

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」講座レポート

家庭教育学級 調理実習

令和3年11月9日

今回の家庭教育学級は、調理実習をしました。久留米市のココチ食堂オーナーである西村利枝先生をお迎えして、「時短の極意も伝授！面倒くさがりのシェフ(主婦)が教える簡単料理」を実施しました。今回のテーマは、包丁いらず、まな板いらず、それでいて栄養満点料理です。忙しい時でもサッと作れて、どれも簡単なのに手抜きに見えないものばかりのレシピを教えていただきました。参加者同士、協力しながら楽しく作ることができました。ぜひ、今回のメニューを家でも作り、家族で楽しい食卓を囲んでいただければと思います。



【メニュー】

味付けは薄口しょうゆのみの塩からあげ、めんつゆでつくる玉子の袋煮、ポン酢を使った切り干し大根の和え物、かぼちゃはレンチン、クリームチーズを合わせたかぼちゃとクリームチーズのサラダ、はちみつとお酢の相性抜群ミニトマトのハニーマリネ、おつまみにもピッタリさきいか人参、はんぺんのおいしさが際立つはんぺんのチーズはさみ揚げ

【参加者の感想】

- ・どれも簡単で、でも初めて作るものばかりが多かったので、とてもためになりました。
- ・シンプルな味付けで簡単にできる料理だったので、家でも作ってみようと思います。
- ・すぐ簡単にできるレシピばかりで、家でもできそうです。みんなで和気あいあいできてよかったです。

家庭教育学級 体験学習

令和3年11月13日

家庭教育学級 秋のイベント「親子で楽しむ！芋ほり体験」を開催しました。

前日まで雨が降って天気が心配されましたが、当日は快晴で芋ほり日和となりました。爽やかな秋晴れの中、小郡市干潟の芋畑に12組の親子が参加しました。

この体験では、秋の自然に触れ、畑の雰囲気と収穫して食べる喜びを体感し、子どもの食育に役立つことをねらいとしています。また、食物や生産者への感謝の気持ちを育む機会にもなります。土の中からたくさんのお芋が顔を出し、形が崩れないように丁寧に掘り出していました。さつまいもの他に、畑にはカエルやコオロギなど色々な虫も出てきて、子どもたちは興味を持ちながら楽しそうに土をいじっていました。

親子でたくさん土に触れ、収穫の秋を感じながら楽しい時間を過ごすことができました。



【芋ほり体験の感想】

- ・普段できない体験ができてとても良かったです。子どももとても楽しんでいました。
- ・今日は、お芋ほり楽しかったです。虫もいっぱい、かえるさんもいっぱい、おいもさんもいっぱい。お天気良くてよかったです。
- ・芋ほりが出来る機会はなかなかないため、貴重な体験ができました。親子でできるとも思い出に残る体験でした。

家庭教育学級 1 1月学習会

令和3年11月26日

今回は、ラビングコミュニケーション&ケアあくららー代表の井上きく子先生を講師にお迎えし、「“豊かに生きる力”を育む Loving コミュニケーション」をテーマに、お話しいただきました。

はじめに、緊張や固まった雰囲気を読みほぐすためにペアで頭の体操をしました。

人は安心・安全の中であれば、自然に成長変化をする（人間の有機性）をテーマに安心・安全の関係づくりについて、

①コミュニケーションはキャッチボール②純粋な小さな気持ち（ニーズ）をわかってあげる③みんな違うけど、みんな良い、3つのポイントを押さえてワークを交えながらお話しいただきました。



会話は親子のふれあい、コミュニケーションの大切な手段です。あなたのコミュニケーションの傾向はどの形？

キャッチボール型：お互いのボール(ことば)を相手に向かって投げ、また、相手の投げたボール(ことば)を受ける。

ドッジボール型：自分の考え(ことば)を投げて、相手にぶつける。

まりつき型：「ああしてくれればいいのに」・・・ブツブツとひとり言をつぶやき、自分の考え(ことば)が相手に伝わらない。いろいろなことばのキャッチボールがあります。

投げたボールをほかの人に渡されたり、いきなり拒絶されたり、大きさの違うボールを返されたり、しかもどンドン色も違うボールに変化しながら返されたり・・・

一回は小さいことでも積み重なると、自分の本当に投げたいボールがたまり、おまけに投げられたボールもたまって、イライラしたり、悲しくなったり、腹がたったり、投げたかったボールがわからなくなったり、何もしたくなくなったりして、自分の存在が大切にされていると感じられなくなります。

気持ちの良い言葉のキャッチボールは、相手の話をしっかり聞いて相手の話に共感し相手の気持ちを汲んで答えて返すことです。

また、より良い人間関係を築くために効果的と言われている「選択理論心理学」のお話しもされ、理解を深めていきました。人は皆、5つの基本的欲求(生存の欲求、愛・所属の欲求、力の欲求、自由の欲求、楽しみの欲求)を持っていて、その容量は人それぞれ異なるということです。選択理論心理学の5つの欲求診断テストがあるそうなので、自分や子ども家族との違いを確認し、より良い関係を作り活かしていけたらと思います。

【参加者の声】

- ・コミュニケーションの方法で、ボールの説明がすごく分かりやすかったです。スピードを合わせて同じ色のボールで会話することの大切さが分かりました。今日から心がけて子どもとも周りとも付き合いたいです。
- ・選択理論心理学の話しが納得できました。人それぞれの安心・安全が違うんだなと感じました。
- ・これからの子どもへの接し方について勉強になりました。
- ・安心感を持ってもらえるようにしたいなと思いました。