

誕生学講座

本日は「誕生学講演会」にご参加くださりありがとうございました。

ご家庭に帰られましたら、子供たちと一緒にアルバム・ビデオ・へその緒・母子手帳などを見ながら赤ちゃんの時を振り返り、命についての話をたくさん聞かせてあげてください。

自分が生まれてきたことがうれしくなると未来がうれしくなるのです。

それをどう伝えるかは、保護者の皆さんの力にかかっています。講師が来て1回話したから大丈夫という簡単なものではありません。保護者の皆さんがご家庭の中でどう伝えたか、「あなたが大事だよ、宝物だよ」と自分の誕生がうれしくなるように伝えたかがカギを握っているように思います。

命の話はご家庭でできる生命教育です。そこがしっかり整うと、自尊感情の根っこが潤い子供たちが外でもすごい力を発揮できるように思います。

一人でも多くの子供たちが「生まれてきてよかった。生きてて楽しいよ。うれしいよ。」と思えるように少しでもお力になればと願っています。

■ 命の話ができる家庭を

- ・ 思春期になってもたくさん話しかけよう
- ・ 食育からできる「生命教育」 いただきます の意味を教える
- ・ スキンシップをたっぷり
- ・ 家庭に性教育の本を置いておく（子供が読む本・親子で読む本・親が読む本）



■ 誕生の喜びを語る家庭を

- 「あなたを初めて知ったときの喜び」 「あなたが初めて動いたときの喜び」
- 「あなたを産んだときの喜び」 「あなたが大きく成長する喜び」

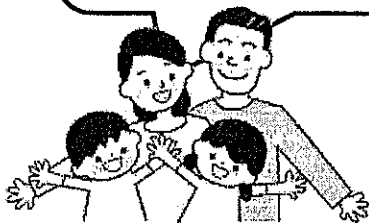
生まれてきてくれてありがとう

そんな喜びをご自身の言葉にして伝えてみてください。

参考書籍

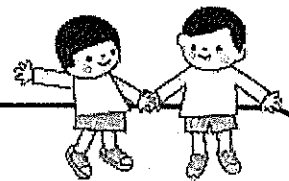
親子向け

「いのちってスゴイ！赤ちゃん誕生」
(大葉ナナコ著 素朴社)



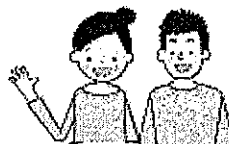
お子様向け

「見たい！聞きたい！恥ずかしくない！性の本」シリーズより
「男の子の心とからだ」「女の子の心とからだ」
「性・自分・家族」「性犯罪・性感染症」
「Photo book 赤ちゃんが生まれる」
(北村邦夫監修 金の星社)



保護者向け

「いのちはどこからきたの？」 (大葉ナナコ著 情報センター出版局)
「ライフ～誕生学の現場から」 (大葉ナナコ著 ポプラ社)



性の本もたくさん種類がありますが、最後は母親ご自身の目で確かめて選んでください。自分が見せたくないものは見せなくて大丈夫です。この本なら見せたい！というようなものをお選びください。

プロフィール

2006年に公益社団法人 誕生学協会 代表大葉ナナコ(誕生学)と出会い、学び始める。2007年「誕生学アドバイザー」の資格取得、その後も講演会をしながら、学び続け2010年バースコーディネーターとなる。(3人の子どものお母様でもあります)。

また、子育てコンシェルジュとしての青木千景オリジナル講座を開講、「子育て講座」、「夫輝かせ講座」、「子育て個別サロン(プライベートレッスン)」など、悩みだと思っていたものが悩むべきものではないのだと気持ちの力がふっと抜け楽になる、そのような素敵な講演を年間190本ほど開講している。

『愛を受け取った日』 著 青木千景

絵 世界中に愛を広げるアーティストRIE

出版 学研パブリッシング



【親の自己肯定感～リビングで育まれる子どもの自己肯定感】

どの世代も生きにくい時代と言われていました。

子どもの頃から人と比べられて、親や周りの評価のなか生きてきました。競争社会、男女平等。

社会が作り上げた価値観に左右されながら 私たちの親世代も生きていました。社会がいいとすることを、子どもにも良いことだと信じて教えます。

子どもは親の期待に応えようとがんばります。期待通りにできれば褒められ、出来なければ怒られる経験を繰り返し、期待に応えなければ存在が認められないと思うようになります。認められるためにいい子を演じるようになっていきます。

