



みんなで子育て No.9

岐阜県環境生活部
環境生活政策課
家庭教育推進専門職：河野
(TEL058-272-8752)

10月の家庭教育学級の実践

10月12日(土)は台風で中止になった学級もありました。

北方町小中4校合同 子どもたちの困り感を一緒に考えてみよう (講演会型)

開催日：10月18日(金)
瑞穂市教育委員会幼児支援課
子育て相談員 武内由美氏



●障がいのある子の相談

保護者の相談には、子どもを白紙で見る。検査より一緒に遊びながら、お母さんと共に考えていく。

療育の根底は「汝ら、この小さき者の一人をも慎みて侮るなかれ」(当時の大学の柚木先生の言葉)を大事にして取り組んでいる。

公民館の一室から始まった教室が広がり、もつと広域連合幼児療育センターにつながっている。

●事前の質問から、発達障がいの種類、見分けるポイント、接し方言葉かけ等について資料が作られていました。

発達障がいは、生まれつきの脳機能の発達の偏りで遅れではない。困って親は疲れていく。気がきを大事にして、サポートの仕方を学んでいく必要がある。その方法としては、言葉は消えるので、視覚的に絵や文字、図などにしたり、スケジュールを示したりすると意識できたり安心したりする。

講演資料の一部

①自閉症スペクトラム障害 (ASD)
特徴 (1)社会性と対人関係の障害
②コミュニケーションやことばの発達遅れ
③行動や興味の違い
みられる行動
□人との関わりに関心が低い、人との関わりがあっても興味や感情の共有が少ない。
□ことばが遅れている、独特の言い回しがある。
□いつも同じ遊び方を繰り返す傾向がある。
□同じやり方、いつも通りにこだわる。
□感覚(音・匂い・光・痛み等)過敏あるいは鈍感である。
接し方
・簡単なことばで、伝え方を統一する。
・悪影響を避ける環境を用意する。
・興味が広がるようにする。
・スケジュールや手順を視覚的に伝える。



と意識できたり安心したりする。

明確に示すことが必要で、人との距離感がない子に、手を伸ばして、これ以上近づかないことを教えるといった、ふるまい方を具体的に示すこと。

●18歳をこえると

高校までは、自分の椅子が決まっている。大学は自由席。いつもの場所が安心な場合の子は違う場所だと不安定になる。今まで自分の自由になることがあったが少なくなる。

人に合わせることはストレスになる。といったように、これまでは学校の先生が相談役になっていたが、支える人は親だけになる。だから、そうなる前に、自立として食事、衛生面、健康管理などの対応の仕方について教えておく必要がある。

就労になると、指示されての対応が難しい。集団の中での対応が不適切になると、失敗が多くなる。家にこもりがちになる等を防ぐため、好きなことをする時間が必要。

●司会者から質問

事前に質問事項をアンケートで集めその中から、医者を選び方、特別支援学校や学級への就学について、学校での班活動での支援、受験についてなど現実に即して質問があり、講師から医療機関名、高校にも特別支援コーディネーターがいるので、相談することが必要である等の話がされました。

◆感想

- ・どんなに小さな子供、弱い立場にいる者にも、敬う気持ちを持って、誠意をもって接することを忘れない。
- ・「子どもの困った行動=子どもが留まっている」「子どものこだわり=安心」という事に気づけたので、少し心にゆとりを持って接しようと思います。
- ・幼少期、療育センターに子どもがお世話になり、その時はいっぱいいっぱい子どもに向き合っていたことが改めて冷静に理解できました。

コメント

参加者は、資料を食い入るように見たり、熱心に聞き入ったり、メモを取り続けたりして、学ぶ姿勢が素晴らしいです。事前のアンケートで質問事項を集約し、講演者に意図的に話をしてもらったり、参加者に意欲を持たせたりするなど、工夫がよくされていました。子どもに対する親の構え「応援者である」という点が感想に多くあり、子どもの為に学びたいという意欲がかなり高いと感じる講演会でした。

瑞穂市 本田小学校

メディカルアロマ (講演会型+体験活動型+サロン型)

開催日:10月17日(木)

