消費しないので、CO2 の排出を削減できます。

4 いただきます！ごちそうさま！

形、におい、触った感じ、歯ごたえ、音など五感でおいしさを感じましょう。

味付けをしていない本来の野菜の味を知るのもいいですね。



5 後片付けをしよう！

洗い物をする時、洗剤は水を汚すので、使い過ぎに注意しましょう。油を水に流すことも同様です。ぜひ、てんぷら油の回収スポットへお願いします。



水を使う時には、同時にエネルギーがたくさん使われています。限りある資源の水を大切に使いましょう。

1 献立を決めよう！

食べたいもの？ 作りたいもの？
冷蔵庫内の食材の鮮度や賞味期限を見て考えるのもいいですね。



3 料理をしよう！

濡れたお鍋やフライパンを火にかけると、水分を蒸発させるために余分なエネルギーがかかるので、水滴を拭き取りましょう。鍋底からはみ出した火は、鍋を温めることなく無駄になるので、火加減にも気をつけましょう。

いつも捨てている食材の皮・へた・葉は食べられる部分もあり、そこには栄養があるものも多いので使ってみましょう。

食べきれぬ量を調理し、余ったものはタッパーなどで保存しましょう。余りをアレンジするのもいいですね。



食べ物は、私たちの体を作ります。

その食べ物となる植物も動物も命があり、それを大切に育てる人、加工する人、販売する人、料理する人がいて、私たちは食事に困らず生活ができています。

食べ物となる命、食事に携わる多くの人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いたいですね。