そしてこの考え方の癖が抜けないまま成長していき、学校へ行けば、友だちや先生からの評価に過敏になり、社会人になっても、いい結果を残せなければ自分には価値がないと思込み生きにくい世の中になっています。会社や親からの評価がすべてで、それが駄目なら存在している意味がない。そんな風に生きるのは、とても苦しいことです。

時代の背景の影響もあり、ありのままの自分を認められて育った人が少ないのです。そうやって育った人が親となり、やはり自分がされたことと同じようなことを子どもにしてしまい親も子どもも苦しんでいる人が増えているのです。

自分を押し殺し満たされない心は、他人に攻撃をするようにもなります。人や自分の命を大切にできず、悲しい事件が後を断ちません。

公益社団法人誕生学協会認定 誕生学アドバイザーとなったこの8年間の間に、こんな風に苦しんで生きている人たちが多いことを実感しました。そんな方達に、生きているだけで愛されてきたという事実を伝えたくて日々語っています。

人がこの世に存在するには、たくさんの愛がなければなりません。命が宿ると、母親にはその命を守るために多くの努力が必要です。そんな母親に対して、家族や周りの協力は必要不可欠。母親へのサポートがなければ命を守り育てません。

「お母さんのうみゆく力と赤ちゃんの生まれる力が合わさり人は誕生できるのです。」

命がどのように子宮で育まれてきたか、どのようにして生まれたのか、その時自分はどう感じたか、赤ちゃんの時はどんな風だったか。どんなに可愛かったか。愛されて生まれてきたのか。そんな話を親から子へ語り続けることで、自分は愛されている存在なのだと承認を受けとれるのではないのでしょうか。

また、思い出しながら話す親の姿を見て育った子どもは、自分の命が大切に守られてきたことを肌で感じ、命を粗末にするような人にはならないでしょう。そして、子ども達のこころはあたたかく豊かに育つことでしょう。

そんなやり取りから『自己肯定感』は、家庭のリビングで育まれていくのではないかと思います。日々の声掛けが心の根っこの土台を太いものにしていくように感じます。

(全国の小中学校へ無料配布「道徳ジャーナルNo88」記載から一部抜粋)

青木千景先生オフィシャルブログ 「頑張り屋ママの心をゆるめる講座」 <http://ameblo.jp/tamachirosan/>



28年度テーマ
親から変わる前向きな子育てを

世田谷区立芦花小学校
PTA 会長
文化厚生委員長
文化厚生副委員長
文化厚生委員

第1回 家庭教育学級 報告書
『誕生学』

～生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる～



保護者の皆さまにはご健勝のこととお喜び申し上げます。子どもたちの健やかな成長のため、本校PTA活動に際しまして、皆さまのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

7月14日(木)に第1回家庭教育学級を開催しました。講師に誕生学アドバイザー・パースコーディネーター・子育てコンシェルジュの青木千景先生をお迎えして、『誕生学』についてお話しいただきました。青木先生は、「子育て講座」、「夫婦かせ講座」、「子育て個別サロン(プライベートレッスン)」など、悩みだと思っていたものが悩むべきものではないのだと気づき肩の力がふっと抜け楽になる、そのような素敵な講座を年間190本ほど開講され幅広く活躍されています。※『誕生学』とは、「未就学児、小学生、中学生、高校生、大学生及び成人のそれぞれの年齢を対象に、妊娠出産のしくみと命の大切さに関する知識の教育及び普及」と誕生学協会で定義されています。

今回は、『誕生学』～生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる～をテーマに、『誕生学』を通して、子供にも大人にも「自分がどんな風にお母さんのお腹の中で成長してきたのか」「自分自身の産まれてくる力」を伝え、命の大切さ、命を繋げることの尊さを感じることで未来ある子供たちが自己肯定感を持ち、親も子も安心して成長していけるようにと、お話し頂きました。

