

6月9日(土)、大洗文化センターにて、平成29年度つくば市PTA連絡協議会 女性ネットワーク委員会研修会が開催され、講演と女性ネットワーク委員会について紹介が執り行われました。講演は、聖徳大学児童学部児童学科の鈴木由美教授より、「親子のコミュニケーションづくり」と題し、自己の育児、また学生対応からの経験、そして研究によって明らかになっていることまで育児にまつわるお話を聞かせていただきました。

以下、概要報告です。

### 第1部講演

演題「親子のコミュニケーションづくり」

講師：鈴木由美 氏（聖徳大学児童学部児童学科 教授）



開場の様子

子供を大学へ送り出し、寂しくて帰りの新幹線で泣いていたなら「大丈夫ですか？  
**遠距離恋愛ですか？**」って(笑)。

お子さんの話は**3分待つ**て聞いてあげることです。「うんうん」「あらそう」って聞いて、途中で質問するのもだめ。  
子供が言いたかったことが言えなくなって  
しまうから…。 (受容について)

## 人間がよく生きるために必要な3つのこと

### 1 朝食を食べよう！

記憶力を高める食べ物（コリンを含む）

ブロッコリ、さつまいも、コーンなど

海馬に効く（亜鉛を含む）

肉、ハム、ウインナー、ソーセージ、ベーコン  
など

リラックス効果（体内で**GABA**に変わる）

しいたけ、こんぶ、味噌汁（旨味成分）

### 2 よく眠ろう！

理想の睡眠時間

13歳 9時間 15分

14歳 9時間 30分

15歳 9時間 45分

大人 7時間 15分

★牛乳を飲むと眠くなるので、夜に飲むのがおすすめ！

### 3 よく笑おう！

幸せを感じるための

ニューロン（脳神経細胞）は

① 腐らず一生成長する

② 幸せを感じると伸びる

③ 不幸を学習する脳細胞は  
発見されていない

育児では、直接コミュニケーションをすることによって愛着を育てることが大事です。必要な対応は子供によってそれぞれ違うけれど、親は子供の拠り所です。子供を決して見棄てないことです。

人間はみんな、親も子供も幸せになるために生まれてきたのです。子供を優先しがちな親も自分を満たしてあげることが大事なのです。

笑って、楽しく子育てしていきましょう♪

## 第2部 女性ネットワーク委員会の取り組みについて

活動スローガン「学ぼう！伝えよう！大切なこと～子どもたちの豊かな心と生きる力を育むために～」

今年度の活動テーマ『『コミュニケーション』について

男性ばかりでなく、女性のための情報網としての機能、こどもの幸せのために“身近な人に情報を口コミで”届けるパイプ役が女性ネットワーク委員です。

## 研修を受けて

講演は、ユーモアたっぷりの終始笑いの絶えないお話で、楽しい時間を過ごすことができました。また、育児についても、具体的にできることをお話してくださったり、親として励まされたりする内容で、育児に対して改めて前向きになれる内容だと感じました。

ごく限られた人にしか講演の案内が行われないことは残念な気がしました。

創明祭などを通じて、少しでも広めていければと思います。