



2013

公民館案内

松戸市矢切公民館

No17



家庭教育学級合同閉級式

平成26年2月28日

会場：市民劇場

1. 合同閉級式

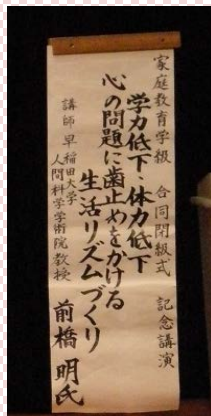
主催者挨拶 松戸市教育委員会生涯学習部公民館長 鈴田 正則

2. 記念講演 講師 早稲田大学教授 前橋 明氏

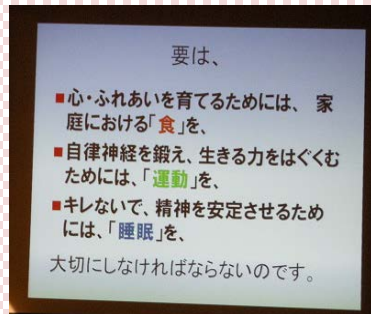
「学力低下・体力低下 心の問題に歯止めをかける生活リズムづくり」



公民館長



前橋 明氏



要は、

- 心・ふれあいを育てるためには、家庭における「食」を、
 - 自律神経を鍛え、生きる力をはくぐむためには、「運動」を、
 - キレないで、精神を安定させるためには、「睡眠」を、
- 大切にしなければならぬのです。

感想等

- 睡眠、食事、運動の大切さは知っていましたが、具体的に自分の言葉で子どもたちにも大切さを説明できるようになりました。家族にも大切さを伝えて、これからの生活リズムに生かしていきたいです。
- 運動について改めて考えさせられ、親子体操を教えてもらえてよかった。
- 親の私が夜型で、時間の使い方がもったいないと自己嫌悪することがよくある。よい生活リズムは“人生の宝”だと思いますので、私自身も生活リズムを修正していきたい。
- 話しのリズムがよくて聞きやすかった。私自身、今一度規則正しい生活をする努力が必要だと痛感した。「子は親のように生活する。」…納得です。
- 子どもの興味を、テレビ・ビデオ・ゲームから外の世界（遊び）に向かわせるには、『感動体験』が必要、大切であることがよく分かりました。