

都私幼P連

# PTAだより



発行所  
東京都私立幼稚園  
PTA連合会広報部  
東京都千代田区九段北4-2-25  
私学会館  
TEL. 03 (3262) 3666  
FAX. 03 (3264) 6195  
〈通巻58号〉

子育て  
対談

## わが家のルールや決めごととは主人と私が話し合い、その都度決めるようにしています！



つきもと きくさん  
月本 喜久さん  
(東京都私立幼稚園  
PTA連合会会長)

藤本 長男が小学四年生で九歳、長女が年長で六歳、去年生まれた次女が一歳です。月本 それぞれのお子さんの性格に違いはありますか。藤本 長男はあまり落ち着きがなく、宿題の進み具合を見に行くと二行しか書いてなかったり、好奇心が強いのか勉強に集中できない性格ですね(笑)。長女は自分のことは淡々とこなすし、次女のお世話も率先してやってくれるしっかり者です。未っ子は、お茶目な性格で、今は可愛くて何をしても許される存在ですね。月本 今もコロナで大変な時期が続いていますが、園行事に影響はありましたか。



ふじもと みきさん  
藤本 美貴さん  
(タレント)

●プロフィール/1985年北海道出身。2001年歌手デビュー後、モーニング娘。のメンバーとして活躍。09年にお笑い芸人の庄司智春さんと結婚。12年に第1子の男児、15年に第2子の女児、19年に第3子の女児を出産。現在はコメンテーターや、自身のブランドを展開するなど多岐に渡り活躍中。最新情報はブログ「Miki Fujimoto Official Blog」へ。1男2女の母。

### 子どもが夢を追いかける環境を作ってあげたいですね

藤本 発表会は密にならないよう学年ごとに時間を区切っていましたが、運動会は外というところが、子どもが夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。

藤本 子どもが苦手なピーマンやナスなどは細かく刻んでハンバーグやカレーに混ぜる工夫をするくらい。一番大事にしているのは夜ご飯にできるだけの多くの品目を食べることですね。月本 朝ご飯は、どのようにしていますか。藤本 手の込んだ朝食は準備ができないし、朝は子どもも食欲がないので簡単なおにぎりとお味噌汁ということが多いです。月本 お弁当で工夫していることはありますか。藤本 いたって普通のお弁当です。キャラ弁は一度作り始めると続けなければいけなくなるので、最初から絶対に作らないと決めていました。子どもたちに、



今日は園外保育で遊園地へお出かけ。コロナ予防のマスクをつけてアニマルコースターに乗り楽しく遊びました。(写真提供/河口写真事務所)

藤本 忙しい朝にお弁当を作るのも大変なんだよと話している。月本 下のお子さんが生まれた時に、上のお子さんに何か変化はありましたか。藤本 変わりはなかったですね。長男は下二人の出産に立ち会っていて、長女の時は三歳半くらいだったから、よく分かっていたいかなさな感じがして、次女



藤本さんの明るい笑顔がステキでした

藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。

藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。

藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。

藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。藤本 子どもの夢を追いかける環境を作りたいですね。

Advertisement for 'Doremy Dream Stage' featuring anime-style characters. Text includes 'ダンス・レクチャー中は写真がとれる!', 'ドリームステージだけのオリジナルストーリータイプが楽しめる!', and '10月3日(月) 10:30/14:00 LINE CUBE SHIBUYA (渋谷公会堂)'.

Advertisement for 'Doremy Dream Stage' featuring anime-style characters. Text includes '1月3日(月) 10:30/14:00 LINE CUBE SHIBUYA (渋谷公会堂)', '1月8日(土) 10:30/14:00 江戸川区総合文化センター', and '2月23日(水・祝) 11:00/14:00 たましんRISURUホール (立川市市民会館)'.

Advertisement for 'Kumagotou' featuring a bear and a mouse. Text includes 'すてきなすてきな あぐりもの', '人気絵本シリーズ「くまのがっこう」が舞台上で登場!', '1月15日(土) 11:00 相模女子大学グリーンホール', 'チケット(税込) 全席指定 2,800円', and '入場者プレゼント 「おひさまのプレスレット」を小学生以下のお子さま全員にプレゼント!'.