「頭をオフにして、心で聞いてください。」先生の優しい言葉から始まった『誕生学』の講演は、命の奇跡的なつながりのお話でした。

小さかった自分の命の始まり(最初は針の穴くらいの大きさです)から、妊娠期における胎児の成長過程～分娩経過を赤ちゃんの動きを通して説明いただき、誕生のドラマが命の喜びや私たちの生命力を教えてくれるもので、すべての命がかけがえのないものであることお話し頂きました。

～以下に先生にお伝えいただいたメッセージの一部をご紹介します。～

そもそも、「命は誰からもらったものでしょうか？」命は繋がっていて、私たちの上の世代、誰か一人でもいなかったら、今の私たちは生まれてこなかったのです。ですから、私たち自身の命もかけがえのないものなのです。

しかし、子供に「生まれてきてよかった」と思って欲しいものの、大人自身が日々の生活の中で疲れていたり、「生まれてきてよかった」と思っていない現実があるのではないのでしょうか？でも考えてみてください。「命を授かった時の喜び」「生まれてくる時を待ち望んでいた時の気持ち」を。「生まれてきてくれてありがとう。」子供たちが元気でいてくれる、それだけで充分なのです。

そして、生まれてきた時の気持ちを伝え、子供の心を温めることはとても大切なことなのです。

- ・抱きしめる
- ・愛していることを言葉で伝える

照れくさくても少しの勇気で伝えると子供の心は大きく育ちます！

どんどん子供の心を温めてあげましょう！！

～ご家庭のリビングで誕生の喜びを語りましょう～

「あなたを初めて知ったときの喜び」

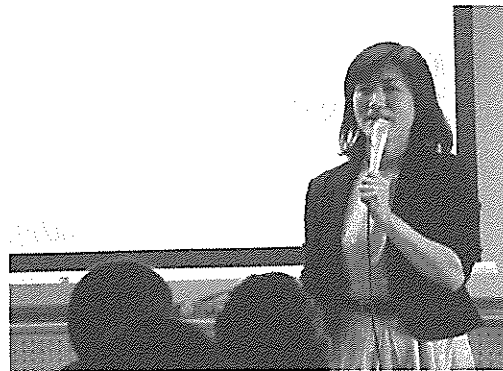
「あなたが初めて動いたときの喜び」

「あなたを産んだときの喜び」

「あなたが大きく成長する喜び」

生まれてきてくれてありがとう

そんな喜びをご自身の言葉にして伝えてみてください。



先生の最後の問いかけは、
「今日のお話を聞きながら、誰を思いうかべていましたか？」でした。
「一番自分の心にうかんだ人が、思っている人ですよ。」と優しく教えてくださいました。



☆講演を聴いて☆（皆様の感想より抜粋）

- ママだけでなく、小学校の子供達にも聞かせてあげたい内容でした。
- 「子供の方が、親よりも器が大きい」、という言葉に納得しました。
- わが子の力を信じて、「生まれてきてくれてありがとう」の気持ちを伝えてあげたいと思いました。
- 子供のこと、父母のこと、自分のこと、もっと大事にしたいと思います。
- 頑張らないことが、子育てのコツだったとは……。新しい視点でした。
- 「生まれてきてくれてありがとう」という言葉を心から言いたいと思いました。
- 自分のことは二の次になってしまって、勝手にイライラしている事が多々あることに気づかされました。
- 「生まれてきてくれただけで、100点満点」という言葉がとても心に残りました。「温め不足」も自分に思いあたる事があるので、今日から実践していきたいです。
- 生まれてきてくれてありがとう、元気でここにいてくれるだけでありがとう、という気持ちを思い出して、たくさんのご事を求めすぎずに、子供の笑顔をたくさんみられるような毎日をすごせたら、と思いました。



すべては、自分から。伝えなければ、伝わらない。伝えたり、投げかけたりすることから

- 甘えて
- 頼って
- 委ねて
- 任せていこう

先生より、何かありましたらご相談下さいと、お話がありました。ご参考まで
青木千景先生 オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/tamachirozan/>

お書きなか、またお忙しい中、参加して下さった皆さま、お手伝いをしてくださった皆さま、本当にありがとうございました。



★★次回 家庭教育学級 予定★★
9月27日（火）11時30分～13時30分の予定
講師：栄養士 富川 紗知先生
☆素敵な講演と美味しい給食試食を予定しております☆