講師:メディカルアロマ

○セルフケアセラピスト講師

マ&チャイルドセラピスト 堀部 智子 氏

○ボディメンテナンス講師

健康管理士 小川 祐加子 氏



●メディカルアロマについて

アロマというと一般的に香りや癒し、マッサージと思われるが医療での利用がフランスで考えられています。副作用がなく、子ども、妊婦さんにも安心して使え、ペットにも利用できます。留意点として

・成分分析表がついているものを使う。

・精油そのものは濃いので、薄めて利用する。それぞれによる。

●個人の体質診断:チェック表を用いて自己診断を行い、少ない成分が分かり、メンタルや体力の傾向も見えてくる。必要な成分でアロマを利用する。

●ラベンダーと言っても

・ラベンダーアングスティフォリアは鎮静作用、ラベンダーストエカスはケトンも多く含むため、脂肪溶解作用があり、ダイエット・蓄膿症に有効、ラベンダースピカは火傷・けがに有効といったように様々なものがある。



●ラベンダークリーム、かかとつるつるクリーム作り

・精油をクリームと混ぜてから、グリセリンも混ぜて作る。

<感想>

●アロマの知識は全くありませんでしたが、身体やメンタルにプラスになるものという事が分かりました。実用的なクリームを作らせていただきありがとうございました。ぜひ活用していきたいと思います。

●香りだけでなく色々な効果がある事を知りました。病院に行く前のセルフケアとして使えたらいいなと思いました。手軽にクリームが作れて楽しかったです。

◆コメント

アロマの効能や種類、精油の選び方について詳しく教えていただきました。

成分分析表というものを確認して利用することは大事であり、アロマ自体に副作用はない事がわかり安心して利用できると感じました。

自分で精油やクリームやジェル・ウォーターを利用して作れるようになれば、自分だけでなく家族の体調管理にも利用ができるようです。講師と近くで作業ができ、話しやすい雰囲気があり、とても良いと感じました。



山県市子育て支援課

木育教室・(乳幼児相談) (体験活動型+サロン型)

開催日:10月28日(月)

10:00~11:00

講師:おもちゃコンサルタント

マスター:浅野美香子氏

●活動内容

教室の部屋には、岐阜県のグッドトイのつみぼぼ・まあるいつみき・森の恵み・樹種プレートといったおもちゃや、高さに合わせて変化できる椅子、車等非常に多くのおもちゃがあり、触って、固さ、感触、色、におい、温かさなどを感じられるもの、お話を想像できるもの、自分で工夫できるもの等があり、子どもの成長発達を促しています。活動しながら親子でのコミュニケーション、友達作りもできる素晴らしい環境です。

講師はおもちゃの遊び方を教えたり、相談役になって活動したりしています。サロンの位置づけもあり、「また来ようね」という声上がる等、参加者にも好評でした。

教室は平成29年から月1回、乳幼児相談と同時開催されています。

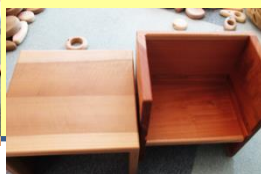
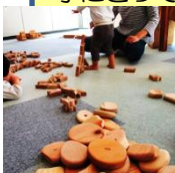


参加者の感想

- ・初めてだけど楽しい。・どこにでもあるものではない。ふちが切ってあり安全。・さわり心地、すわり心地がいい。
- ・子どもがこの形が気に入っていてずっと持っています。・木で触れ合う機会が少ないのでよい部屋です。
- ・色々な木、形、感触が楽しい。自然素材がよい。一つ一つ遊び方がある。

コメント

木の椅子に座ると丁度おしりがすっぽりでくつろぐ感じの子、たくさん積んだり、ドミノのように並べて、倒して遊ぶ子など、親子でゆったりとできたり、お話ししたりということで、木のおもちゃの良さを体感できていました。自由に遊ぶ中で、講師が教えたり、話を聞いたりして、親子にとって楽しい時間になっていました。