### 〈都私幼P連・役員座談会〉

# 怒りをコントロールして、子育てを豊かに

思い通りにならない子育てにイライラを募らせ、わが子を大声で叱ってしまい、後になって自己嫌悪に陥る母親は意外と多いもの。そこで今回の座談会では、一九七〇年代にアメリカで生まれたアンガーマネジメントによる、怒りの感情と上手につきあうためのトレーニング方法を(一社)日本アンガーマネジメント協会の理事である戸田久実先生にアドバイスをいただきました。怒りをセルフコントロールできるようになれば、お子さんとのコミュニケーションもさらに豊かなものとなるはず。どうぞ、ご参考にしてください。

## 自分の感情を客観視する習慣を育てよう

月本 このところ新型コロナウイルスの新規感染者数が増え、減少してきまされたので、今回のP連役員座談会はマスクの着用、消毒やアクリル板の仕切りなど感染予防対策を徹底し、対面実施することにしました。

ただ、当初は四人の役員の出席を予定していましたが、お子さんの通園の都合などで欠席者が相次ぎ、今回は私と上笹貫さんだけの出席となってしまいました。欠席の方から質問をお預かりしておりますので、のちほど私が戸田先生にお聞きします。では、上笹貫さん、今回のテーマのアンガーマネジメント、怒りのコントロールについて、日頃からお子さんを叱る時に抱えているお悩みなどご質問をお願いします。



講師 戸田 久実先生

(アドット・コミュニケーション株式会社代表取締役／一般社団法人日本アンガーマネジメント協会理事)

●プロフィール／立教大学文学部卒業後、大手企業業務を経て研修講師に。銀行・生保・製薬・通信・総合商社などの大手民間企業や官公庁で「伝わるコミュニケーション」をテーマに研修や講演を実施。講師歴29年。「アンガーマネジメント」や「アサーティブコミュニケーション」「アドラー心理学をベースとした「言葉がけ」に特化するコミュニケーション」指導に定評があり、これまでの指導数は22万人に及ぶ。著書に『日経文庫アンガーマネジメント』(日本経済新聞出版)、『アンガーマネジメント怒らない伝え方』(かんき出版)、『怒りの扱い方大全』(日本経済新聞出版)など多数。

上笹貫 子どもが想定外の行動をするのはわかっていますが、予定通りに物事が進ばなくて時間に追われたりすると、子どもに八つ当たりをしてしまうことがよくあります。もう少し気持ちに余裕がもてる方法はないでしょうか。

戸田 怒りの感情はエネルギーが強いので、その時の怒りとは関係のないことまで口走ってしまうがちです。そうすると、しばらく時間が経ってから「あんなに怒ったのだから、なんで朝食の時に、子どもがテレビを見ていて、なかなか食べないんです。私としては食べさせてあげたいので腹が立ちました。」と何点くらいですか。

上笹貫 確かにあの時、なんであんなに怒ったのかなと思えます。こちらとしては時間がなくて焦っていたこともあり、子どもは、いつもと同じようにゆっくり食べていただけです。何もしないで怒りなんでしょう。

戸田 それはとても良い方法だと思います。たとえば子どもが生まれた時の写真を目につく所に置いておくと、スマホの待ち受けにするのも良いと思います。それに車の運転をする人は、カッとして思わずアクセルを踏み込む衝動にかられた時に、ダッシュボードに家族の写真を貼っておけば命を無駄にできないと冷静になれることもあります。

上笹貫 私はスマホに子どもの面白い写真を入れておき、すぐイライラした時に、それを見て気持ちを切り替えるようにしています。

戸田 それはとても良い方法だと思います。たとえば子どもが生まれた時の写真を目につく所に置いておくと、スマホの待ち受けにするのも良いと思います。それに車の運転をする人は、カッとして思わずアクセルを踏み込む衝動にかられた時に、ダッシュボードに家族の写真を貼っておけば命を無駄にできないと冷静になれることもあります。

戸田 幼稚園の先生は子どもがケンをしたりイライラしたりした時に、まず大きく息を吸い込んで、ゆっくり吐き出そうと教えるそうです。

戸田 おっしゃる通りですね。子どもに怒りをぶつける前に一呼吸をとってほしいと思います。

## アンガーマネジメントは、怒りに任せた衝動的な行動を防ぐ心理トレーニング!



写真左から戸田久実先生、月本喜久P連会長



上笹貫恵P連役員

怒りの感情をコントロールすることを目指します。そのためにはどのような怒りたらいのかを知っておくことが大切です。イライラしている自分の感情を客観視できるようにすれば、怒りの渦中に長い時間、身を置かなくて済むように自分を成長させられます。

