

みんなで子育て No. 7

過去5年間分のバックナンバー



岐阜県環境生活部 環境生活政策課
家庭教育推進専門職 : 辻
Tel 058-272-8752

子どもたちにとって長期の休みとなる夏・冬・春は、すこし時間に余裕をもてる期間であるとともに、自分で計画を立てて、有意義な時間が過ごすことができるように努めなければならない期間でもあります。そこで各ご家庭においては、子どもたちに普段できない体験をする機会を設けたり、親子でふれあう時間を増やすための工夫をされたことと思います。このことは子どもたちの安定した成長にきっと寄与することになると考えます。

また各学級では、県が推進している「語ろう！話そう！わが家の約束」運動をはじめ、それに類する取組として、「家族でチャレンジ」「親子で製作あそび」「親子でクッキング」「親子de読書」「わが家の防災会議」「家族みんなでスキンシップ、ハグ、スマイル」「おうちdeよいことみつけ」「家族でボランティア」「地域のクリーン作戦」「地域における祭りへの参加」などを企画し、実践していただいたようです。ありがとうございます。

今月号では、夏休み中に行われた在宅型の取組として3例を紹介させていただきます。

各務原市立緑陽中学校 「おうちで給食を作ってみよう！」 夏休み

緑陽中学校では、今年度、給食試食会に代わり、夏休みに親子で「給食づくり」に挑戦してもらった取組を企画されました。軽く食事を済ませてしまいがちな夏休み、栄養満点な給食メニューのうち、人気のメニューや食べてほしい食材を使ったメニューなど、お薦めの給食料理24種のレシピを学校からの貸与タブレットで見ることができるよう工夫されました。

取組に伴うアンケートも作成され、アンケート回収後は報告書(左下)という形で、皆さんがどのような給食メニューに挑戦され、どのようなことを思われたのかをまとめられました。



第2回子育て広場「食育」
在宅取り組み・おうちで給食を作ってみよう！

猛暑の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は本校PTA活動にご理解ご協力いただき、誠にありがとうございます。さて、今年度は給食試食会の代わりに「おうちで給食を作ってみよう！」という企画を立てました。ぜひお子さんと一緒に給食づくりに取り組み、アンケートの提出をよろしくお願いします。

記

- 実施期間 7月21日(金)～8月27日(日) 夏季休業期間
- 取り組み方 お子さんと一緒に調理・試食をしていただき、アンケートにご記入下さい。
※ロイノート内にあるアンケートとは別に、用紙に記入するアンケートがあります。
- 給食レシピ ロイノート 資料箱→各務原市(先生・児童生徒)共有→2. 其他のお知らせ→食育教育→「作ってみよう！」(裏面参照)

挑戦した給食メニューと家族で取り組んだ感想

【豚キムチ丼】 私は普段、料理をすることがないのでとてもよい機会でした。お母さんと一緒に作るのは楽しかったし、「おいしい」「ありがとう」と言ってくれるお父さんやお姉ちゃんがいてとても幸せな時間になりました。これからも少しずつ料理をつくってみることをしようと思いました。(生徒)

【かんたん各務原キムチ丼、鶏肉のトマトのチーズ焼き】 お母さんの時短術がすごい。色々な知恵で毎日考えてつくってくれているんだなと思い、感謝の気持ちがありました。作り終わったときに達成感があり、よりおいしく感じました。(生徒)

【さっぱり♪ごま豆乳うどん】 子どもたちとわいわい言いながら作って楽しかったです。足りない材料は工夫して他のもので代替したり、使ったことのない食材を使ったりして、いつもとは違う雰囲気食事に会話がはずみました。(保護者)

【ココアビーンズ】 簡単においしいものができて感心しました。普段の給食について、子どもたちから話を聞ききっかけにもなり、よかったです。(保護者)

令和5年度 在宅型 第2回子育て広場「食育」おうちで給食をつくってみようアンケート結果報告

日頃は子育て広場の活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。夏休み中に「おうちで給食をつくってみよう」というテーマで食育につながる取り組みをしていただきました。アンケートは65枚提出していただきました。ご協力ありがとうございました。