第3回 岐阜地区家庭教育推進会議

令和元年 10月29日(火) 会場：岐阜県立岐阜工業高等学校

第2回 岐阜地区幼・小・中・義・高校生指導連携強化委員会及び第3回岐阜地区家庭教育推進会議に各市町の家庭教育担当者を含め約80名が参加しました。

1 全体会 林岐阜教育事務所長のあいさつの後

- ① 岐阜工業高等学校説明では、相談しやすい環境、MSリーダース、情報一元化、スタート週間等明確な方針で成果が出ている事を紹介。
- ② 岐阜教育事務所からは、心の居場所づくり、個と個をつなぐ絆づくり
- ③ はなぞの北幼稚園からは、教育環境 交流の紹介などがありました。



2 県立岐阜工業高等学校授業参観

実習現場の生徒の堂々とした説明や主体的な活動があり、目的意識の高さを感じることができた。すれ違う生徒、実習中の生徒の「こんにちは」というきはきはしたあいさつが気持ち良いです。江口校長先生からも、「あいさつはいつもできています」とのお話があり、高校の指導方針の明確さを感じました。

3 居場所づくりと絆づくり交流会：岐阜工業の生徒が各分科会に参加

自己紹介では、各自ががんばっていることを話す機会があり、高校生の夢の実現に向かう話や参加者の地域での活動の話で、互いが認め話しやすい雰囲気になっていきました。

「家庭や地域の中で共に生きていてよかったこと」について話し合う中で、高校生の「小学生のころ見守り隊の方が登下校で見守って頂いたことが、中学生になって、ああ、自分は守られていたんだと感じた」という話や、「自分が新しいことをしようとしたときに応援してくれたり支えてくれたりする家族が有難いと思った。」という話から、いつも関わっていただいているとふと感じる事があり、関わる大切さを感じました。



地域での行事に高校生が参加する時にも「あいさつ」には人と人との絆を生む大きな役割があり、家庭での基本的な生活習慣を大事にすることが大事ですね。

岐南町にこにこ育児講座 **楽しいヨガで心も体もリフレッシュ**

(体験活動型
+サロン型)

開催日:10月19日(土)

10:30~11:30

講師: 岐阜聖徳学園大学

尾関 唯末 氏

●講演内容

講師と講師のお子さん2人が体を動かしながらの笑いヨガの説明と活動を紹介されました。参加者で手をつないで円になって体を動かして楽しみました。内容として、手拍子しながら「ほっほははは」と笑う。同様に美容クリーム、アロハ笑、ミルクセーキ笑(手でシェイクを降る)等の活動。その後みんなで大きな輪になったり、小さくったりして楽しんだり、ボール(触ると光るいぼいぼ)でマッサージをしたりした後、「母の辛抱とあわせ」の物語を観てから、最後にシャバーサナ(ヨガのポーズ)をして、リラックスした時間を過ごしました。



コメント

笑いヨガは、いろいろな形で行われますが、リフレッシュに最適です。今回、子どもと一緒にいることで、自然に笑えて和やかな雰囲気があり落ち着きます。

参加者のお父さんに感想を聞くと「楽しかった、身体があたたまってよかった。子どもが大きくなるともっと楽しく一緒にできそう。」と話され、お母さんも「子どもが笑っていて楽しそう。家でもやりたい」と話されていて、家族一緒に好評印象でした。

●にこにこサロン 地域子育て支援拠点

会場のやすらぎ苑の中の別室には、広い部屋に遊具(木製のジングルジムや滑り台)がたくさん設置してある「子育てサロン」があります。土曜日は「パピサロン」として開設しているため、夫婦で訪れる子育て家庭も多くありました。

今回の講座は出入り自由ということで、時々サロンに行ったり、そちらから覗きに來たりする家族もあって、参加しやすい環境が良いですね。



家庭教育プログラム次世代編の紹介

岐阜県のホームページの「教育文化スポーツ・青少年→生涯学習・青少年→社会教育→家庭教育 家庭教育プログラム」と進んでいくとプログラムを見ることができます。今回はその中のワークシートや資料を紹介します。秋の日はつるべ落とし、秋の夜長という季節になってきましたが、睡眠についてのプログラムです。セルフチェックをしながら、家族の睡眠について交流してみましょう。

3 時間の使い方と睡眠

ワークシート2

☆あなたの睡眠 セルフチェック☆ (過去1ヶ月間に、週3回以上経験したものを選ぶ)