## 六秒を待つことで怒りは落ち着く

上笹貫 怒りをコントロールするのは難しいと感じますが、具体的にはどのようなことを心がければいいのでしょうか。

戸田 イラッとした瞬間に何かを言うと、相手を傷つけたり、物に当たったりして、あとで悔やむことになりがちです。そこでアンガーマネジメントでは、怒りを感じたとしても、六秒経てば理性が働いて怒りに任せた衝動的な行動はしないと伝えていきます。ただ、最初のうちは、怒りながら「一、二、三と数えて六秒を待つのはすごく大変なんです。ね。一番良いのは自分の意識を怒りと違うところへ持つていく訓練をすることです。

戸田 怒りに対しては、どのように対応すればいいのでしょうか。

戸田 本日は、きつとアンガーマネジメントの「六秒ルール」を存じなだと思いが、このことについてはすでに上笹貫さんにお話した通りなので割愛します。

### 令和3年度都私幼P連役員紹介

会長	(P) 月本 喜久 (渋谷・鳩の森八幡)
副会長	(P) 山口 友紀 (足立・佐藤)
	(P) 本田久美子 (世田谷・常徳)
	(P) 藤 義徳 (江戸川・聖いずみ)
	(T) 加藤 篤彦 (武蔵野・武蔵野東第二)
	(T) 古庄 宏吉 (足立・ふちえ)
会計	(P) 鈴木知恵子 (新宿・おおや)
	(T) 濱川 喜亘 (あきる野・多摩川)
書記	(P) 岩岡 美樹 (葛飾・東江)
監事	(P) 上笹貫 恵 (清瀬・清瀬ゆりかご)
	(T) 亀井 素木 (江戸川・大杉神明)
担当理事	(T) 五島 満 (世田谷・銀の鈴)
	(T) 田中 圭子 (板橋・成増)
顧問	(T) 内野 光裕 (清瀬・清瀬ゆりかご)



都私幼P連役員の方皆さん



マスクをつけずに活動できる日が1日でも早くくるといいね



戸田久実先生からの的確なアドバイスを受け、座談会は終始、和やかなムードで行われました

戸田 次は岩岡さんからの質問ですが、怒りと上手に付き合うという発想が生じるのは、怒らなくても良い場面です。怒ってしまっても良い場面です。怒ってしまっても良い場面です。怒ってしまっても良い場面です。

戸田 そういふ人ばかりではなく、怒りをグッと抑えすぎる人も多くいます。怒りを抑えたいという行動をしていけば良いのかをネットなどで炎上するのへ

# 第29回都私幼P連大会開かれる



第29回都私幼P連大会は盛大に開催された



小池百合子都知事から励ましの言葉を頂く



ご来賓の都議会各党の代表の方々

第二十九回東京都私立幼稚園PTA連合大会は、第二十一回全日私幼P連東京地区協議会との共催により、九月二十一日（火）、アルカディア市ヶ谷（私学）において盛大に開催されました。当日は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、来場者を一〇〇名規模に制限し、式典・記念講演の様子をYouTubeでのライブ配信も併用して開催されました。

大会第一部の式典では主催者あいさつのおと、都議会各党の代表の方々から、あたたかいご祝辞をいただき、公務員多忙の中、小池百合子都知事もご臨席賜り、私立幼稚園保護者の日頃の子育てに励ましの言葉を頂戴いたしました。

次いで大会第二部では、元全日本女子バレーボール代表監督の眞鍋政義先生（現在、代表監督に復帰）に「逆転発想の勝利学チームのスイッチを入れる」というテーマで講演をしていただきました。

眞鍋先生は、高さや体力では世界のトップ選手にかなわない日本人選手を、スピードや技術の緻密なデータ戦略や人心掌握術などについてお話しになり、聴講者たちに深い感銘を与えてくださいました。