作っていただいたメニューを多かった順に並べました。

- 【ココアビーンズ】 10
- 【さっぱり♪ツナとトマト素麺】 8
- 【スタミナ豚キムチ丼】 6
- 【かんたん各務原キムチ丼】【かんたん豚キムチ焼きそば】【サラダうどん】 各5
- 【油淋鶏(ユリリンチー)】【枝豆ごはん】 各4
- 【鞋のみそチーズ焼き】【みんな大好き♪タコライス】【鶏肉とトマトのチーズ焼き】 各3
- 【小松菜のペペロンチーノ】【トマトジュースで作るチキンライス】【担々麺】 各2
- 【さっぱり♪ごま豆乳うどん】【夏野菜たっぷり冷製ツナマトうどん】【切り干し大根の炒めナムル】【高野豆腐の炒め巻】【カレーライス】【金魚めし】【野菜のコンソメスープ】【アジリ】【スパニッシュオムレツ】 各1

ロイノート内の給食メニュー以外の料理に挑戦された方や、アレンジを加えたり複数の料理を作ってくださったご家庭もありました。

○「家族で取り組んだ感想」から一部紹介させていただきます。

- ・普段料理と一緒にすることがないのでいい機会になった
- ・自分で作って料理の大きさがわかった
- ・毎日料理をしてくれるお母さんや調理員さんに感謝
- ・家族が美味しいと言ってくれたので嬉しかった
- ・計量に料理ができて楽しかった
- ・計量のやりかたや料理のアドバイスをもらったりして自然と
- ・「乾麺大豆を一晩かけて水で戻す」など日常ではなかなかできなかったりして親子で良い時間を過ごせた
- ・料理を最後まで作ったり片付けまでやりきれたのはいい経験
- ・これを機に料理を手伝ってくれるようになった
- ・キッチンの暑さを子供が体験できた
- ・自分の手で料理を作ることが食育につながったと思った

アンケート3の欄には味や栄養を考慮して作られる給食へのありがたみや作ってくださる方々への感謝の気持ちを書いていた方が多かったです。リクエストや要望もたくさん書いてくださりありがとうございました。



講師 臨床心理士・公認心理師 堀 智哉 氏 (各務原病院)

保護者や関係者の方々のための、講座のお知らせ

令和5年7月吉日

案内

蘇原保育所「子育て広場」学級長

お子さんの成長に合わせて
親子で育みたいこと



新しい日々が過ぎるの始まりを感じるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、第1回子育て広場の案内をいたします。お子さんの成長は、親にとって、とても嬉しいことですが、悩むことも大変なこともありますよね。子育て広場とは、日々成長していく子どもとの関わり方を考え、保護者同士が交流する場です。コロナ禍で3年ぶりの開催ですが、ぜひこの機会に一緒に参加しませんか？今回は、スクールカウンセラーのご経験もあり、各務原病院で公認心理士・臨床心理士としてご活躍されている、堀 智哉先生をお招きし、ご講演を頂きます。

記

1. 日、時 令和5年9月6日(水) 10:00~11:00
2. 場 所 保育所2階 遊戯室
3. 講 師 堀 智哉先生(臨床心理士・公認心理師)
4. テーマ 『お子さんの成長に合わせて、親子で育みたいこと』
5. 本保育所の発達段階における成長について、またその成長が就学以降にどう立っているか
6. その他



どのクラスの保護者様でもご参加いただける内容となっております。また、講師の後、クラス、予定小学校区等に分かれて保護者交流、質疑応答の時間を取る予定です。こんなときどうすればいいの？こんなことで悩んでいるなど、日頃悩んでいることがあればテーマに関わらず、先生にお話ししたいと思えます。思いつくことがあれば、下の参加申込書にお書きください。入場料はございませんので、ご家族につきお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたも大歓迎です。日頃仕事や家庭で忙しい中、なかなか顔を合わせづらい同じクラスや、同じ小学校区の保護者の方との交流の機会にもなれらると思っております。皆様もぜひご参加下さい。