問	質問項目	回答	得点
1	寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか。	0 いつも寝つきはよい	
		1 いつもより少し時間がかかった	
		2 いつもよりかなり時間がかかった	
		3 いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった	
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか。	0 問題になるほどのことはなかった	
		1 少し困ることがある	
		2 かなり困っている	
		3 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった	
3	希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありませんでしたか。	0 そのようなことはなかった	
		1 少し早かった	
		2 かなり早かった	
		3 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった	
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか。	0 十分である	
		1 少し足りない	
		2 かなり足りない	
		3 全く足りない、あるいは全く眠れなかった	
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか。	0 満足している	
		1 少し不満である	
		2 かなり不満である	
		3 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった	
6	日中の気分は、いかがでしたか。	0 いつもどおり	
		1 少し減った	
		2 かなり減った	
		3 非常に減った	
7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか。	0 いつもどおり	
		1 少し低下した	
		2 かなり低下した	
		3 非常に低下した	
8	日中の眠気はありましたか。	0 全くなかった	
		1 少しあった	
		2 かなりあった	
		3 激しかった	
総得点			

(「アテネ不眠尺度」2000年 世界保健機関)

3 時間の使い方と睡眠

ワークシート3

☆あなたの睡眠 結果判定☆

総得点	結果
4点未満	まずまずの睡眠がとれています。さらに睡眠の質を良くしたいときには、運動や食事などの生活習慣を見直し、睡眠の環境を整えてみましょう。
4～5点	不眠症の疑いが少しあります。心配ならば、睡眠障害の専門医に診てもらいましょう。もちろん、生活習慣や睡眠環境の改善は、行う必要があります。また、強いストレスを感じているのなら、それを減らすか対処する方法を、考えてみてください。
6点以上	不眠症の可能性が高いです。早いうちに、睡眠障害の専門医の診察を受けてください。病院へ行くのは気が進まないかもしれませんが、早いうちに診断してもらって治療を始めれば、早く楽になりますよ。

(「アテネ不眠尺度」2000年 世界保健機関)

「睡眠クイズ」 ○×で答えよう!

- 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。()
- 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる。()
- 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい。()
- 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい。()
- 朝方の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい。()
- 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める。()

文部科学省「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」より抜粋

3 時間の使い方と睡眠

資料

年齢別睡眠時間

中高生は毎日何時間の睡眠をとる必要があるのでしょうか?

アメリカの国立睡眠財団 (National Sleep Foundation) の調べでは、14歳から17歳の子供に望ましい睡眠時間は8～10時間です。全然足りない!と思った人、ちょっと自分の身体の声に耳を傾けてみてください。

朝の目覚めはつらいですか? 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? 今まで気づかなかっただけで、身体はちゃんとあなたに「困っている」サインを送っていたかもしれないのです。

解決方法は1つ。自分の24時間のコントローラーはあなた自身もつこと。それもきちんとあなた自身の身体の声に耳を傾けて、スイッチのON・OFFを入れることです。朝目覚まし時計も使わず自分で目が覚めたら気持ちがいいですね? 脳と身体が自然にON! 夜は光モノ (スマホやネット、ゲーム等) に感化されず眠りやすい環境で覚醒のスイッチをOFF! 自分で24時間をコントロールできる、それこそが生活の主役。今日から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過ごしましょう。

年齢	望ましい睡眠時間
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

(2015アメリカ国立睡眠財団公表)

よい睡眠のための生活習慣

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



参考文献: 『睡眠検定ハンドブック』(全日本病院出版会)

「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」(文部科学省)

3 時間の使い方と睡眠

ワークシート4

- ×** 人は必要な睡眠を毎日とるの必要があり、あらかじめまとめておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。そのため、授業に集中できず成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。時差ぼけとは、本来、飛行機などで時差の大きい海外の国などに移動した際に生じる体調不良の事です。体内時計のリズムが夜型化して生活リズムとずれることで生じる体調不良の状態が時差ぼけの状態と似ていることから、ここでは時差ぼけ状態と表現しています。
- ×** 夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。
- スマートフォン (スマホ) やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青く強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。
- ×** 寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。
- ×** 睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。
- ×** 夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することが分かっています。
- 生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の人の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。
- 睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなるということが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

文部科学省「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」より抜粋