この講演の概要は本紙・来年三月発行号に掲載いたしますので、ご期待ください。

日本女子バレーボール代表監督の眞鍋政義先生（現在、代表監督に復帰）に「逆転発想の勝利学チームのスイッチを入れる」というテーマで講演をしていただきました。

眞鍋先生は、高さや体力では世界のトップ選手にかなわない日本人選手を、スピードや技術の緻密なデータ戦略や人心掌握術などについてお話しになり、聴講者たちに深い感銘を与えてくださいました。

この講演の概要は本紙・来年三月発行号に掲載いたしますので、ご期待ください。

怒りを口に出すのか、黙っているのか、その線引きを自身で迷われているなら、どちらを選択したらより後悔しないか、決めてください。些細なことでイライラすると思つた時には怒りをためていないか考えてみましょう。それともう一つは寝不足とか空腹、疲れているとイライラしがちです。自分がどんな時にイライラするのか知って

よく、今は寝不足だから誰かの言葉を過剰反応しないでおこうと意識できます。

また、自分ではどうにもできない状況でイライラすることもありますが、たまたま身内の介護や重い病氣など、どうしても変えられないことに対しては、時に割り切ることも必要で、「私ができることはここまでなんだ」とその現実を受け入れましょう。それ以上の怒りやストレスを自身を抱えたいために行動の選択

## 怒る必要があるかどうか その境界線を見極めよう

怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。

怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。

怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。怒りが必要な時、その境界線を見極めよう。

# 「いびきやせむ」

参議院議員 自見はなこ（自由民主党／比例区）

いつも大変お世話になっております。月本喜久会長はじめ、東京都私立幼稚園PTA連合会の皆様が幼稚園教育の振興と、子ども達の健全な成長のため日々活動されていることに、心より敬意を表します。

現在、行政の縦割りを越えて、子ども達の成長発達を切れ目なくサポートするため、「子ども庁」創設に向けた議論が進んでいます。「子ども庁」は、二〇一八年に河村建夫会長（衆議院議員）のもとで超党派議員連盟の事務局長として議員立法を行

「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

## 幼児・保・子ども園の縦割りを改め 幼児教育の充実と発展めざそう

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増



自見はなこ先生

法が提出される見込みです。「子ども庁」の果たす役割を端的に言うと、専任の大臣のもとで強い総合調整機能を持った組織として、縦割り構造の国の府省庁と、子どもが居る現場である都道府県・市区町村を繋げるプラットフォームです。子ども関係予算も対GDP比で欧州先進国並みにすべく倍増

## アンガーマネジメントの心得

怒りは私たち人間にとって自然な感情であり、なくすことはできません。アンガーマネジメントは、怒りと上手に付き合うための心理トレーニングです。

- 「怒る」「怒らない」の境界線を明確にする
 

自分のこだわり「許容できる」（時間に間に合う）、「ここまでなら許容できる」（遅れるなら事前に報告する）、「許容できない」（遅れる上に報告もない）の3段階に分けて許容範囲を少しずつ広げる努力をしましょう。どうしても譲れないこだわりは言葉で相手に伝えることも大切です。
- 怒りを静める「6秒ルール」
 

怒りの対処に共通するのは反射的に怒らないこと。怒りを感じたら6秒待つて怒りを静めましょう。カウントしても効果がない場合は、自分の意識を違うところに持っていく訓練をします。
- 怒りを点数化する
 

平穏な状態を0、人生最大の怒りを10として怒りに点数をつけます。採点中に怒りを客観視できるので、感情が沈静化します。また「この前は5点だったけど、今回は3点」と、過去の怒りと現在の怒りを相対評価すると怒りの線引きができるようになります。
- その場から離れる
 

怒りが収まりそうにない場合は、その場から離れるのも効果的です。トイレに移動したり、買い物に外に出たり、怒りの対象から気をそらすと冷静になることができます。
- 「〇〇すべき」という価値観を捨てる
 

自分の中に「〇〇すべき」といった理想や価値観が強いほど怒りが生まれやすくなります。「〇〇すべき」はあくまで個人のこだわりであって、すべての人に通用するものではありません。
- 怒りを上手に伝える方法を学ぶ
 

怒りには「身近な対象に対するほど強くなる」という性質があります。家族など長く一緒にいる相手はコントロールできる、自分のことをわかってきている、といった思い込みが生じるからです。特に子育てにおいては、「思い通りになる」「一人前に育てる」といった、期待や責任感が生じやすいので、怒りをうまく伝える方法を学びましょう。



