



# 飛騨っ子

令和4年1月20日 発行 NO12  
飛騨県事務所 振興防災課 振興防災係  
家庭教育推進専門職：水口 悟  
TEL：0577-33-1111（内線235）  
E-mail：mizuguchi-satoru@pref.gifu.lg.jp



## 良さを信じて 向かうこと



### I 企業内家庭教育研修 在宅取組型（通信 NO6参照）

#### ○ 研修まとめの会

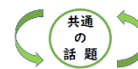
- ・11月16日（火）
- ・12月13日（月）
- \*各約30分



企業内家庭教育研修

#### ○ わが子育てを見つめる機会づくり

家庭教育の大切さ・楽しさ・子育てネットワークづくり



ワーク・ライフ・バランス思考の向上

#### ○ 職場のコミュニケーションの活性

より明るい職場・より風通しのよい職場・チームづくり

#### ◇企業 NPO 法人 サン・はぎわら

（令和3年度 県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業 健康経営優良法人ブライト500（経産省）に認定）

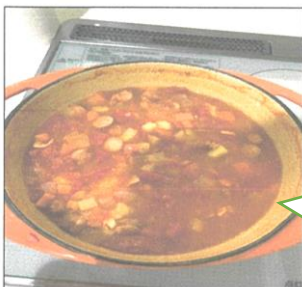
◇ねらい 仕事中心となりがちな生活の中で、わが子育てを見つめる機会をつくることを通し、家庭教育の楽しさ・大切さを再認識するとともに、ワーク・ライフ・バランス思考を高める。

◇テーマ 親子で！ 家族のために！ 「減塩いきいきレシピに挑戦」（8月中 在宅取組型）

◇ポイント ①自己肯定感を高める声かけ ②非認知能力を認める声かけ ③わが子の変化に気づく自分の変化に気づく幸せ

参加者の皆さんは、栄養士さんが作成した「減塩レシピ」をもとにテーマに挑戦しました。親子（家族）の会話や様子が目に浮かぶ実践が、すばらしい。短くさりげない言動の中に、親・子、家族を思う気持ちが素敵です。

慌ただしい中だからこそ、実践カード等を活用して、わが子やわが家族に対する自分の思いを文字に起こす活動は、新たな気づきや学びを心に刻む時間となり、自己肯定感を高めます。



#### <挑戦したレシピ> ミネストローネ

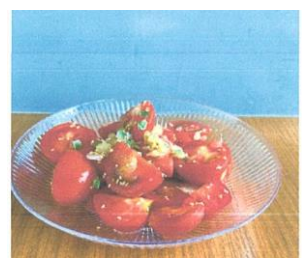
○子ども やさいをたっぷり入れたから、ほくほくでおしかったです。

やさいのかわむきは、じゃがいもよりもにんじんの方が上手にできました。いつもおいしいごはんをつくってくれて、ありがとう。

○保護者 野菜の皮むきや切ることをがんばりましたね。たくさん野菜を切ってくれて、ありがとう。

#### <挑戦したレシピ> 薬味とフルーツマトのサラダ

○保護者 4歳の息子が「畑にみょうがをとってくるね」と言い、一人で採ってきてくれました。簡単なレシピでしたが、トマトを切るのも手伝ってくれました。美味しくて止まらないと言い、モリモリ食べました。自分の手を加えたものを家族が食べてくれることも、嬉しくて仕方ないようでした。



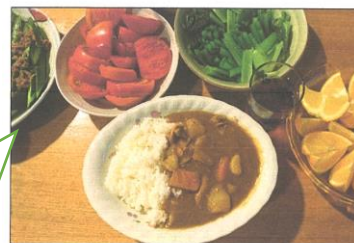


### <挑戦したレシピ> ふわふわ卵のスパゲティー

- 子ども 毎日栄養バランスを考えてご飯を食べることの難しさを実感しました。毎日つくってくれる母に感謝してご飯を食べたいです。
- 保護者 思春期真っ只中の息子と料理しました。久々に沢山会話をすることもでき良かったです。育ち盛りの大事な時期なので栄養バランスのとれた食事がつくれるように工夫してがんばりたいです。

### <挑戦したレシピ> カレーライス

- 子ども ふだんあまり作らないので、つくってみてみんなが「おいしい!」と言ってくれたので良かったです。他の料理も作ってみたいです。
- 保護者 私の体調があまりよくないときに、おばあちゃんに見てもらいながら、夕食を作ってくれてとても助かりました。味が濃いカレーだったので、生野菜やゆで野菜などで減塩になるように工夫してくれました。ありがとう。



### <挑戦したレシピ> 豆乳小倉プリン

- 子ども 卵を混ぜたり小麦粉を量って入れたりすることが楽しかった。いつもたべているプリンより味が少し薄かった。また、つくってみたい。
- 保護者 子どもと一緒に作ったことが今までなく、よい経験になりました。無調整豆乳にして、少し砂糖を加えましたが甘味がなく、子どもには物足りなっかようです。義父が喜んで食べてくれました。

### <挑戦したレシピ> 豚肉とキャベツの味噌ポン酢炒め

- 子ども いつも一人分しか作らないけど、今日は家族6人分を作ったから大変だった。ふだん料理している母や祖母はすごいなと改めて思いました。
- 保護者 大学生になってから一人暮らしでがんばって自炊しているようですが、家族全員分の食事の準備の大変さがわかったようですね。今日に限らず時々一緒に料理できることを嬉しく思っています。ありがとう。



### <すばらしさ>

①家族に対するたくさんの「ありがとう」という感謝の言葉があること ②わが子(孫)の成長をよく見ている・感じている・受け止めていること ③日常的におじいちゃんやおばあちゃんとの関りが大切にされていること

### <参加者の感想>

- ・毎日忙しいと言っていますが、自分も頑張っていると思っていんだと少し気が楽になりました。子どもたちが幼い頃は今よりも笑顔がいっぱいだったなと思出し、もう少し楽しもうと思いました。
- ・「自分を認めてあげる」ということがとても印象的だったので、子どもや家族を大切にすると同時に自分のことを大切にしていきたいと思いました。
- ・「ありがとう」と感謝し合える家族でありたい。そのためには、家族の小さな変化にも気付ける心のゆとりを自分がもてるよう意識したい。子どもには、自己肯定感がもてるよう家庭でも職場でも褒めて認める言葉かけを十分にしていきたい。

### <主催者の感想>

参加した人たちの感想がとても良く、私自身がこの研修を受けるにあたり不安もありましたが、健康経営の中で減塩食を取り入れたことは当 NPO にもメリットがあり大変助かりました。感想も皆さん丁寧に書いてもらうことができ、何かのきっかけがもたらえた(思春期の息子との会話、新しい発見、家族への思い...)という感想が多く反応も良かったと思う。職員に遠慮せず、職場の良さを信じて向かうことだと今回の実践で強く感じました。