

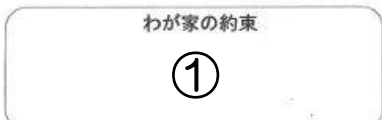
# みんなで子育て No.9

## 岐阜市立藍川中学校 「話そう！語ろう！わが家の約束」運動

### 第1回 家庭教育学級のご案内

保護者の皆様には、日頃よりPTA活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。  
 間もなく長い夏休みを迎えます。今年度は夏休みを利用し、家庭教育学級「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を行います。  
 この取組は、親子で約束を決めて取り組むことによって、親子のコミュニケーションを深め、親子の関りを深めることを目的としています。  
 下記のように取り組めますので、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

- 1 実施期間 夏休み期間中1週間
- 2 取組方法
  - ①家族で話し合っ、「わが家の約束」を決めます。
  - ②取組を記録します。
  - ③実施後に、家族で思いを伝え合います。



月日	/	/	/	/	/	/	/
曜日							
振り返り (○,×等)							



夏休み明けに学校へ提出してください。

今年度のリーダー研修会の折に、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動への協力をお願いいたしました。すぐに委員長さんが、前年度の取り組み方と使われた資料を確認して下さったようで、その後、**当課へ約束運動を行うために参考資料（電子データ）提供の依頼**が入りました。そこで今回は、藍川中学校の実践を紹介させていただくことにしました。

委員長さんが**工夫されたのは、案内と実践カードの一体化**です。また、**印刷を黄色の色紙に行い、他の夏休みのプリントとの差別化**を図られました。

取り組みを終えた後、**多くの保護者から「親子の会話が増えた」という声があり**、わが家の約束運動の取り組みがとても**好評を得た**そうです。実践カードの提出は任意でしたが、昨年の約2倍、全校生徒の2/3の提出がありました。**子どものメッセージの中には家族への感謝の言葉が多くあり、家族に対する思いや印象に変化があった**ことが伺えます。

委員長親子は、「1日に15分以上の会話」を約束にされましたが、**想像以上に会話が増え**、部活動の大会の様子や仲間のこともよく分かったそうです。また、校長先生からの課題である「最高の一枚（写真）」を選ぶにあたって、親子で一緒に選ばれたそうです。

- ① 家族の一員として、毎日、家事をする。（食器洗い）
- ② 1日、3回食器を洗うのはとても大変な仕事でした。これからも積極的に家事に参加したいです。
- ③ 日頃から、家族が互いに思いやって、自分の出来ること、家事に進んで取り組めるといいね。

- ① 起きたら あいさつ
- ② 朝、挨拶から1日が始められてよかった。
- ③ 朝、眠そうに起きてきても、元気よく毎日あいさつができていたので驚きました。毎日続けよう！元気がもらえます。

- ① 1日30分は家族と話す。
- ② 話が長い時間聞けてとても楽しかった。知らない話も聞けたりした。
- ③ 普段、家族がみんな揃って会話する時間がなかなかありません。約束を決めたことで、一人一人が意識を持ち、親子でコミュニケーションがとれて良かったです。これからも続けたいね。

- ① 「いってらっしゃい」・「おかえり」を必ず言う。「頑張って」などの一言を言う。
- ② 「元気が出た」と言ってくれたときはすごくうれしかったし、言って良かったと思いました。これからもどんどん言って応援していくので、仕事を頑張ってほしいです。
- ③ いつも仕事へ行く時など、元気に「いってらっしゃい」と見送ってくれます。とても元気が出るので、これからも毎日声をかけてくれるとうれしいな。

**冬休みには、親子と一緒に料理することを計画されているそうです。**わが家の約束運動をきっかけに、親子の繋がりを深める活動を継続的に企画・運営して下さることをうれしく感じます。

岐阜県では、家庭内のコミュニケーションを深め、子どもたちの自己肯定感を育むことを目的に、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を推進しています。今までに、家庭教育啓発チラシを3回にわたりリニューアルしてきましたが、現在、**新しく中学校版を作成中です。12月初旬には、県内の全ての中学校へ送付する予定です**ので、冬休みや学年のまとめの時期など、学校の都合に合わせてご活用ください。既に約束運動を実施された学校についても、2度目・3度目の活動として活用していただければ幸いです。





# 瑞穂市立牛牧小学校 「在宅型」の取り組み あれこれ!

牛牧小学校PTA・家庭教育学級では、**コロナ禍でもできることを工夫され、在宅型の活動をいろいろ企画して実践**されています。また、瑞穂市では、「読書のまち みずほ」を合言葉に子どもの読書活動にも力を入れているため、今年度は家庭教育学級の取り組みの1つとして「家読(うちどく)」を位置づけることになっており、夏休みの親子ふれあい活動として実施されました。