お弁当の時間はパーテーションを設置して飛沫をガード

方法をあげれば知りたいです。戸田 言うてどうにもならないことなら言う必要はありません。でも、これは怒る必要がある、言わないと後悔すると思うのならば、夫婦二人になった時に「私が子どもに注意してる時に、そんな言い方をされると子どもが言うことを聞かなくなるので困る。私はこういう意図で言っているんだから見守ってほしい」とはっきり要望として伝え、それをルール化することが大切です。

また、怒りを表現する時にやっつけたいのが「人格否定」と、「できないのを責める」こと。あとは「正確な表現」をすることです。カットと「いつも」、これが一〇〇%の事実ならともかく、そうではない時に使うと子どもは「いつもじゃない」と言い訳をします。

夫婦間でも「実は結婚した時から思ってたんだけど、この際戸田 正直に話してくれなかつた場合、せめて、こうしてくれたい」という怒りは何ですか。上笹貴 子どもが自分に都合のいい嘘を言って誤魔化そうとして許せないです。戸田 では、その状況で子どもがどう行動してくれたら怒りを感ぜないで済みますか。上笹貴 たえば、子どもが友だちとケンカをして、手を出したとしても、それを正直に報告してくれたら良いと思います。戸田 正直に話してくれなかつた場合、せめて、こうしてくれたい」という怒りは何ですか。上笹貴 子どもが自分に都合のいい嘘を言って誤魔化そうとして許せないです。戸田 では、その状況で子どもがどう行動してくれたら怒りを感ぜないで済みますか。上笹貴 たえば、子どもが友だちとケンカをして、手を出したとしても、それを正直に報告してくれたら良いと思います。戸田 正直に話してくれなかつた場合、せめて、こうしてくれたい」という怒りは何ですか。上笹貴 子どもが自分に都合のいい嘘を言って誤魔化そうとして許せないです。戸田 では、その状況で子どもがどう行動してくれたら怒りを感ぜないで済みますか。上笹貴 たえば、子どもが友だちとケンカをして、手を出したとしても、それを正直に報告してくれたら良いと思います。

怒りのコントロールが学べる 戸田久美先生の最新図書 「怒りの扱い方大全」



日本経済新聞出版 / 刊 定価 1760円(税込)

### 都私幼P連 教養講座

（6月11日～25日 オンライン 講座）

## 『ウィズコロナ』より良い生き方のヒント

講師／精神科医・名越 康文 先生



講演中の名越康文先生

今年度の教養講座は、昨年同様、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、期間限定の動画配信形式となり、精神科医で評論家の名越康文先生に「ウィズコロナ」より良い生き方のヒント」というテーマでお話をさせていただきました。

はじめに巣もり生活のストレスは、正しい知識をもって発散していただきたいことでした。子どものマスクの着用について

は人混みの中では必要ですが、幼児期の子どものとってマスクで隠れる鼻や口は、空気のおいや目のあたりにかきかき取り、大人の何倍も脳の発達に重要な部分だそう。幼児が外に出て自然を楽しみ、人とふれあう一年は大人の十年分にも値するとのことでした。

AIが台頭するこれからの社会は、AIではできない、人を生かす仕事が残ります。その仕事の基盤を育てるために、幼児期から自然に立ち入り、木々から醸し出される空気を全身で吸い、いろいろなものを感じさせてあげていただきたいと話されました。

次に先生は子どもに免疫、抵抗力をつけさせるためには朝の過ごし方が大切と話されました。まず目覚めたら朝日を浴び、脳を覚醒させ、朝食をバランスよく摂取する。そして散歩や運動をすることで良質の睡眠がとれるようにする。それが一日の健康、一生の健康に繋がっていくとのことでした。

また、子どもがぐずるのは有り余るエネルギーを発散できているから大丈夫です。大人は脳で発散できるけど脳が未発達な幼児は日中たくさん大声を出し、身体を十分に動かすことで発散し、夜はぐっすり眠れるようになるとのことでした。

最後に家族と仲良く過ごすための三つのアドバイスをいただきました。（本田 記）

きました。一つ目は、夫婦や親子で十五分ほど散歩をすること。性別や体格が違う者同士が同じ方向に歩くことで身体の同調性という和が生じ、相手を思いやるようになるそうです。

