



ほっこり

2025 冬休み! 元気ひろば

令和7年12月25日(木)自由遊び 26日(金)ハウスリズム遊び

自由遊びでは、ランチルームや学校図書館で勉強や読書をしたり、ジエンガなど机の上でできる遊びをしたり、そして廊下では新聞遊びやモルックなど体を動かす遊びをしたりと、それぞれの楽しみを見つけて過ごしていました。ハウスリズム遊びでは、ハウスミュージックに合わせたゲームやステップを教えてもらい、練習したいくつものステップを組み合わせると、かっこいいダンスに!!みんなで踊って、盛り上がり、楽しい時間となりました。



冬休み

おとなも 子ども みんなでたのしくいただきます!

のせ子ども食堂



今年の冬も町内7か所で開設されました。

子ども食堂に関して、皆様のご意見をお聞かせください。アンケートにご協力をお願いいたします。

能勢町では、町内での子ども食堂など、居場所づくり活動として経済的な支援をしています。興味のある方は、福祉課までお問合せください。

アンケート



のせ子ども食堂HP



るるるのメニュー



るるるではクリスマスに子どもたちにお菓子が配られました。





生活発表会

一人ひとりの表現を認め合い、その子なりに頑張る姿を大切にしながら取り組みました。大きなあたたかい拍手に包まれ、達成感を味わいました。



お正月準備

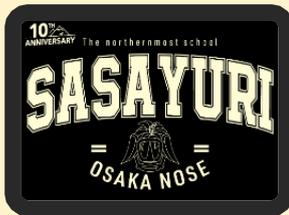
しめ縄づくり・おもちつきと、年長児が関わってきたものを使いました。一年のつながりを感じています。



みどり丘クリスマス会！



今年もトナカイさんと一緒にサンタさんがやってきました！大きな袋を持ったサンタさんに子どもたちも大喜び！！歌やダンス、学園長先生から「マッチ売りの少女」のお話を聞いたり、楽しい1日を過ごしました。課外活動のコーラス「エンジェルリーフ」と、保護者コーラス「グリーンシーズ」から素敵な歌のプレゼントもありました。最後はお礼の言葉を伝え、花道でサンタさんをお見送り！来年もまた、来てくださいね。



能勢ささゆり学園(後期課程)には、陸上、男子ソフトテニス、女子バスケットボール、男子バレーボール、女子バレーボール、卓球、吹奏楽、藝術と8つの部活動があります。今回は3つの部活動の様子を紹介します。

国の方針により部活動の地域展開が進められていますが、本校では現在も学校を中心に活動を継続しています。子どもたちの活動を大切にしながら、今後の地域との連携等について検討を進めていきます。



@SASAYURI_GAKUEN

陸上部

男子バレーボール部

公式Instagramでは日々の様子を発信中！



「この坂、キツイけど...
その分、強くなれる。」
陸上部がいつも練習でお世話になっている神山～長谷の坂道の清掃を行いました。きれいにして、また明日から全力疾走！



「がんばるぞ！」
男子バレーボール部は、日々の練習の成果を発揮し、練習試合ではコートの上で一人ひとりが輝いていました。今後の成長がますます楽しみです。

吹奏楽部



「たくさんの人と演奏できて楽しかった♪」
能勢ふれあいフェスタにて、豊中市消防音楽隊の皆さんと共演させていただきました。貴重な機会を与えていただきありがとうございました。



私は男の子1人、女の子2人を育てるシングルマザーです。

離婚を考えたときは、いろいろ不安がありました。①経済的な不安②時間的な制約③精神的な負担などが頭に思い浮かびましたが、悩むよりも、この今の状況を何とかしたく離婚しました。

離婚を機に大阪市内から能勢に移住。ちょうど長男が小学校1年生でした。長男、長女は大阪市内に住んでいたときに喘息でよく入院していましたが、能勢に来て環境や空気が体に合ったのか、元気になりました。私自身も離婚して、全く知り合いのいない土地に来て不安でしたが、長男、長女、次女の友達のお母さん方や地域の方々にとっても良くしていただき、私は能勢に来たことで、とても楽しい人生を過ごさせていただいています。

今は、長男は就職、長女は大学生、次女はこの4月から専門学校に行きます。子どもたちは通学、通勤が大変で能勢から出てしまい寂しいですが、子どもたちがのびのび育ってくれて良かったです。

自分自身、ちょっと子育てが落ち着きましたので、今、子育て中のお母さんやお父さんの悩みの相談などのお手伝いができればと思い、このほっこりさんに参加させていただいています。