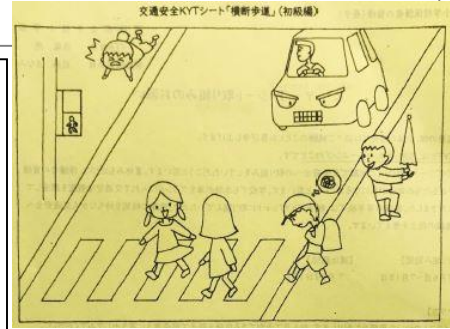
## ① KYT KYTシート取り組みのお願い

KYTとは、危険・予知・トレーニングのことです。

KYTシートを用い、ご家庭で交通安全への取り組みをしていただこうと思います。夏休みも近づき、保護者の皆様も子どもたちの安全が気になるころかと思えます。学校でも本物の車をグランドに入れて交通安全教室を開催していただきました。家庭教育学級では、親子でKYTシートに取り組んでいただき、家族の時間を持ちながら交通安全への意識の向上を考えています。

【やり方】

1. イラストのついた用紙をお配りします。絵を見て予測できる危険を親子で箇条書きに書き出してみてください。(お子さまと競って案を出すのも楽しいですね。)
2. 回答例をのせますのでお子さまとの話し合いの参考にしてください。(指導ポイントもありますのでご使用ください。)
3. 近所にイラストに近い場所はないか話し合ってみてください。(実際に現地へ向いて話をすると、子どもの理解が深まります。)



- ① イラストからどんな危険が考えられますか?
- ② 危険を避けるために最もよいと思う方法をまとめましょう。

家から学校までにたくさんの横断歩道があるので、たくさんの危険があることを気づけたのは良かったです。この気づきを実際に自分や友だちが同じようなことをしていないか、そんな場面を見たら、声かけをしたりできると良いですね。

いつも、子どもに言っていることがあります。信号は青でも安心はしない。車は急に止まれないし、周りをよく確認すること。青になってもすぐに渡らない。などです。いつも口癖のように気をつけて!と言っていますが、改めて確認できました。暑くなり、注意散漫になりやすいので、気を付けたいと思います。

回収された実践プリントから**保護者の感想をまとめられ**、「実際の登下校のルールに沿って、危険な箇所が無いかを子どもと一緒に確認し、現場での指導をしていただけるとより効果が発揮される」と考えています。家庭内の声掛けだけにとどまらず、実際の道路でKYTを行うことによって、子どもたちの交通安全に対する意識もより向上します。交通事故ゼロを目指していきましょう。(一部)」とコメントを入れられた**プリントを配布し、更なる啓発**を行って見えます。**わかりやすい「絵」が好評でした!**

## ② 家読(うちどく)

### 「家読(うちどく)」のススメ

「うちどく」って何?

瑞穂市教育委員会は「読書のまち みずほ」を推進しており、牛牧小PTAでも読書の活動を積極的に取り入れていきたいと考えています。

「うちどく」とは、家族で読書することです。

●家読(うちどく)は家族で同じ本を読み、その中でもおもしろかったことや、よかったことなどを話し合うことです。読書時間が身に付き家族の会話が増えコミュニケーションが豊かになって、家族の絆が深まる事が期待されます。

<取り組み方>

家族で同じ本を選ぼう!

自分のペースで読もう!

家族で読んだ本について話そう!



読み聞かせのよさ

昨年度より、牛牧小学校家庭教育学級では、夏休みに「家読(うちどく)」の活動を行っています。取り組みができた方は、裏面に感想を書いて9月5日(月)までに学級担任までご提出ください。

今の時代、読むだけが読書じゃない!?

YouTubeでは、読み聞かせ動画もあります。本に親しみのない方も、まずは本の楽しさを知り、興味を持つことから始めてみてはいかがですか?

おすすめの読み聞かせです。

QRコードにアクセスしてみてください。



夏休みに実施していただきました『家読』。たくさんのご参加ありがとうございました。どの本も大変おもしろそうなお話でした。新しい発見や共通の話題で家族のコミュニケーションが増えたのではないのでしょうか。

