

家庭教育 なう No.13



2020年2月発行
 恵那県事務所振興防災課 家庭教育担当 奥村
 〒509-7203 恵那市長島町正家後田 1067-71
 TEL 0573-26-1111 (内線 209)
 FAX 0573-25-7129
 MAIL q02042@govt.pref.gifu.jp

大切にしたい生活リズム ～入園・入学・進級に向けて～

入園・入学・進級を迎える4月は、子ども達の生活が大きく変化します。入園・入学・進級に向けて、今から、生活リズムを整えていきましょう。大切にしたい「早寝・早起き・朝ごはん」の中の、まず「早起き」から意識してみましょう。登園登校の時間から、ゆとりをもって朝ごはん準備ができるように、起きる時間を親子で決めましょう。それに合わせて、寝る時間も決まってきますね。家庭教育プログラム(小中学校編)の「1 生活リズム」を家庭教育学級で活用することができます。

「みんなで子育てⅢ」家庭教育プログラム(小・中学校編)「1 生活リズム 資料編」より

生活リズムの改善は早起きから

目ざまし時計は脳にある

地球の1日は24時間ですが、人の生体時計は25時間です。それが、朝の光を浴びることで、自分の生体リズムを地球時間に合わせる作業を行っています。ですから、夜、光を浴びると、生体時計と地球時間とがずれてしまいます。まずは、早起きから始め、朝食をしっかりとることですね。

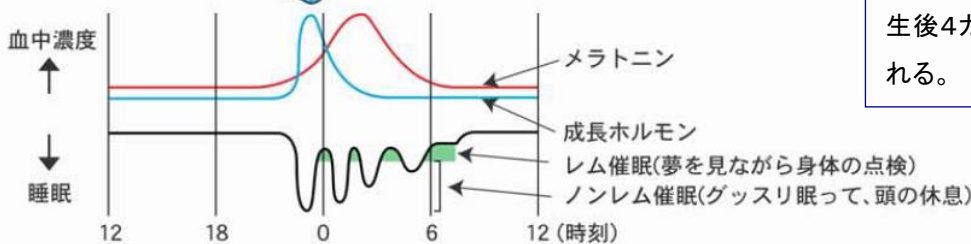


図3：様々な概日リズム

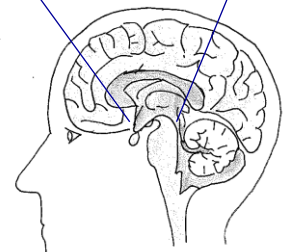
【出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」神山 浩】

視交叉上核

体内時計がある、生体リズムの発信地。朝の光を認識することで生体リズムを1日24時間に調整している。

松果体

夜になると、メラトニンの分泌を促進させる。



メラトニン 幼児期が生涯のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる。

成長ホルモン 身体の成長を促し脂肪を分解する。昼夜のリズムができてくる生後4カ月頃から夜間睡眠時に分泌される。

「みんなで早寝早起き朝ごはん
 ～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」(文部科学省)



恵那市立笠置乳幼児期家庭教育学級 体験活動参加型+講演会型「みんなでえほん」

日時 令和2年1月23日(木) 10:15~11:30
場所 恵那市笠置コミュニティーセンター
参加者 6組の親子
講師 森岡 由紀子 氏 (元恵那市学校司書)

絵本の読み聞かせから親が子どもと向き合うことの大切さを学ぶ家庭教育学級

23日の「みんなでえほん」では、はじめに恵那市社会教育指導員の堀さんから、エプロンシアターで節分のお話と子育てのお話を聞いた後、参加されたお母さん達が、一人ずつ、わが子のお気に入りの絵本の読み聞かせをしました。子ども達は、お母さんの読み聞かせがうれしくて、遊んでいた手を止めて、一生懸命絵本を見ていました。最後に、講師の森岡さんから読み聞かせの大切さについてお話を聴きました。

森岡さんは、夏休みに、コミュニティーセンターで、小学生の読書感想文教室を開催しています。「なぜこの本を選んだの?」「どう思ったの?」と、一人一人と話をすることによって、読書感想文につなげていきます。小学生と触れ合う中で、もっと小さい頃から本を読み、本と向き合うようになってほしいと感じ、乳幼児学級で本との出会いについて話をしています。

