

## 令和6年度秋田県放課後児童支援員等資質向上研修 研修レポート抜粋

(誤字脱字等については校正しているため、原文と異なる場合があります。)

### 県南会場

#### 科目 ②子どもの生活リズムと食習慣が与える人間形成への影響

- ◆ 子どもの食生活の大切さは日頃から感じていましたが、問題を感じる姿にばかり注目しがちでした。温かいまなざしやポジティブな声かけで大人が意識を変えサポートしていきたいと思いました。また、おやつの捉え方として、“補食”という意識はなく嗜好品といった理解でいましたので、改めて食を支えるものという思いを持つことができました。青年後期に再構成されるという児童期までの食生活の大切さを再確認できました。
- ◆ 昔、私の母が、子どもを食前に叱ってはいけない、叱るなら食後にしなさいといっていました。そのときは深く考えていなかったのですが、それだけ、一回の食事は大事な物だと私に伝えたかったのだと思います。食が、マナーの習得、情緒の安定、心の発達につながり、人間形成がなされることをこの研修で深く認識しました。同時に、支援にあたる私たちは、子どもたちに温かいまなざしと優しい声かけが大事なことも認識しました。
- ◆ 食習慣は身体の発達だけでなく、手指の発達や自立心・自己肯定感を育んだり、社会性や言葉の発達に大きく結びついていることを学びました。特に、印象に残っていることは、「大人が幸せでないと子どもも幸せでない」という言葉でした。まず自分が楽しみながら食事をし、子とコミュニケーションをとることが大切だと感じました。引き続き、子どもたちと責任を持って関わっていきたいと思います。
- ◆ 食事の時間を楽しい時間に！「大人が楽しんでいないと子どもも楽しめない」という言葉はすごく納得しました。食事も生活も大人が楽しんでいないと、大人を見ている子どもにも影響を与えます。大人も常に楽しい状況ではないですが、それでも子どもと接する時には明るく楽しくを心がけています。コロナ禍の黙食のときには、どこことなく不安感も強く、殺伐とした感じがありましたが、今はおしゃべりしながらの食事やおやつを子どもたちも楽しんでます。楽しいは心の栄養にもつながると再認識しました。
- ◆ 現代の子育ては、教育もしつけもアウトソーシングの時代という話がありましたが、ここ数年、同様に考えるようになり、私たちの役割も変化していると思いました。家庭とのしつけに対する線引きが難しく、どこまで面倒を見たり声かけをしたりすれば良いのか、悩むことがあります。  
子どもの性格ばかりではなく、その子の背景などを把握することの大切さを学び、保護者からの協力をいただきながら、これからも子どもの支援にあたっていきたいです。