一部をご紹介します。是非、今後の読書選びの参考にしてみてください。と感想を紹介されています。



本の記録	読んだ人	家族の感想
タイトル やさしいのがっこう びーまんくんゆめをみる	父	誰かと比較して生きていくよりも、『自分は自分で良い』と気づく方が自信があつてすばらしいことだと思いました。
作者・著者 なきや みわ	母	ビーマンくんは、自分がバブリカだと思っていたところがかわいいと思いました。最後はちゃんとお迎えがきてくれてよかったね。
出版社 白線社	長女	ビーマンくんは、いろいろなことを考えていてねむりをしているところがかわいかったです。
おすすめ度 ◎	次女	最後の『ぼく、このまてもよかったんだ』というところがかわいかったです。
	三女	野菜にも学校があるのすごいです!と思いました。
	四女	いねむりばかりしているビーマンはカワイイ!
タイトル みんなのためいき図鑑	母	班のみんなが図鑑をつくるのにあつたて、ためいきでできるような事件がたちはだかつたけれど、最後にはチーム一丸となつてよかつたネ。
作者・著者 村上 しいこ	長女	いろいろなためいきがあることを初めて知りました。
出版社 童心社	祖父	ためいきがてる。その裏側には、いろいろな思いがあるんだね。今のためいきはどんなためいきかな。
おすすめ度 ◎	祖母	知らず知らずにはいろいろなためいきをついているのですね。こんなにあるとはおどろきました。自分がついたためいきを見つけてみてね。

家族みんなの感想が書かれて  
いるところがすごいですね!

## ③ 宿題のない日

9月18日の第3日曜日(=家庭の日・家庭教育を实践する日)に合わせ、学校と連携し宿題のない日(16日~19日)を作られました。この間の課題は「親子で過ごす時間を増やすように工夫すること」となります。「家庭教育の日」という案内プリントを配布し、この取り組みの意図を保護者に説明してみえます。どのように過ごされたか気になりますね!



# ライフデザインとはどんなものかを知り、考えてみましょう！

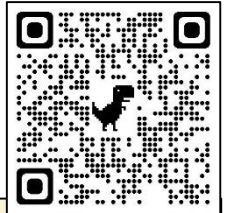
社会の変化が速く、激しくなっている今、**親世代にとっての常識、当たり前が通用しない時代**になってきました。8年程前、オックスフォード大学のオズボーン准教授らの発表した論文「今後10年から20年程度で、アメリカの総雇用者の約47%の仕事が自動化されるリスクが高い。」は私たちに衝撃を与えました。実際はそこまでの変化はありませんが、しかし、機械による自動化の波は止まることはなさそうです。30年程前、一部の人のみが使っていたPCや携帯電話は、今や1人に1台の時代になり、新しい技術やデジタル社会に対応できない人は職を失う可能性も高くなっています。今後どのような社会になっていくのか、想像することはなかなか難しいですが、漠然と生活するのではなく、出来れば**未来を予想し戦略的に人生を歩んでいけるようにしたい**ものです。

保護者としては、**子どもたちとの会話の中にも、未来を見据えた話題を意図的に取り入れる**ことができるように自身が情報を収集したり、学んだりすることも大切なのではないのでしょうか。**子どもたちの興味関心を高め、「知りたい」「やってみたい」という気持ちをより高めてあげる**ことは、家庭教育の大きなポイントだと考えます。

**ライフデザインとは、「将来、どんな人生を送りたいのか」についての自分なりの構想**です。ライフデザインを描く目的は、自分にとっての「幸せ」を実現することだと考えてください。そのためには、まず自分の価値観や夢（希望）を自覚することが大切になります。「自分にとって何が“幸せ”なのか」と自らに問い、「ぜひ実現したいこと（夢や希望）は何か」について考えることから始まります。早い時期に、人生のデザインを描き、夢を「目標」と位置づけ、実現するための努力を始めることで、夢や希望を実現させる可能性は高まります。

お父さんやお母さん方には、自分の子どもの頃の夢や希望をお子さんにお話しただいて、お子さんに「ぜひ実現したい」と思うことは何かを尋ねることから始めてみてはいかがでしょうか。1つに限らずいくつか挙げさせ、**実現に向けて必要なことを親子で考えてみましょう。**

子ども達が、自ら希望する生き方を選択し、実現していけるよう、人生の早い段階から、「仕事」「恋愛や結婚」「子どもや親との関係」「趣味や社会との関わり」などの人生設計を考える機会を提供するために、「**ライフデザインを知り、考える**」啓発冊子を中学生向け、高校生向けにそれぞれ制作し、**県内の中学校及び高等学校に配布しています。**（※学校により使用される学年が異なります。）



## 「ぎふ子育て応援団」というサイトをご存じですか！

岐阜県では、県内の子育て支援に関する情報や子育て家庭に役立つ情報をワンストップで入手できる子育て支援情報の総合窓口として、**岐阜県子育て支援ポータル専用サイト「ぎふ子育て応援団」を開設しています。**子育て世代の保護者の皆さんがご活用「ぎふっこカード（右図）」もこのキャンペーン事業となります。夜間の急な発熱など、**子どものことで何か困ったときは、是非、このサイトを活用して情報を得ていただければ**と思います。