二つ目は、何か言うときには相手にどんな利益があるのか伝えるということ。「いつも何もやらないのだから、やりなさい」ではなく、「買い物してくれれば、おいしい料理が作れるし、気分転換にもなるから手伝ってほしい」という話し方です。

三つ目は、自分自身に言葉かけをすること。余計な一言が多い人は鏡に向かい口角を上げながら「今日は仲良く過ごさう」と家族と楽しく暮らす」と誓い、さらに「あなたのこと大好きよ」「あなたは素敵」と言ってみることで、はじめは心の中で笑うだけでも構いません。これを十日続けてみてください。と名越先生は講演を締めくくってくださいました。（本田 記）

### 園庭から

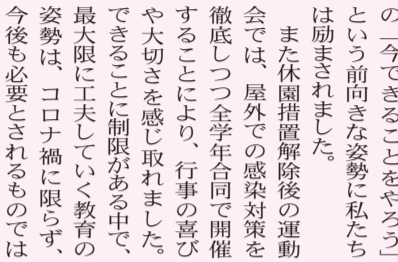
## コロナ禍でも学びを止めない 都心で進化し続ける幼稚園

新宿区・おおよ幼稚園 鈴木 知恵子

JR高田馬場駅から徒歩5分、おおよ幼稚園はあります。この園は昭和二十四年に開園して以来、多くの子どもたちの成長を見守ってきました。

春は新たな園環境の下に子どもたちは学習や生活に慣れ親しみ、夏には園庭にみんなが集まり、夏祭りの活動を楽しみます。また秋には芋ほりや運動会があり、子どもたちは運動会に向けて夏休み前から組体操、パラバルーン、ダンスなどの練習に励みます。

冬には「リズムフェスティバル」と呼ばれる演劇ダンス合奏の発表会が全学年で行われます。子どもたちは、お兄



全学年合同で運動会を開催

から年中、年長、そして小学生への心構えを自然と身につけていきます。

昨年度から続くコロナ禍においては、今までと同じように園の活動を続けて行くことは大変困難なことでした。しかし、おおよ幼稚園では、「学びを止めない」という目標を先生方が共有され、園の生活を想定した学びのコンテンツや、決まり事を動画配信で提供していただけるなど、先生方の「今できることをやろう」という前向きな姿勢に私たちは励まされました。

また休園措置解除後の運動会では、屋外での感染対策を徹底しつつ全学年合同で開催することに、行事の喜びや大切さを感じ取れました。できることに制限がある中で、最大限に工夫していく教育の姿勢は、コロナ禍に限らず、今後必要とされるものでは



リズムフェスティバルを楽しむ

### 園庭から

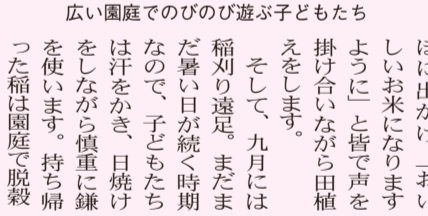
## 「お米づくり」の体験を通して 命をつなぐことの大切さを学ぶ

葛飾区・東江幼稚園 岩岡 美樹

東京都の東の端にある葛飾区金町の地に建てられて七十年。子どもたちの体と心の根っこを育て、親や祖父母が元気に交流できる一風変わった園舎の幼稚園、それが東江幼稚園です。

登園には自転車を使う家庭もありませんが、基本は徒歩。我が子と手をつなぎ、おしゃべりをしながら正門をくぐります。門を入ると園長先生や主任の先生が笑顔で迎えてくださり、子どもの手を取って朝の挨拶をします。そうすることで、その日の子ども一人一人の体調や気持ちを観察されているそうです。

クラスは縦割り保育で編成され、満三歳児から年長までの四学年が、ともに活動したり、生活したりしています。縦割



広い園庭でのびのび遊ぶ子どもたち

りといえど、年長の子どもたちは、お兄さんお姉さんになることを強要されません。

この時期の子どもたちは、まだ様々な育ちが不安定です。得意なことが突出している子もいれば、それぞれのバランスを取ることにかけている子もいるなど、個性が光っています。

「お米づくり」に関する活動です。「田植え・稲刈り」はもちろんのこと、春には園庭の片隅にビニールハウスを組み立て、その中で稲の種をまき、苗を育てます。その後、五月の連休明けに親子で園の田んぼに出かけ、「おいしいお米になりますように」と皆で声を掛け合いながら田植えをします。