これからもよろしくお願いします。

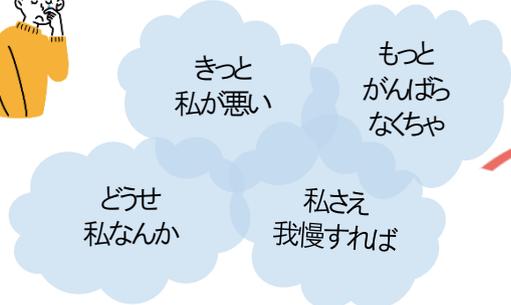
シリーズ第4弾！ 子どもと笑顔で過ごすために！

無理するママほど低くなる!? ママ自身の自尊感情を高めよう！

子どもの自尊感情や肯定感を育てよう！とよく言われますが、何よりもまずは、ママの自尊感情や肯定感が大切。子育てや家事に追われイライラ・ムカムカ・クヨクヨしていませんか？

「しなくちゃ病」って知ってますか？

がんばらなくちゃ、時間までに終わらせなくちゃ、できるようにならなくちゃ…。あれもこれも「しなくちゃ」と頑張るママ。「しなくちゃ病」のママはイライラしがちで、子育てが辛いと感じやすくなります。そう感じるときは、自分で自分に「無理ながんばり」をさせているとき。肩の力を抜いて、「ま、いっか」と笑顔でいられるような「いいかげん（良い加減）」の頑張りがちょうどいいくらいです。



自分を否定する

- ・自己嫌悪・罪悪感
- ・ネガティブ
- ・役立たずと感じる

他人を否定する

- ・暴言や嫌味を言って責める
- ・無視や仲間外れをする
- ・暴力をふるってということを聞かせる
- ・自由を奪って言いなりにさせる

イライラ
ムカムカ
クヨクヨ

これらの悪循環を改善するには自尊感情を取り戻すこと！

自分で自分をほめること、認めること、自分を好きになること。

決して傲慢でもうぬぼれでもありません。壁にぶつかり、落ち込んだり傷ついたりしたとき、どんな言葉で自分が癒されるか、どうすれば元気になれるかを見つけて、口癖や習慣にしましょう。それらの言葉や行動は、自尊感情をより育ててくれることでしょう。

「大丈夫大丈夫」

「完璧な人なんていない。不完全でOK！」

「ドンマイ、失敗は成功のもと」

「次はきっとできるわ！」

「ま、いっか。もうすんだこと！」

「人間だもの。イライラするときもあるわ」

「私、疲れているのね。お茶にしよう！」

「イライラに気づけた私ってえらい！」

コレって
なあに？

こどもの人権を守る こどものための「包括的性教育」

「包括的性教育」とは、UNESCO（国際連合教育科学文化機関）が2009年に発表した「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」に沿った、**世界標準の性教育**のことです。

これまでの性や生殖の知識だけでなく、

「自分と相手を大切にする方法」を学ぶ人権教育です。

包括的性教育では、性や生殖に関して、誰もが「自分の体をどうするかは自分で決める権利がある」ということを小さいころから年齢に応じて体系的に学んでいくことが重視されています。



年長児～小学生の年代で大切にしてほしいこと

自分の体は自分のもの

- 体には「大切な場所（プライベートゾーン）」があること
- 触られて嫌なときは「やめて」と言おう
- 困ったときは逃げていい、相談していい

プライベートゾーン（くち、胸、おまた、おしり）は自分だけの大切な場所。大切な体だから自分で守ろう。清潔にしよう。



ひとりひとり違って、みんな大切

- 体つき、成長のスピードに個人差があること
- 女の子、男の子ということで決めつけないこと、多様なあり方があること
- 人のことをからかったり、いじめたりすることは人権を傷つける行為であること



気持ちを伝える・相手を尊重する

- 自分の気持ちを言葉にする練習をすること
- 相手の「やめて」を受け止めること
- 同意（相手もOKかどうか）を大切にすること



ご家庭で大切にしてほしいこと

- 子どもから体のことなどの質問があったときは、嘘はつかず、ごまかさず、できるだけ事実を伝えましょう。聞かれたことだけに答えれば大丈夫。
- 性に関する考え方は人それぞれ。「こうしなきゃダメ」という押しつけは避けましょう。
- 何か失敗をしてしまったときや、予想外の相談をされたときも、怒るよりまず話を聴き、「よく相談してくれたね」という声かけが信頼関係を築きます。



幼児向けの性教育
絵本もいろいろ出
ています。

だいたいどどこだ
作：遠見才希子
出版社：大泉書店

子どももいずれ大人になる一人の人間です。幼児期から性について日常的に繰り返し話すことで、性の話題のタブー感がなくなり、困ったときに相談しやすい関係ができます。「オープンな関係」ではなく、「相談できる関係性」を作ることが大切です。子どもにとって一番頼れる存在となり、健やかな成長を支えることができます。