内容

○参加された6名のお母さんが、わが子のお気に入りの絵本を持ち寄り、いつも子どもに読み聞かせをしているように読みました。

読み聞かせをした絵本

「はらぺこあおむし」「にこにこ」「ねずみのかいすいよく」
「ねずみのチュウ」「はらぺこあおむし たべたのだあれ」
「かえるくんのおさんぽ」

○森岡さんから

- ・子どもは、いつもお母さんから読み聞かせてもらっている本を、自分の本だと思っている。
- ・子どもが「読んで」と要求したら、受け入れて、何回も読んでほしい。お母さんが受け止めてあげることは、愛着を育て、生きる根本がしっかりしていく。
- ・子どもの成長に合わせて本を選ぶ。子どもの反応を受け止め、大切な一冊をどんどん増やしてやる。
- ・日々の暮らしの中で、絵本を使ってほしい。
- ・読み聞かせの時間を大切にしてほしい。

【このよさを学びたい!】

- ・参加されたお母さん達が、一人ずつ前に座って、子どもがその絵本を好きな理由を話してから、家で読み聞かせをしているように絵本を読んだ。小さな子によく分かるように、絵を見せ、登場人物になりきって読み、参加者全員で楽しい時間を過ごした。読み聞かせの仕方と子どもが好きな絵本の交流ができ、主体的に学ぶことができる乳幼児学級だったこと。
- ・お母さん達の手作りのかわいい椅子が並べられ、子ども達の居場所があって、親子で安心して過ごせる温かい環境づくりができていたこと。



堀さんのエプロンシアター「節分のお話」



子ども達が一生懸命聞いたお母さんの読み聞かせ



牛乳パックでお母さんたちが手作りの椅子

恵那西中学校区4校合同家庭教育学級 講演会型「スポーツ栄養から考える 成長期における食事の摂取について」

日時 令和2年1月23日(木) 19:00~20:30
場所 恵那市文化センター
参加者 恵那西中学校・長島小学校・武並小学校・三郷小学校の保護者と職員
講師 森 裕子 氏(管理栄養士 名古屋グランパス栄養アドバイザー)

恵那西校区4小中学校が連携して成長期の子どものために食育を学ぶ家庭教育学級

4校の家庭教育委員会は、小中一貫した子育てを目指して、毎年合同で家庭教育学級を開催しています。今年度は、管理栄養士で名古屋グランパス栄養アドバイザーの森さんから、スポーツ選手の食事指導から考えた「子どもが将来よりよい食生活を送るために今大切なこと」についてのお話をお聞きました。講話の中で、成長期の子どもの食事について考える問題が出され、考えながら学ぶ講演会になりました。

主催者(家庭教育委員)の思い

- 子育て真っ最中の保護者のために、食の面から成長期の子どもを育てるヒントが得られるよう、食育の講演会を企画しました。
- 多くの方に講話を聴いていただけるよう、長島小・武並小・三郷小・恵那西中に児童・生徒が在籍する家庭の方ならどなたでも参加できるよう、呼びかけました。

内容

- 昔は、家の近くにコンビニがなかった。学校から帰ると、家で食べた物は、みかん、ふかしもち、牛乳、せんべい等だった。
- 今は、いつでもどんなものでも食べられる環境。だからこそ、食べる物を選ぶ選択力が必要とされている。コンビニで何を選ぶか。レストランで何を注文するか。
- 朝食の内容が健康に影響する。一日の3分の1の栄養素を朝食で摂らなければいけない。
- 元気ご飯は、主食、主菜、副菜の3つが入っていること。
- 主食が足りないと、すぐに疲れる。骨が弱くなる。
- ご飯をたくさん食べる方法 おにぎり カレーライス 丼物
- 成長に合わせてご飯茶碗を大きくしていく。
- 子どもの頃の食習慣が成人になっても影響する。子どもが将来よりよい食生活を送るために、できそうなことから始めてみる。
例 おにぎりにする 朝食に納豆ご飯 具たくさんスープ おやつにヨーグルト 等

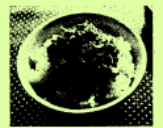


森 裕子 氏の講話

【小松菜としらすのカルシウムふりかけ】

材料

小松菜：3株(150g)
しらす：30g
ごま油：小さじ1
酒：小さじ1
砂糖：小さじ1
醤油：小さじ2
鰹節：1袋
白ゴマ：小さじ1



作り方

- ①小松菜は根元を切って洗い5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①がしんなりするまで炒めたらしらすを加える。
- ③②に酒、砂糖、しょうゆを入れて水分が少なくなるまで炒める。
- ④③に鰹節とごまを入れ、さらに炒めながら水分を飛ばす。

