

# しんしゅう



## 学校って何だろう…どう思っているの？

実施アンケートより

- ・学校ってどんなところ？
- ・学校の好きなところ・苦手なところ
- ・行きたくないときはある？
- ・行きたくないときはどうしてほしい？
- ・こんな学校だったらいいな♪

県内の小中学生、保護者にアンケートを行いました！  
(回答 約1000世帯)

## 吉澤 孝志先生に聞きました

ほく・わたしの気持ちの伝え方  
家庭での心がけ

## 信州みんなの給食

好きな給食メニュー ベスト5  
ご当地献立の紹介



**Q**  
小学生・中学生・保護者の好きな給食メニュー第1位は何でしょう？当ててみてね！



答えはうらのランキングを見てね！



# 保護者の気持ち

1007人のアンケートより

## 学校ってどんなところ？



## どんな時に学校に行きたくなかった？

- ・人間関係で悩んだ時
- ・苦手な授業
- ・ねむい
- ・つまらない
- ・テストの日
- ・ない
- ・行くものだと思っていた



子どもに「行きたくない」と言われたとしたら、どんな気持ちになりますか？



子どもの「行きたくない」にどう対応しますか？



保護者の皆さんへ  
吉澤先生から  
アドバイス



Q 「行きたくない」は休ませていいの？無理にでも行かせるべき？

☺ **大切なのはまず子どもの気持ちを受けとめること**  
・その後で親の気持ちを伝え、子どもが出した答えを尊重する。

そうなんだね

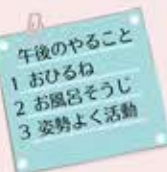
お母さんはね...  
こう思っているよ



子どもが出した答え

Q 休ませたときは、どう過ごせばいい？

☺ **3つぐらい午前と午後でやることを一緒に考えて続ける**



- ・無理に勉強せず、心身の休養をすることも大切です。
- ・お手伝いはお互いに達成感と感謝が生まれていいですよ。
- ・ゲームや動画を楽しむときは、姿勢に注意してあげましょう。寝転がった状態で長くいると、体幹が弱くなります。学校でイスに座っていることがつらくなりますよ！

## 対応の理想と現実 悩み

休み癖がついちゃう...？



どんな声かけをしたらいいの？

話をきいてあげたいが、仕事で時間がとれない

深刻？サボリ？判断ができない

勉強がおくれるのではないかな？

保護者の悩みについて  
対応を聞きました！

2024年度から引受保険会社がAIG損害保険に変わります。

信州子育て応援総合補償制度  
～大切なお子様のための補償制度～

長野県PTA連合会安全互助制度  
～PTA活動を安心して行うために～



長野県PTA連合会

AIG損害保険株式会社 松本支店  
〒390-0814 松本市本庄1-3-10 大同生命松本ビル  
Tel: 0263-35-1933  
受付時間: 午前9時から午後5時まで(土・日・祝日・年末年始を除く)  
<https://www.aig.co.jp/sonpo>

AIG AIG損保



# 中学生の気持ち

384人のアンケートより

## 学校ってどんなところ？



## 学校の好きなところ・苦手なところは？

### 好きなところ

- 1位 友だち
- 2位 宿泊行事
- 3位 休み時間
- 4位 学校行事
- 5位 給食
- ∴ 部活

### 苦手なところ

- 1位 授業
- 2位 全校集会
- 3位 参観日
- 4位 当番
- 5位 登校
- ∴

## 学校に行きたくないときはある？それはどんなとき？



## 行きたくないとき親にどうしてほしい？



## 中学生のみんなへ 吉澤先生から アドバイス



Q. 学校に行きたくないけれど、自分の気持ちや考えをどんなふうに親や先生に伝えればいいの？

😊 まず起きてあいさつをしよう！それから今の気持ちを正直に伝えよう。

休みたい！



Q. 親とのちょうどいい距離のとり方は？(構わないでほしいけれど無視されるのも寂しい)

😊 一緒にご飯を食べよう！家族と共感し合う時間をもとう。

## こんな学校だったらいいな♪



イスがソファ  
昼寝時間あり



静かな自習室



**学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校**  
通信制課程 通商

キャンパスは 駅近!

**校則のない自由な 青春で高校卒業!**

入学・編入 随時受付! 要予約

**入学相談会開催!** (学校説明会)

個別指導にも集団 一斉授業にも対応!

学費軽減制度有り!

