



今年度も「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を推進します
あったかい親子コミュニケーションを！

東濃地区の子育て・親育ちつうしん
家庭教育 ならう

平成 30 年 9 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

読書の秋！読み聞かせで親子の絆作りをしましょう！

猛暑の夏が過ぎ、朝晩はとても過ごしやすくなりました。ほっと一息できる秋の夜は、お子さんを膝の上に抱っこしたり、添い寝したりしながら、読み聞かせをしましょう。小学生、中学生になったら、親子と一緒に読書をしましょう。物語に入り込んで、世界が無限に広がっていく楽しさを親子と一緒に味わいましょう。読み聞かせや親子読書は、親子の絆を深め、本好きな子を育て、読み解く力を育みます。

本選びに困ったら

岐阜県図書館が助けてくれます！



岐阜県図書館 → **利用案内** → **子どもの本** → **25 さいをすぎた絵本** **検索**

※「25 さいをすぎた絵本」とは、初めて出版されてから 25 年以上経っていても今も子ども達が読んでいているという一つの基準で選書された絵本です。リストから絵本を探することができます。



企業内家庭教育研修が開催されました



大垣共立銀行企業内家庭教育研修

日 時 平成30年9月6日（木） 17：30～18：00
場 所 大垣共立銀行恵那支店2F
参加者 行員（11名）
テーマ 家族の絆 ～伝えようあなたの思いを～
講 師 家庭教育推進専門職 奥村 多美子



交流を通して家族の絆を考える家庭教育研修

今年度東濃地区で初めての企業内家庭教育研修が大垣共立銀行恵那支店で開催されました。家庭教育への理解・関心を高めると共に、家族の絆について、交流を通して考え合いました。

研修の流れ

- ☆ アイスブレイクタイム 自己紹介「今買いたい物」
- ☆ 家庭教育とは
- ☆ 家族の絆 ～伝えようあなたの思いを～
自分のあゆみを思い出してみよう。
家族だから言葉にしなくても分かり合える？
日常の幸せを感じる時は、「家族と食事をしているとき」



グループで交流



自分のあゆみを記入

【感想】

- ・一番身近な家族という存在について、ゆっくり考えることができた。
- ・将来子どもを育てる時に、こういった接し方や褒め方をしてあげればいいのか勉強になった。
- ・普段とは違った職場の人たちの内面的なことを知ることができて、楽しかった。
- ・日頃忘れてしまいがちなことを思い出すことができた。
- ・普段このような話を聞く機会はありませんので、貴重な機会だと思う。こういう機会を有効に使っていきたいと思う。

【このよさを学びたい！】

- ・研修テーマを参加者の意向を聞いて決定したこと

家庭教育学級にひと工夫！ プラス「子育てサロン型」



家庭教育学級では、「手作り〇〇教室」や「講演会」がよく開催されます。そこにひと工夫して、交流ができるよう席を配置したり、感想交流の時間を少しとりましょう。参加者同士の情報共有の場となり、保護者同士の絆が深まります。

① グループでの感想交流の時間を設定しましょう

近くの数名で感想を交流しましょう。他の方の考え、自分と違った視点の捉え方など、参考になることがたくさんあります。講師の方にグループを回っていただくと、質問が気楽に聞けます。その場合は事前に時間配分を伝えておきます。

② 気楽に声を掛け合えて交流ができる席の配置を考えましょう

体験活動では、是非グループで一緒に活動ができるよう配慮してください。時間いっぱい活動しても、活動の中で交流ができます。講演会では、後ろを向くだけでグループになれる席の配置を考えてください。

③ 親子参加の活動では、親子の感想交流やよさ見つけの時間を設定しましょう

親子で同じ体験をすることで、共通の話題が生まれ、親子のコミュニケーションが深まります。また、家へ帰ってからも、親子の会話が弾みます。

家庭教育プログラムから

家庭教育プログラムには、生活や子育てのお役立ち情報がたくさん紹介されています。是非活用してみましょう。

時間の使い方と睡眠

「みんなで子育てIV」

3 時間の使い方と睡眠

検索



朝の目覚めはつらくないですか？日中眠くて仕方ないですか？些細なことでイライラしませんか？身体はちゃんとあなたに「困っているサイン」を送っているのです。自分の24時間コントローラーはあなた自身もつことです。時間コントローラーをしっかり握って、脳と身体と心が元気でいられる毎日をごしましょう。

よい睡眠のための生活習慣

- 1 毎日ほぼ決まった時間に起きる
- 2 起床時に太陽の光（蛍光灯の光）を浴びる
- 3 よく噛みながらしっかり朝食を食べる
- 4 日中に適度な運動をする
- 5 昼寝や仮眠をしすぎない
- 6 寝る2時間前に夕食を済ませる
- 7 夕食後に夜食をとらない
- 8 夕食以降はお茶やコーヒーなどのカフェインをさける
- 9 めるめの風呂にゆっくりつかる
- 10 寝る1時間前には部屋の明かりをおとす
- 11 布団の中でスマホやゲームを使わない
- 12 毎日ほぼ決まった時間に寝る
- 13 必要な睡眠時間を確保する
- 14 休日も平日と同じような睡眠リズムを保つ