きりとり

組 園児名

保護者名 予定小学校区

*先生に聞いてみたいこと、お話ししてほしいことがあれば、自由にご記入ください。



参加される方は、7月20日(木)までに担任の先生までご提出ください。他、後日参加できるようになったら、ぜひ担任の先生までご提出下さい。

抱っこされている子どもは、お父さんやお母さんが何を見て喜んでるかをしっかり見ていて、それをよいものだと思い込む(価値観)。楽しいことをたくさん経験して、心が満たされることが、子どもにとっては、次のステップに進む原動力になる(意欲や行動力)。



誕生から就学するまでのそれぞれの発達段階の特性を、ジブリ映画の登場人物や映画の場面を例に上げながら、わかりやすくお話していただきました。

参加者の声

子どもが泣いている時や嫌がっている時に、つい急がせたり止めたりしてしまいましたが、子どもの表現として、成長のために必要な姿であると学び、もう少し寄り添った声かけをしていきたいと思いました。

成長していく子どもに対してどのように接していけばよいか少しわかりました。どうしても子どもに対して押しつけてしまいがちなので、そのような時は、子どもの目線で考えてあげようと思いました。専門家の方から聞くお話はとても参考になりました。

各務原市では担当課が、講師リストをもっており、各教育機関より依頼があった場合は、講師との調整を行い派遣を行ってまいります。

学級長さんは事前にアンケートをとられ、講師の先生に教えていただきたいことを前もって連絡されており、それらの質問に関わる回答をお話の中で、聴くことができました。

また、講演後には、4人1組の小グループとなり、意見交流を行う時間を設けられ、保護者同士がつながる場を位置付けてみました。



講師 日本ほめる達人協会認定講師 高橋 恵美 氏



岐阜県金属工業団地協同組合は、中小40社以上の機械金属等に関する企業の集合体です。月に1度、事業主または次期事業主が集まり研修会を実施してまいります。今回、同組合にご協力いただき、県が推進している企業内家庭教育研修を開催しました。「企業も家庭も元気になれる！今、知っておきたいほめ効果」と題し、お話していただいた高橋氏は、自宅で印刷業を営んでみえることもあり、子育て、従業員の育成の両面

からお話をしていただきました。普段は聴くことが中心の研修会のようなのですが、今回は4人グループでの意見交流を交えながらの研修であり、参加者の皆さんが積極的に自分の考えをお話される姿がありました。

高橋氏のお話の中で「ピグマリオン効果」というものが紹介されました。これは、他者からの期待を受けることで学習成績が向上したり、仕事での成果が上がったりする心理効果ですが、子育ての中で上手に使えると、子どもの能力をより伸ばすことができるかもしれません。



参加者の声

・ほめる事の大切さ！なにかと短所を指摘しがちだが、今日学んだことを今後活かしていきたい。

- ・普段は欠点しか見えていないことに気付かされました。ほめる点を考えるだけで、その人の良い点に気づきました。
- ・実践をふまえた研修でよかった。違った見え方ができるのではないかと感じた。
- ・相手の気持ちになって考えること。考え方を少し変えてみることの大切さに気付かされました。
- ・人は自分とは違うということを認識し、接することが必要だと気付かされました。とても良い内容のお話で、会社のみならずにも聞かせてあげたい。

研修のテーマと内容



■ 大変よい ■ よい

講師 保育士 三島 厚子 氏 & 作業療法士 野口 翔 氏 (れじりえんす)



全体指導をされている三島氏は、リズム遊び、ボールを使った遊び、新聞を使った遊びなどの活動を通して、親子がふれあう時間を設け、色を認識させたり、いろいろな体の動きや指先を使った作業的な動きをさせることを通して、子どもたちの調整力を養ってみえました。

教室の最後には、振り返りシート(左下)を配付し、当日の子どもの姿の中でほめてあげたいことを書き込み、わが子を膝の上に乗せ、保護者がわが子に対し、しっかり言葉かけしてほめる時間を作って見えました。そして、親子で7秒間ハグを行うように促されていました。