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校  
通信制課程 通商キャンパス  
〒050-8651 長野県飯田市元町5430-5 第一倉川ビル301  
TEL: 050-8651-2519  
@super\_high\_school

**信**  
— Shin —

信州発「信頼」のその先へ

**信教印刷株式会社**  
本社/〒381-0022 長野市大島島中4321 電話: 222-5222 FAX: 226-251-1770  
営業所/〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目20番24号 (信教印刷株式会社内) 電話: 5970-9416 FAX: 5970-9414  
<http://shinkyu-p.com/index.html>



# 小学生の気持ち

856人のアンケートより  
(低学年231人 高学年625人)

学校ってどんなところ？



学校の好きなところ・苦手なところは？

好きなところ

- 1位 休み時間
- 2位 友だち
- 3位 校外学習
- 4位 給食
- 5位 運動会
- ⋮

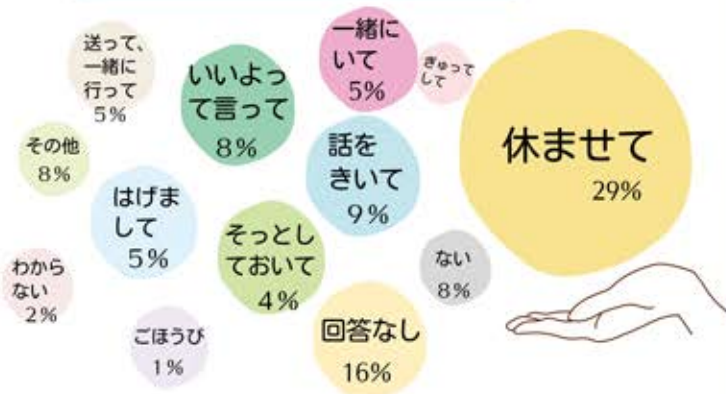
苦手なところ

- 1位 授業
- 2位 清掃
- 3位 全校集会
- 4位 登校
- 5位 当番
- ⋮

学校に行きたくないときはある？それはどんなとき？



行きたくないとき親にどうしてほしい？



小学生のみんなへ  
吉澤先生から  
アドバイス



👉 なんとなく学校へ行きたくないときはどうすればいいの？

😊 規則正しい生活を送ろう！毎日決まった時間に起きるのは大事だよ。

👉 朝起きられない。病気じゃないけど体がだるい。

😊 朝日をあびよう！体のリズムがととのうよ。

ルーティンを決めるのもいいよ！

<input type="checkbox"/>	やることリスト
<input type="checkbox"/>	6:30 起きる
<input type="checkbox"/>	6:45 着替える
<input type="checkbox"/>	7:00 朝食
<input type="checkbox"/>	7:30 登校
<input type="checkbox"/>	

朝ごはんを食べよう！



バナナは手軽で、おすすめ！セロトニンアップにもいいよ。

※セロトニンは幸せホルモンの一つです

こんな学校だったらいいな♪



バス送迎

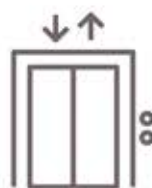
おひるねできる



ゲームの持ち込みOK



給食がビュッフェスタイル



エレベーターがつかえる

みんながたのしい学校



信州の牧草を食べて  
信州の酪農家の愛情いっぱい育てた牛の牛乳を  
信州の人が飲んで育つ  
わたしはメイドイン信州100%



わたしはメイドイン信州



長野県牛乳普及協会・長野県生乳生産販売委員会・JA全農長野

アンケートにご協力  
いただいた皆さん、  
誠にありがとうございました。





# 伝えるのは **子ども** のしごと 受けとめるのは **親** のしごと

～子どもの話は黙って受けとめてあげることが大切です～



## 理由 を聞かない

「理由があるはず」と聞いてしまいがちですが、理由がなく不安感で休みたい子どももいます。理由は子どもにもわかっていなかったり、上手く表現することができなかつたりすることも多いようです。

子どもは、親が納得するそれらしい理由を考えて答えている可能性もあります。本当の理由ではなくても子どもの言葉を受けとめ、注意しながら様子を見ましょう。

### 🔦 言い方や聞き方のポイント

- 1 ジャッジしない …親が判断しない「こうでしょ！」はNG
- 2 アドバイスしない …親の気持ちだけを伝える「私はこう思うよ、考えているよ」
- 3 子どもの言葉を受け入れる …「そうなんだね」「わかったよ」



言葉で伝えづらそうな子どもには、その気持ちは1～10の数にするといくつになるか聞いてみましょう。  
数が大きいときは判断しやすいですが、小さい数だと迷いますね。そんなときは、親の気持ちを伝えて、子どもの出した答えを尊重してあげましょう。

吉澤 孝志 先生  
Yoshizawa Takashi

長野市立篠ノ井東中学校 教諭  
登校支援コーディネーター

## 問題 は生活習慣が乱れていくこと

休ませたら癖になってしまうと不安を感じる方も多いでしょう。しかし、一番問題なのは生活習慣が乱れていくこと！朝起きられないと昼夜逆転につながります。3ヵ月ともなれば「習慣化」してしまい、修正するのに長い時間が必要となります。

