



馬車道通信

育成センタースキルアップ講座報告

秋…『食べること』から、青少年の心を考えてみよう!

「食から読み解く思春期のこころ ～コショク化する子どもたち～」

◆9月7日(金)実施
講師：森政淳子先生
(鎌倉女子大学教授)



食べ物がおいしい季節です。「食事」について、皆さんはどのような関心をお持ちですか？
個食・孤食・固食・子食・小食…最近では「ひとりで食べる(孤食)」だけでなく、食の多様化がすすんで
いる証拠にさまざまな「コショク」が私たちや思春期の子どもたちの身近なところにあるようです。
先日行なわれた講座報告から、思春期の子どもたちの「食」について考えてみたいと思います。

■戦後と今が同じ!?

子どものエネルギー摂取量は、昭和21年で1,903kcal、昭和50年には2,226kcalに高まりましたが平成13年には1954kcalと、戦後まもない昭和20年代と同じに戻っているのです!にもかかわらず、子どもの肥満は増えています。理由は運動不足と、動物性たんぱく質・脂質の激増。「飽食の時代」と言われて久しいですが、栄養バランスは大きく崩れているのです。



■体重を気にするのは意外にも…

思春期の女子にとって『肥満は罪悪』。痩せ型にも関わらず自分を「太っている」と感じている女子も少なくありません。また、調査をすると意外にも男子の『ダイエット経験者』が多いことがわかりました。「成長する」ということは、当然“身体も大きくなる”ことですが、体重増を肯定的に捉えられない“身体観”が、思春期の子どもたちの心を占めています。「食べる」ことに嫌悪感や罪悪感を抱く子どもたちが増えていくのです。

■思春期の心を育む食事



一人で食事をする“孤食”。「ラーメンだけ」「パンだけ」など単品ばかり食べる“個食”。これらは大人でも珍しいことではないですね。

しかし、思春期に“コショク”が増えることは「こころの成長」まで阻害されてしまうこととなります。食事の時間は、学校のことや悩みなど何気ない会話が生まれてきます。そこには、聞いてくれる家族の存在があり「おいしいね」と言いながら一緒に食べることで、食への関心や自己肯定感が育まれるのです。

* * * * *

思春期は周囲からの評価が気になる時期です。適切な栄養バランスと、子どもたちの「ありのままの姿」を認めることで、心身ともに成長していくことに欠かせない「食事」のあり方が変わってくるでしょう。(報告: Co.-N)

青少年育成センター1日開放します!! Open Day at 11/3 (sat)

11月3日(土・祝)に、育成センターの各会議室・スタジオを1日開放します!

どのような使い方ができるのか、貸し出しの機材についてもスタッフが説明いたします。「いつも使っている部屋以外がどんな感じかな…」「スタジオを使ってみたい友人がいるんだけど」「こんなことにも使えるのか?」など、なんでもご相談ください。

お誘いあわせの上、多くの皆さまのご来場をお待ちしています!

- ◆11月3日(土・祝) 9:00~16:45 (最終受付 16:30)
- ◆予約不要・見学自由
- ◆直接会場までお越しください。



利用者さんの広場

～育成センター利用者さんの活動やインタビューをご紹介します！～

『ベビーマッサージぽっかぽか』（和室利用）

インターネットで育成センターを知りました。ベビーマッサージ・ベビーダンス・ベビーヨガ・親子体操を通じて、子どもとのふれあいの大切さを伝えるとともに、子ども達の健やかな心と体の成長を見守るママ達の情報交換の場や育児で孤立をしないように仲間作り、お友達作りの場となっています。日程は未定ですが、パパ・ママだけでなくファミリーで参加できる親子体操を企画中です。

<ベビーマッサージぽっかぽか 齋藤さん 談>



馬車道コラム Vol. 12 ～馬車道あれこれ～



【昨年ガスの灯点灯式の様子】

「馬車道まつり」と「イルミネーション」

今年も恒例の『馬車道まつり』が、10月31日（水）～11月3日（土）に開催されます。この期間にはいろいろなイベントが開催され、たくさんの方でにぎわいます。また、「馬車道」の名前の由来通り、馬車や人力車が通るのは見ものです。

そして、夜にはイルミネーションが馬車道を飾りロマンチックな雰囲気になります。育成センターをご利用の際に楽しませてはいかがでしょうか。

- ◆ガス灯点灯式：10月31日（水）17時～
- ◆馬車・人力車試乗会：11月3日（土・祝）

館外貸出物品

利用希望日の2カ月前から予約出来ます
うさぎ・いぬ・ぶた・トラ・パンダ
1泊2日／1体 1,000円
※1泊増えるごとに500円加算
(当日返却の場合：1,000円)

秋のイベントや運動会でご利用いかがですか？



貸出期間は
6泊7日まで



※詳しくは、お問い合わせください。

「馬車道通信」が、発行から1年を迎えました！

■馬車道通信も今回の10月号で発行から1年を迎えました。最初は片面のみの発行でしたが、少しずつ記事を増やしながら、現在は皆様にもいろいろなお役立ち情報をお伝えすることが出来るようになりました。これからも皆様の声をもとに、より良く育成センターをご利用いただくため、広報紙を通じて情報を提供させていただきます。（編集長：S）



【お申込み/お問い合わせ】※感想や情報をお寄せ下さい。
横浜市青少年育成センター/ TEL：045-664-6251 FAX:045-664-6254 E-mail: ikusei@yokohama-youth.jp