この日の保護者向けミニ講話として、野口氏からは、コミュニケーションを上手にとるために大切な顔の表情を豊かにする「お顔たいそう」について説明がありました。表情筋を思いっきり縮めて一気に緩める「お顔でグ〜パ〜」と「あいうべたいそう」について学び、その後、子どもとも一緒に挑戦していました。子どものコミュニケーション能力を高めるためには、保護者が表情豊かに子どもと接することが必要だということです。

今どきの子どもたちの姿勢についても、課題があることを指摘されていました。今の子は少し猫背気味で、あごが前に出て頭が後傾しており、口を少し開いている子が多い。このような姿勢では呼吸が浅くなり、脳に行き渡る酸素の量が少なくなり、集中力の低下につながるのだそうです。また、うつむくような姿勢はネガティブな思考に陥りやすくなるそうです。そうならないためには、体幹を鍛え、正しい姿勢をとることができるようにすることが大切です。



あそびの教室 振り返りシート

今日の目標 _____

子どもの名前 _____

◎今日のお子さんの様子で、ほめてあげたい姿を記述しましょう。(自己肯定感) 褒め言葉(自分の得意な事や頑張った事)を具体的に記述してください。

◎今日のお子さんの様子で、課題があったと認める姿を記述しましょう。(自己肯定感) 褒め言葉(自分の得意な事や頑張った事)を具体的に記述してください。

◎今日のお子さんの様子で、課題があったと認める姿を記述しましょう。(自己肯定感) 褒め言葉(自分の得意な事や頑張った事)を具体的に記述してください。

わが子を認める言葉

「笑顔で走り回って楽しむことができた。」「元気に体操ができた。」「絵本の読み聞かせのとき、自分から進んで反応し、参加していた。」「ボールを片付ける事を伝えると、行動に移すことができた。」「抱っこしてほしそだったけど、がまんして、歩いたね!」などの言葉が振り返りシートに書かれていました。

講師 保健師 今林 加奈子 氏 他

のびのび子育て広場は、町内3か所の子育てサロンを巡回して開催してみえます。子どもの身長と体重を測定して、母子手帳に成長の記録を残します。図書館司書の絵本の読み聞かせがあり、保健師から、子育てに関わるお話が行われます。この日は、「こどもの発達と事故予防」(右下資料)と題してお話がありました。この時期に注意したいのが不慮の事故で、何かを口に入れてのどを詰まらせたり、頭を強く打ったりした時、冷静な判断ができなくなることもあるので、対処法を書いたものを家の中に貼っておくとよい等、具体的なアドバイスがなされていました。



自由時間もあり、親子で施設内にある遊具で一緒に遊ぶ姿や他のお母さんとフリートークされている姿がありました。

参加者の声

町に登録してあるので、LINEで催しのお知らせが届くのが便利です。この施設は、週に2〜3回、同じ年齢の子たちが集まる時間帯に合わせて利用しています。ほかのお母さんとも顔なじみになって、お話できるので今後もなるべく参加するようにしたいです。




10月10日は「目」の日です！

私たちは、生活情報のほとんどを「視覚」により得ていると言っても過言ではありません。視力の低下は生命の危機につながりかねません。現在社会における子どもたちの目の状態について、正しい理解と知識を得る機会を設けることも大切なことではないでしょうか。

私事ですが、わが子の授業参観の折に、一番後列の席であった長男が黒板の文字を見えていないことに気づき、夕食時に確認し、眼鏡を作りに走ったことがあります。親子のコミュニケーション不足を露呈してしまうような出来事ですが、この時に気づいたことは不幸中の幸いでした。



児童生徒一人一人にタブレット端末が貸与され、授業や家庭学習では、これを活用した学習活動が盛んに行われています。目と画面の距離が短いと焦点を合わせるために、目の水晶体を厚くしなければなりません。すると目の筋肉である毛様体筋への負担が大きくなり柔軟性が失われ視力低下を招きます。また、近くを見続ける時間が長くなると、それに体が合わせようとするために、眼球の形が奥に伸びるように変形します。一度変形した眼球は元には戻らないと言われておりますので、そのならないための対策が必要になります。