休んでいても、同じ時間に起きて着替えをし、食事や活動をする習慣がとても重要なのです。

📢 特にパジャマで1日を過ごすのはNGです！

## 生活習慣 を整える

学校へ行きづらいと感じる子どもは、起床や食事の時間が決まっていない場合が多いです。毎日の食事や行動が同じ時間でできるよように、生活習慣を整えてあげましょう。

生理的欲求（食事や睡眠）が満たされると、次の意欲につながります。「起きられない」「だるい」「行きたくない」を毎日の小さな積み重ねで改善していきましょう。

マズローの  
欲求5段階説

5 自己実現欲求  
自分の能力や個性を發揮し、理想を実現したい欲求

4 自尊欲求  
他人から認められて尊敬されたい欲求

3 親和欲求  
自分を受け入れてくれる集団に所属したい欲求

2 安全欲求  
生活を安定させたり、心身の安全を守る欲求

1 生理的欲求  
食や睡眠など生命を維持するための欲求

## 勉強 の仕方は選択肢があります

ICT教育教材の活用など、さまざまな対応がとられています。まずは先生へ相談してみましょう。

フリースクールなどの学校以外の居場所も増えてきています。その子がどうしたいのか、どんなことなら活動ができるのか、一緒に寄り添いながら考えてあげてください。

## お手伝い をしてもらいましょう

お手伝いをしてもらったら「とても助かるよ」「ありがとう！」と感謝を伝えましょう。

子どもは、家族の役に立てる喜びを感じると自分が必要とされている居場所だと実感し、安心することができます。

## 一緒 の時間をもつ

家族と「面白い」「おいしい」などの共感をしましょう。自分と同じことを家族も同じように思うという、その経験が心の安定・安心につながります。



欲求5段階説とは

アブラハム・マズロー（アメリカの心理学者）が人の欲求を5段階で整理したもの。

人は自己実現に向かって成長する。欲求が満たされる度に上の欲求にステップアップする。

テレビや動画と一緒に  
見るのもいいですよ！



# 好きな給食メニュー

好きだった ランキングbest5

## 小学生

- ★1位 カレー
- 2位 揚げパン
- 3位 唐揚げ
- 4位 キムタクごはん
- 5位 フルーツポンチ

## 中学生

- ★1位 揚げパン
- 2位 カレー
- 3位 唐揚げ
- 4位 タルト
- 5位 フルーツポンチ

## 保護者

- ★1位 揚げパン
- 2位 ソフトめん
- 3位 カレー
- 4位 クレープ
- 5位 唐揚げ  
ミルメーク



地域や時代が違っても人気のメニューはあまり変わらないようです。右のQRコードより全回答を見ることができます。家族や友だちと給食について話してみませんか？

## ご当地献立！

(公財)長野県学校給食会主催の令和3・4年度「学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」で入賞した献立より、いくつか紹介します。その他の献立や令和5年度のコンクール結果は(公財)長野県学校給食会のホームページよりご覧ください。

### 北 信



- ・根曲がり竹の和風グラタン
- ・ひじきの野沢菜あえ
- ・道祖神汁

◎子どもたちが収穫や加工に参加した食材を使用しています

### 東 信



- ・にじまの旨辛揚げ
- ・信濃の野沢菜和え
- ・地域産野菜のあったかかす汁
- ・りんご

◎ふるさと学習に関わり、地域の恵みに感謝する献立です

### 中 信



- ・厚揚げ肉みそあん
- ・地産アスパラガスごまあえ
- ・鶏ごぼう汁

◎地元で作られた食材や旬のアスパラガスを使った献立です

### 南 信



- ・五平餅
- ・凍り豆腐の肉詰め煮
- ・赤じそあえ
- ・旬野菜のすまし汁

◎郷土の味と伝統の調理法にこだわったものです

## 編集後記

「子どもが『学校に行きたくない』と訴えてきたけど、どうしたらいいんだろう。他の家ではそんなことないのかな・・・」「みんなの好きな給食メニューは？」

今年度、長野県PTA新聞は皆さんが楽しく学べる情報紙を目指して大きく生まれ変わりました。PTAの仲間がつくる紙面です。ぜひ親子で一緒にご覧いただき、親子や保護者同士の会話の種にさせていただけたらと思います。

編集長 前田 博展

### 情報発信部：広報紙担当

- ◎前田 博展(栗方丘小長)
- 柄澤 敏(東条小頭)
- 小林恵美子(吉田小P)
- 森山 奈々(裾花中P)
- 大日方光子(茅井小P)
- 山岸 優子(若槻小P)
- 竹内恵美子(裾花中P)
- 中島真紀子(柳町中P)

## 発行 長野県PTA連合会

長野市旭町1098信濃教育会館内  
TEL 026-235-4361

発行者／須田 恭徳  
編集者／前田 博展



## 「食」で学び舎を支える。



### よい食材でたのしい給食

長野県学校給食会は学校教育活動の一環として行われている学校給食の円滑な実施及びその充実発展に努め、学校給食における食育の推進を支援することにより、児童生徒の心身の健全な発達及び広く県民の健全な食生活の実現に寄与することを目的としております。

学校給食物資は、主食と副食がありますが、本会では、主食の原料となるコメや小麦粉を仕入れ、炊飯やパンの加工工場に製造を委託し、県下の各学校へお届けしています。副食については、缶詰、乾物、ハム、冷凍食品などの物資を供給しています。また、食育支援事業として、県産物を活用した献立コンクール、レシピ集の発行、パン/畜産・品販向上研修会などを実施しています。これまでに、関係機関と共同で、県産物を活用した商品も開発し供給しています。