そして、九月には稲刈り遠足。まだまだ暑い日が続く時期なので、子どもたちは汗をかき、日焼けをしながら慎重に鎌を使います。持ち帰った稲は園庭で脱穀

し、十月の収穫祭で美味しくいただきます。クラスごとに献立を相談して決めるこの活動は、子どもたちが自ら育んだ命を自分の命へとつなぐ体験が得られる貴重な機会なのです。

また、年長ならではの「めだかくみ」という集団行動を学ぶ活動があります。その他にも調理の際の釜戸の火起こしや、キャンプ、リレー、筑波山登山、サイクリングなど体を使った様々な体験ができます。

クラスの仲間から東江幼稚園全体の仲間へと視野を広げることは、その先の小学校など未知なる世界へ踏み出す時の大きな一助となります。大人たちは、少しずつ子どもから手を離し、しっかりと見守る姿勢を準備しながら大切な一年を過ごします。

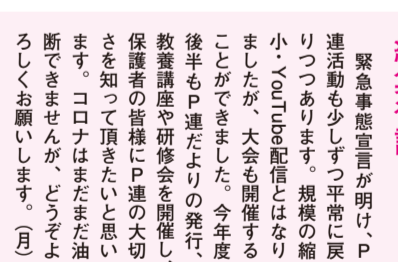
## つるつるプレゼントコーナー

### ★松山バレエ団「くるみ割り人形」公演に親子ペアチケットを5組10名に

- ◆子ども大人も心躍るクリスマスシーズンは、毎年恒例の松山バレエ団「くるみ割り人形」へ！少女クララが醜い人形の魔法を大切に慈しみ、人形の魔法を解くというファンタジックなストーリー、今年40年目を迎える人気の演目です。
- ◆くるみ割り人形全幕
- 12月5日（日）15時 東京文化会館大ホール
- 12月4日（土）11時/15時 東京文化会館大ホール
- 12月24日（金）18時30分 神奈川県民大ホール
- 12月25日（土）14時 神奈川県民大ホール
- 12月18日（土）14時30分 調布グリーンホール
- 12月18日（土）14時 山崎晶子・佐藤明美・埴田慎太郎・大谷真郷
- 12月25日（土）14時 神奈川県民大ホール
- 12月25日（土）14時 岡村由美子・太田七保・本多裕貴



《プレゼントの応募方法》  
各社提供のプレゼントの申し込みは、お葉書で  
◆欲しいものを明記  
◆応募者名・自宅住所・電話番号を明記  
◆幼稚園名・園児名を明記  
◆PTAだより、PTA活動に関するご意見、ご感想を明記  
◆送付先 〒102-0073 千代田区九段北4-2-25 東京都私立幼稚園PTA連合会  
◆締切は11月26日（金）（消印有効）  
◆応募者多数の場合は抽選。発表は発送をもって代えさせていただきます。  
◆応募のためにご記入いただいた個人情報、は、該当する各社のみには使用いたしません。



編集後記  
緊急事態宣言が明け、P連活動も少しずつ平常に戻りつつあります。規模の縮小・Youtube配信とはなりましたが、大会も開催することができました。今年度後半もP連だよりの発行、教養講座や研修会を開催し、保護者の皆様にP連の大切さを知って頂きたいと思っております。コロナはまだまだ油断できませんが、どうぞよろしくお祈りします。（月

2021年7月現在の内容です。

24時間 東京都私立幼稚園PTA連合会 園児のための 「総合保障制度」 (こども総合保険)

全てのプランに地震・噴火・津波補償をセット、さらに新型コロナウイルス感染症等にも対応できる特定感染症補償や、熱中症(日射・熱射)補償がセットされたプランも設定しています。また、病気入院補償付き(新型コロナウイルス感染症にも対応)プランが大変好評です。(幼稚園または下記へお問い合わせください。)

この広告は制度の概要を説明したものです。詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・ご相談は  
AIG損害保険株式会社 東京中央支店 〒163-0814 東京都新宿区西新宿2-4-1 新宿NSビル14F  
https://www.aig.co.jp/sonpo  
TEL 03-6894-6010 午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)

S-210482(2022-09)