講演会資料から

名古屋グランパスの寮で人気1位のご飯のお供はしらす

【このよさを学びたい!】

- 恵那西中学校区の4小中学校のPTAが、連携して講演会を開催し、同じ視点で子育てについて学び、保護者同士のつながりを大切にして、子どもを見守っていること。
- 子どものよりよい成長を考える上で、最も大切な食について、具体的に学ぶことで、毎日の食生活を振り返り、できることからはじめようと、子育てに前向きになれる内容だったこと。
- PTA役員が、会場準備、駐車場案内、受付、進行等、役割分担して運営し、保護者の主体的な活動だったこと。

中津川市立山口幼稚園家庭教育学級

講演会型+子育てサロン型 保護者講演会

「自己肯定感に満ちた子どものひとりだちを応援する」

日時 令和2年1月27日（月）10:00～11:30

場所 中津川市立山口幼稚園

参加者 山口幼稚園保護者14名と職員

講師 近藤 聡 氏（子どものひとりだち応援アドバイザー）

子どもとの関わりを振り返りながら自己肯定感を育むために大切なことを学ぶ家庭教育学級

山口幼稚園では、保護者が参加しやすいように、午前中に資源回収を実施し、その後、講演会を開催しました。講師の近藤氏は、昨年10月に、中津川市公立幼稚園PTA連合会において、子育てについての講演会を行いました。近藤先生のお話をもっと聴きたいという保護者と職員の要望で、山口幼稚園の講演会が実現しました。当日は、近藤先生の講演会を5月に予定している多治見市立養正小学校附属幼稚園の保護者役員の方も一緒にお話を聴きました。

講話の流れ

初めに、近藤先生が参加者一人一人にお菓子を配りました。そして、同じお菓子を持っている人同士でグループを作りました。講話の合間合間に、アイスブレイクやテーマの交流をそのグループで行い、和気あいあいと楽しい雰囲気の中で講演会が行われました。



自己肯定感についての近藤聡氏の講話



保護者に質問しながら参加者全員で考え合う講話

講話の内容から

- 自己肯定感とは、自分に対して自信をもつこと。「私って大切にされているんだ!」「私ってこの世で必要な存在なんだ!」と思えること。
- 生き生きと生きていくために自分自身の中に欠かせないものは、元気・意欲・自信(ポジティブな感情)
- 子どもの自己肯定感に欠かせない3つの要素「いい外的環境」「いい活動内容」「適切な大人との関わり」
- 「適切な大人との関わり」で大切なことは、ガミガミ言わない。信じて任せること。
- 自己肯定感をアップさせるためには、わが子の得意を伸ばす。褒められた子は、自分のことが大好きに。

参加者の感想から（一部抜粋）

- つい口うるさく言うってしまうことも、一呼吸おいてグッとこらえたり、言い方をかえてみたり、子どもの気持ちや性格を考えて接するよう心掛けたいです。
- 自己肯定感が大切といわれるこの時期なので、これからは、「ほめ方」や「言葉かけ」に少し気を付けながら、子どもと一緒に成長していけたらよいと思います。
- 子育てはゴールがないし、答えがあるようでなく・・・難しい面もあるけれど、一番はとにかく子供たちの笑顔がいかにたくさん見られるか、増やしてあげられる存在でいられるかだと感じました。
- 印象に残り共感できたのは、『得意な事を伸ばす』です。欲を言わず娘たちには1つでも得意な事があればそれを伸ばしてあげたいなあ! その方が近道だし、窮屈でもない。そして自信につながりますね。私の育児の目標ができました。

【このよさを学びたい!】

- 講話の合間に、近藤先生からの質問やアイスブレイクや交流があり、参加型の講演会で、子どもの様子を思い浮かべながら、主体的に学べたこと。
- 講演会のテーマが、今聞きたい内容で、参加された保護者と職員が、意欲的に学ぶことができたこと。

令和元年度第2回東濃地区 小・中・高・特生徒指導連携強化委員会 兼 東濃地区家庭教育推進会議

日時 令和2年1月29日（水）13:30～16:15

場所 恵那総合庁舎

参加者 児童生徒の健全育成に関わる方や団体の担当者78名

学校・家庭・地域が連携して子ども達の健全育成の取組を推進する家庭教育推進会議

29日に第2回の小・中・高・特生徒指導強化委員会兼家庭教育推進会議が開催されました。連携強化委員会会長と東濃教育事務所課長補佐の挨拶の後、家庭教育推進専門職が、「今年度の東濃地区の家庭教育推進状況」について説明しました。実践発表では、4つの高等学校と5つの市が取組を発表しました。

