



思いを伝え合う

入学してあっという間に夏休み。お子さんは少しずつ学校生活に慣れてきましたか？
今まで感じなかった不安や緊張などのストレスに気付くこともあるでしょう。
普段の会話にはストレスを軽減させる効果があります。その効果について考えてみました。

話して伝える



- 日々の会話は自分の気持ちを表現する練習
たくさんおしゃべりしましょう！
- まずは気持ちを吐き出して心が軽くなれば、相手を思う気持ちの余裕が生まれます。
- 一番簡単な会話は「あいさつ」
会話のきっかけになりますよ。
- 親子ケンカも大切な会話
時には思いっきり感情をぶつけ合いましょよう！

話を聞く

- 結論や助言は言わずに聞く
- 目を見て体全体で聞く
- 子どもは親の聞く姿を見て聞く力を身に付ける
普段からお手本となる姿勢を見せましょう。
- 集団生活において聞く力は大切
先生の指示や周りの子の話を聞き取れると、学校生活がスムーズに送れるようになります。
- 本の読み聞かせも聞く力が身に付く！

表現で伝える

- 一生懸命打ち込む姿は気持ちの表れ
夢中で運動したり、絵を描いたり、作品を作ったり、ひたむきに打ち込む姿は、言葉が無くてもその子の気持ちの表れです。
その思いを受け止め認めることで、その子の自信につながります。



思いを伝えられた安心感は子どもの心を強くし、自信を与えます。また聞いてもらえた経験は聞く力を育て、学校における集団生活の助けとなります。

そこから得た気持ちのゆとりが、挑戦しようとする意欲や周りの人に対する思いやりの態度となって表れたら、うれしいですね。

まずは日々の会話から、親子で思いを伝えあう練習をしていきましょう。

父親講座

パパと
つくろう

ぱぱっとできる防災食！！

6月26（日）に和田公民館で、大人気講座『パパとつくろう ぱぱっとできる防災食！！』を開催し、父子で楽しく防災食づくりと備えることの大切さを学びました。



講師：焼津赤十字奉仕団の皆さん

「子どもと協力しながら
楽しくできました」



「一緒に料理してよい経験になりました。でも子どもの包丁
使いにヒヤヒヤしました。」



「簡単だね。お家でも作りたい！」
「アウトドアでも活躍しそう！」

袋の結び方が
ポイントですよ～



防災食レシピ



「炊き出し名人 静岡県支部」で検索していただきますと、
日本赤十字社静岡県支部の「炊き出し名人レシピ集」vol.1、
vol.2 がご覧いただけます

焼津市家庭教育学級 **参加者募集**：自然と親しむための「水難事故対策とロープワーク」

日時：7月30日(土) 午前10時～11時30分

会場：大井川公民館 大会議室

講師：西條徹也さん (CLUB HUCKLE Oigawa BASE 代表)

ボーイスカウト青年指導者の経験を礎にハイブリッドカーによる
サハラ砂漠縦断など様々なアドベンチャーシーンでご活躍

対象：どなたでも（お子様も同伴いただけます）

定員：20組

参加費：無料

託児：一人につき300円 お申込期限7月14日(木)

申込み期限：7月19日(火)

お申込み方法などの詳細、お問い合わせ先
スマイルライフ推進課

TEL 631-6862

Mail smile@city.yaizu.lg.jp