「コソダテ」のマークがある全国協賛店舗でも使用が可能です。電子版の「ぎふっこカード」も始まっています。



# 運動や遊びで調整力を！

子どもは運動や遊びを通してルールを理解したり、工夫したりする力を身につけ、仲間と共に行動することで協調性を培ったり、人を思いやる心を育んだりします。また、子どもは元来体を動かすことが好きで、自然の中に身を置けば、走り回ったり、高いところの上ったり飛び降りたりしながら、運動能力を高めたり心肺機能を高めたりします。そして、体を動かすことは、「調整力」を高めることとなります。

「調整力」とは、「柔軟性：運動可能範囲を大きく動きやすくする能力」「敏捷性：素早く動作する能力」「協応性：2つ以上の事を同時に行う能力」「平衡性：身体をバランスよく保持する能力」「巧緻性：巧みにからだを動かす能力」等を含めた能力となりますが、幼児期から学童期は、特にこれらの能力が発達する時期ですから、いろいろな運動や遊びを体験させることが大切になります。

器用さやリズム感になう神経系の発達は、4・5歳までに成人の80%。6歳では90%にも達すると言われていすし、調整力については、5～11歳に決まると言われています。したがってこの時期に、積極的に親子で遊んだり、体を動かしたりすることが大切であると言えます。

では、どんな動きをすれば良いのでしょうか。人間の動きには、歩く、走る、登る、投げる、蹴る等、約80種類の動作があると言われていす。これらの動きを1種類でも多く行うようにすることが大切です。したがって、ある特定のスポーツを行うのではなく、少なくとも2種類以上の異なる動きをするスポーツを行うことが好ましいと言えます。

日本のトップアスリートの約6割は、「幼少期に毎日2時間以上遊んでいた」という話もあります。幼い頃に行ったさまざまな遊びを通して、神経系が刺激され運動能力が高まったと言えるかもしれません。

最近、「コーディネーショントレーニング」が再認識されています。これは1970年代に旧東ドイツで生まれたアスリートの運動能力向上のための理論です。コーディネーションは、「調整」や「一致」を意味する言葉ですが、状況に合わせて「体の動き」や「力加減」を上手に調整する能力と捉えることができます。

コーディネーション能力は、下表の7つの能力に分けられます。この7つの能力はそれぞれが個別なものではなく、動作や運動をするときにはこれらの7つの能力のうちいくつかが連動し、自分の思ったとおりに体を動かしているのです。

昔の遊びの中にも、コーディネーションの要素を含むものがあります。例えば、「お手玉」とか「あっち向いてホイ」などがそれに当たります。

理論的に捉えると難しくなり

ますが、親子で一緒にいろいろな遊びを行うことは、親子の触れ合いを深めるとともに、子どもの調整力を高める事にもなります。是非、親子でいろいろな遊びや運動に挑戦してみてください。

① バランス能力	動きの基礎となる能力
② リズム能力	音楽などの刺激に対して自分を合わせる能力
③ 反応能力	合図などの刺激に対して素早く身体を動かす能力
④ 定位能力	動いているものと自分との位置関係を正確に把握する能力
⑤ 分化能力	自分と道具の距離感を把握し正確にあつかう能力
⑥ 変換能力	素早く動きを切り替えたり、同調させる能力
⑦ 連結能力	複数の動きを無駄なくつなぎ合わせる能力

## 《スポーツ障害に注意》

同じ動作の繰り返し等が原因で、骨や筋肉、じん帯などを痛めてしまう「オーバーユース」については注意が必要です。子どもの骨の強さは高齢者と同じだと言われていす。また、成長期の骨には、骨を長期にわたり成長させる「成長軟骨」とよばれるやわらかい骨の層があり、ここに大きな負荷が繰り返し加わると障害が出てくると言われます。

運動は大切ですが、過度な負荷がかかる運動には、保護者として制限をかけるようにしましょう。



## 《マルチスポーツの勧め》

欧米では、春は野球、夏は水泳、秋はサッカー、冬はバスケなど、季節ごとに行う種目を変える「マルチスポーツ」が定着していす。いろいろなスポーツを行うことで、自分の適性を把握することが可能ですし、体の異なる部位を使うことでバランスのとれた体づくりをすることができます。しかし、日本では年齢とともにスポーツの種類を変えることがあっても、季節によって変えるとか、同時に2つの種目に取り組むということは稀です。このような既成概念を打ち破るのは保護者の務めかもしれません。