内容

- ・今年度の東濃地区の家庭教育推進状況について
- ・「あったかい言葉かけ運動」と「MS リーダース活動」の取組発表
- ・「連携強化を目指した活動」の取組発表
- ・「子どもの言葉をよいものにしていくためには」をテーマにグループ交流
- ・各グループからの報告と指導助言



「子どもの言葉」をテーマにグループ交流

【このよさを学びたい！】

- ・東濃5市で開催された「地域と連携した家庭教育学級」の良さが、参加者に周知されたこと。
- ・児童生徒の健全育成に関わる各機関の担当者がグループになって交流することで、情報交流ができ、連携して子ども達のよりよい成長のために取り組むことを確認することができたこと。

（株）吉川工務店企業内家庭教育研修 「中津川が大好き！～地域・職場で支える家庭の子育て～」

日時 令和2年2月3日（月）18:00～18:30

場所 （株）吉川工務店

参加者 吉川工務店及びグループ会社従業員 約100名

講師 奥村 多美子（家庭教育推進専門職）

地元で愛着を持つ子どもを育てるために職場ができる支援を考える企業内家庭教育研修

吉川工務店で、企業内家庭教育研修が開催されました。温かい家庭は温かい職場が支えています。そして、温かい職場は温かい家庭が支えています。将来の中津川市を担っていく子ども達が、地元で愛着をもち、地元で働きたいと思うために、職場ができる家庭教育支援について研修しました。就業時間後の18時からの開催でしたが、多くの方が参加されました。

内容

- ・親だからできること
「あなたがうちの子に生まれてくれて幸せ」と伝えることは、親にしかできない。子どもの良さを認め自己肯定感を育てることが大切。
- ・職場だからできること
温かい家庭は温かい職場が支えている。職場と家庭の調和が大切。子育てで大切なことは、職場の温かい環境づくりでも大切なこと。



参加者の感想から

- ・家庭のことを話す機会がないので、改めて考えさせられた。子育てについてもう一度考えたいと思った。
- ・人間の生き方には、親子の関係が最も必要であるということは当たり前ではあるが、気が付いていないことである。日々の生活を楽しく過ごすためには、家庭での子育てをしっかり身につけておかなければならない。
- ・心に余裕のもてる職場となるようにできるといいと思う。

来年度につながる引き継ぎにしましょう！

やってよかった！

今年度
役員



来年度
役員

よし、やってみよう！

「親として成長していきたい」という願いをもって活動された家庭教育学級リーダーの役員の皆さん。「やってよかった！」という気持ちで引き継ぎの時期を迎えているのではないのでしょうか。共に考え、寄り添ってくださった学校や園の先生方、講師を引き受けてくださった方、都合をつけて参加してくださった保護者の方等、たくさんの方々の力が、家庭教育学級の開催につながったと思います。来年度の役員の皆さんの「よし、やってみよう！」のスタートにつながるよう、分かりやすく引き継ぎましょう。

引き継ぎ資料

1 作成した資料

アンケート、案内文、講師依頼書、家庭教育たより、取組カード 等

※上記の資料は、時系列や活動別にファイリングすると、次の方が見やすくなります。

時系列ファイリング

1年間の資料を、4月から3月まで時系列にファイリングします。そうすることで、いつどんなことをやるのかが分かります。しかし、一つの活動の流れが、順に分からないので、活動ごとに付箋の色を決め、作成した順番に番号を記入して貼ります。または、インデックスシールに活動名と作成した順に番号を記入します。

活動別ファイリング

活動ごとに分け、それぞれ時系列にファイリングします。付箋やインデックスシールに「依頼文書」「アンケート」等の項目を記入して貼ります。しかし、いつどんなことをやるのかが分からないので、それを作成した日にちを記入します。

2 市への報告資料

年間計画、実践報告、予算書※、会計報告※ 等

※市からの補助金がある場合、市ごとに決まった手続きがあります。

3 岐阜県からの配布資料



「みんな子育て」
家庭教育学級運営マ
ニュアル（改訂版）



「みんな子育てⅢ」
家庭教育プログラム
乳幼児編



「みんな子育てⅡ」
家庭教育プログラム
小中学校編



「みんな子育てⅣ」
家庭教育プログラム
次世代編

- ・「みんな子育てⅡ」家庭教育プログラム（乳幼児編）改訂版を、来年度、冊子の形で全園等へ配付する予定です。
- ・上記資料は、岐阜県のHPからダウンロードできます。印刷して引き継ぎましょう。

岐阜県 家庭教育プログラム

検索