2022年11月発表の文部科学省の「学校保健統計調査—令和3年度（確報値）の結果の概要」によると、裸眼視力1.0以下の子どもの割合は、小学生（36.9%）、中学生（66.7%）、高校生（70.8%）となっており、年齢を重ねるごとに増加し、中高生の割合は過去最悪を更新しています。

目の不具合には、視力低下のほかに、乱視、斜視、ドライアイ、結膜炎等多種多様ですし、ブルーライトに対する対応については、専門家のお話を聴くことができれば、これに越したことはありません。

各学校には、学校医（内科・眼科・耳鼻科）と学校歯科医が配置されています。子どもの健康に関わることをテーマに家庭教育学級を計画される時は、保健室の先生（養護教諭）にご相談ください。

10月は食品ロス削減月間です！（10月30日は食品ロス削減の日）

「親子で料理」や「お弁当の日」など、「食」に関わる取組を実践されている学級が多くなっています。少し目先を変えた「食」に関わる取組として、食品ロスについて理解を深め、食品ロスを削減する取組に親子で挑戦されるのはいかがでしょうか？

「食品ロス」に対する認知度は「92.0%」（令和2年に岐阜県が行った食品ロスに関するアンケート調査結果より）ととても高い値となっています。しかし、週に数回以上家庭内で食品ロスを発生させていると回答している方が「40.6%」。月に数回発生まで含めると「80.3%」になります。その原因のトップは「消費又は賞味期限切れ」で「71.7%」、続いて「作りすぎ（29.9%）」「買いすぎ（28.3%）」となっています。「あなたが、食品ロスを削減するために今後取り組んでみたいことはありますか。」という問いに対して、「食べられる分だけ買うなどの計画的な買い物（62.1%）」「食品の在庫管理（60.3%）」との回答が多く、計画性の弱さや見通しの甘さが自覚されていることがわかります。

例えば、1週間の献立を親子で話し合っ決めて、食品在庫を確認し、次の買い物で何を購入しなければならないかを書き出し、週末に親子で買い物に出かければ、親子がふれあう時間を増やすことができますし、計画的に物事を進める訓練にもなります。

また、一人暮らしをする二十代の男子は44.8%、女子は28.8%。一般世帯でも3割が一人暮らしをしており、その7割以上が週に3～4回以上自炊すると回答していますので、将来の為にも役立ちます。

岐阜県では「ぎふ食べきり運動」に取り組んでいます。無駄な出費を減らし、健康な生活を過ごすための知恵として「食品ロス」の取組について、ご検討ください。

講師については、「県職員出前トーク」をご活用ください。

岐阜県 県民生活課（058-272-8204）または、廃棄物対策課（058-278-2607）にご相談ください。



幼稚園、保育所、認定こども園、小学校の学級長様

ご活用ください！ 岐阜県家庭教育動画

いよいよ小学生！



年長児のみなさんは約半年経てば小学生。小学校ではそろそろ就学時健診や入学説明会の準備が始まります。また、来春、小学校に入学されるお子さんがおられるご家庭では、入学準備が本格的になってくるのではないのでしょうか。

そこで、今回は、県の家庭教育動画を紹介します。

動画の内容



◆入学までにやっておきたいことについての内容です。

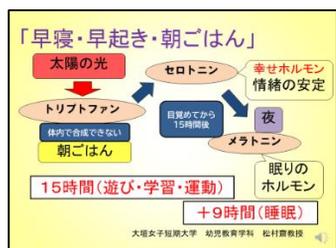


QRコードを読み込んでいただくと動画（YouTube）をご覧になります。（2分4秒）

<https://youtu.be/kKe3L1hXpbY>



◆「生活リズム」など、他にも多くの動画があります。



環境生活政策課
公式YouTube



動画の活用方法

- ◆就学時健診や入学説明会などの待ち時間や、入学の心構えとして、説明会で流していただいたりすることができます。
- ◆在宅取組型の家庭教育学級として家庭教育通信や園だより等で紹介し、ご家庭で時間のある時にご覧いただくことも可能です。

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動のリーフレットを、就学時健診時に、配付していただける場合は、岐阜県環境生活政策課（TEL058-272-8752）へご連絡ください！