箒根地区家庭教育学級通信

Hello！Hello！Hello！

第4号
令和２年11月発行
≪ハロープラザ≫
0287(35)2006

山からの便りが、里にも届きました。
♪かきねのかきねのまがりかど　たきびだたきびだ　おちばたき♪
…なんていう歌がぴったりな時期になりました。
しかし、今は…たきびは…ね！
今回は、関谷小の子どもたちに人気の給食のレシピを紹介します。是非、お家でチャレンジして食育のきっかけにしてみてください。また、前回に引き続き山科先生のお話も掲載しました。

♦鶏肉の唐揚げ（４人分）

鶏もも肉切り身	30g×８枚
清酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ4
しょうが	5g
にんにく	5g
でん粉	40g
揚げ油	適量

《作り方》
① 清酒・しょうゆ・しょうが・にんにくをまぜ、鶏肉に下味をつける。
② ①にでん粉をつける。
③ 油で揚げる。

♦ほうれん草ののりあえ（４人分）

ほうれん草	50g
小松菜	50g
もみのり	2g
ちりめんじゃこ	15g
しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ1
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》
① ほうれん草・小松菜はよくあらい、３㎝ほどにカットする。サッとゆで、水で冷やす。
② しょうゆ、みりんは一度煮立て、冷ましておく。
③ ②にごま油を加え、よく混ぜる。
④ ①、ちりめんじゃこ、もみのり、③であえる。
⑤ 最後にごまをふりかけ完成。

♦キムチスープ　（４人分）

豚こま肉	20g	にんじん	40g
はくさい	60g	にら	15g
えのき	35g	ねぎ	40g
かまぼこ	20g	豆腐	80g
キムチ	60g	しょうゆ	小さじ 1･1/2
鶏ガラスープ	550ml		

《作り方》
① にんじんは千切り、ねぎは斜め切り、白菜は３㎝角程度、エノキとにらは３㎝長さ、かまぼこは短冊きり、豆腐は２㎝角程度、に切る。
② 鍋に鶏ガラスープを入れ、沸騰したら肉を入れる。
③ 肉に火がとおったらにんじん、はくさい、かまぼこを入れて煮る。
④ さらに、ねぎ、えのき、豆腐、キムチ、しょうゆを加え、火が通ったら完成。

＊今後、横林小・大貫小・箒根中の子どもたちに人気のレシピも紹介します。乞うご期待!!

《我が家で作ってみました!!》

・唐揚げは、人気の定番ですよね！納得！！
・和え物もスープも季節の野菜をたくさん使っていて、いろいろな栄養がたくさん取れそう！美味でした。
・それぞれの年代の給食の話に花が咲きました。私の時は、レトルトの袋に入ったごはんだったなー。

Hello！心理士さん～教えて！大人のこころと子どものこころⅡ～

こんにちは。那須塩原市在住で心理士の山科　湖（やましないずみ）と申します。もうすぐ冬休み、家族で外食に出かける機会も増える季節ではないでしょうか。

いきなりですが、質問です。

こんなとき、あなたならどうしますか？
レストランに行ったとき、注文したものと違うものがでてきました。

これは「自己表現」のタイプを大きく３つに分類したものです。あなたはどのタイプにあてはまりますか？

A　我慢して何も言わずにそのまま食べる

A　非主張的タイプ
自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこなったりする。自信がない人に多い。

B　注文を間違えた店員を怒る

B　攻撃的タイプ
自分の気持ちや考えをはっきり表現するが、相手の気持ちを無視して自分の欲求を押し付けやすい。

C　注文したものと違うので、取り替えてほしいと丁寧に頼む

C　「アサーション」タイプ
自分も相手も大切にした自己表現ができる。歩み寄りの精神があり、その場の適切な表現ができる。

アサーションとは？

「アサーション」は、アメリカで、自己表現を豊かにするための一つのカウンセリングの技法として生まれました。辞書で調べると、表現、主張などという定義が出てきますが、アサーションの言葉の意味を正確に表す日本語の単語が見当たらないということから、そのまま「アサーション」という言葉で広まってきました。自分の意見を一方的に主張するということではなくて、**『相手も自分も大切にする自己表現』**ということになります。

大切なのは、自分の様々な感情をどう表現するか、必要以上に相手に不快感を与えずに伝えられるか、どのようにして相手の感情もきちんと受け取れるか、なのです。

アサーションのポイントからひとつ紹介します。

自分の考えをきちんと伝えるためには、「私は〇〇〇〇」という　アイ（Ⅰ）　メッセージを使うとよいでしょう!

例えば、「少しは家のことも手伝ってよ！ゲームばっかりやってて、全くもう…」

アイ　（Ⅰ）メッセージにすると

「私はあなたが家のことを手伝ってくれると嬉しいな。
ゲームばかりやっていて宿題やらないのも心配なの。」

いかがでしょうか。ずいぶん伝わり方が変わりますよね。もちろん、いつもこんな言い方は難しいと思いますが、意識して「私は～思う」という　アイ（Ⅰ）メッセージを使ってみると、家族のコミュニケーションが変わるかもしれませんよ。

参考）イラスト版子どものアサーション　園田雅代［監修］合同出版
マンガでやさしくわかるアサーション
平木典子　　日本能率協会マネージメントセンター

プロフィール
山科　湖（やましな　いずみ）
那須塩原市在住。臨床心理士・公認心理師。
元放送局アナウンサー。
現在、小中学校、専門学校のスクールカウンセラーのほか、行政機関の相談員、働く人の心の相談など幅広く活動。那須塩原市内の学校や公民館での講演なども行っている。