



みんなで子育て



西濃県務所 振興防災課 振興防災係
 家庭教育推進専門職 酒井 俊巨
 電話:0584-73-1111 <内線212>
 E-mail : sakai-toshinori@pref.gifu.lg.jp

家庭教育についての
 相談はこちらまで。
 お待ちしております。

西濃地区家庭教育応援通信「みんな
 で子育て」(令和5年度)・岐阜県公
 式ホームページ(西濃県事務所)
 www.pref.gifu.lg.jp

安八町立牧小学校 家庭教育学級 体幹トレーニング

「講演会型」+「体験活動参加型」
 令和6年9月13日(金)

13:30~14:35 1・2年生と保護者



学校と家庭の共通理解・共通行動

牧小学校では、毎月、養護教諭が朝の時間を使っ
 て子どもたちが規則正しい生活ができるように働き
 かけています。9月は右のワークシートを使って
 「ただししせいをみにつけよう。」をテーマに行
 いました。家庭教育学級長さんも、児童の姿勢が
 しっかりしていないことが気にされ、体幹をテーマ
 にした家庭教育学級を企画されたそうです。

正しい姿勢の基となる「体幹」を鍛えることで、
 猫背や肩こりの改善だけでなく、あらゆるスポーツ
 の上達のもととなり、集中力、持久力がアップする
 ことが期待されます。

今回の「体幹トレーニング」は、椅子さえあれば
 できるように工夫されており、家庭でも続けて取り
 組める内容となっていました。

すこやかタイムのワークシート(抜粋)

めあて ただししせいをみにつけよう。

1. こなしせいになっていませんか? おもひあたるものに○をつけよう。

- ほおづえ おへそがよこ めがちかい
 せもたれ つくえにもたれる



2. なぜ、ただししせいがたいせつなの?

①()がはたらく ②()がおちつく

③スポーツがうまくなる ④つかれにくい ⑤かっこいい!!



★おうちの人に、べんきょう中・しょくじ中のしせいをみてもらおう。

◎:いつもよりよかった、○:いつもとかわらない、△:なおしてほしい

勉強中() おうちの方より(サインもしくはコメントをお願いします)

食事中()

本時の目的

- 体幹について
- トレーニング導入のポイント
- 実践してみよう



講師は元新体操の選手で現在は体操
 クラブのインストラクター。保護者は
 最初に、なぜ体幹トレーニングが大事
 なのかという講話を聞きました。

講話の後、1・2年生の児童が合流し、保護者と体幹を
 鍛えるアイソメトリックトレーニングを行いました。

胸の前で握手をして真ん中に向けて
 押し下り、腰かけて足をクロスして伸
 ばし上下に動かしたりするなど、一人
 でもできる運動もありました。



子どもは伸ばした腕を下に押
 し、保護者は子どもの腕が下が
 らないように上に押し上げます。こ
 の状態で数をゆくり数えます。

お互いに向き合って、小さなボールを
 両足で挟み、相手に渡す運動は意外と難
 しく、思わず声が上がってしまいます。
 ゲーム的要素もあり、親子ともども、真
 剣かつ楽しい雰囲気を取り組みました。

発育発達を考える

プレ・ゴールデンエイジ(5歳~8歳)
 → 多種多様な運動遊び

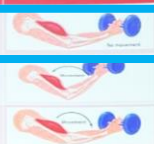
ゴールデンエイジ(8歳~12歳)
 → スポーツ要素を取り入れた運動

ポスト・ゴールデンエイジ(13歳~16歳)
 → 体力(持久・筋力・敏捷性など)向上

子どもの発育発達によって必要な運動が違います。8歳
 ぐらいまでは、リズム感や器用さにつながる神経系が発達
 するので、いろいろな種類の運動遊びを経験することが大
 切だそうです。

今回は安全に筋力をつけるアイソ
 メトリックを中心に行いました。

方法	筋力向上	安全性
アイソメトリック	2	3
コンセントリック	1	2
エキセントリック	3	1



大垣市立川並幼稚園 家庭教育学級
夏休み工作フォトフレーム
 「在宅取組型」 対象：4、5歳児親子
 夏季休業中：令和6年7月19日（金）～8月31日（土）



夏休みの思い出を飾る
 川並幼稚園では、親子制作を行っています。昨年度はオカリナを制作して、親子で楽しみました。今年は、PTAで話し合い、おとし好評だったフォトフレームづくりを行いました。夏休み前にアクリル製のフォトフレームを配り、夏休みの思い出の写真を中に入れます。
 楽しそうな写真の周りには、きれいな石や写真にちなんだシールなど、個性あふれるフォトフレームが完成し、運動会の時に展示をしました。

こんなこともやっています！
 「『話そう！語ろう！わが家の約束』運動」の案内文には、県の「家庭教育について学ぶ動画」を利用させていただきました。二次元コードを読み取ると、運動の進め方、約束の決め方等の説明動画を見ることができます。

親子仲よしハグ週間

夏休み同時開催

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動

親子仲よしハグ週間
 組 名 マス
 親子仲よしハグ週間は、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動の一環として行います。
 ・7月21日（月）～27日（日）の期間、各園でハグタイムを実施します。
 ・親子仲よし、絵本を鑑賞しながら、親子でハグの大切さを学びます。
 ・お楽しみ品、賞状を贈ります。
 ・ハグしたあとに写真を貼ります。

9月2日（月）に写真を提出してください。
 ※ 遅延されたら、年度末の表彰制作に使いますので、必ずお持ちください。

保護者コメント
 いっぱいハグして良かったです。

「話そう！語ろう！わが家の約束」カード
 親子で話し合い、わが家の約束をカードに記録します。
 「家庭教育を実践する日」は 毎月第3日曜日と「8」のつく日です。

にちろしく
 のさずいはいはいたたてげんきにすいすい

ひにち	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
よつび	げつ	かすい	ち	ん	ど	にち	
かんぱつ	たよ!						

シールを貼るの楽しいです! たったの 10分でできてくれた!

こころから おうちのお話へ
 まいにち いっぱい たべた。

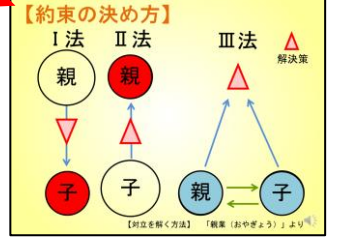
おうちののだから、こころのメッセージ
 まいにち3しよ
 くいっぱいたべ
 てなつやすみち
 げんきいっぱい
 すごせたね

自ら考え、解決していく子を育てるために
**思いを伝え
 いっしょに
 やりきろう**
 「話そう！語ろう！わが家の約束」運動

1 実施期間 夏休み期間中 令和6年7月21日（日）～8月31日（土）
 2 取組方法 ①家庭で話し合っ、「わが家の約束」及びハグを行います。
 ②取組をそれぞれの実践カードに記録します。
 ③実施中や実施後に、家庭で思いを伝え合います。
 3 実践カードの提出 令和6年9月2日（月）に、園にお持ちください。
 ※ QRコードが読み取れない場合は、パソコン等
 での入力をお願いします。
https://youtu.be/_h2813lbg7g
 【YouTube動画 8分25秒】

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動
 ◆在宅取組型
 忙しくて、学校に来られない方でも、親子で約束を決めて一緒に取り組むことができます。

目的は、家庭内のコミュニケーション



神戸町四園保護者会研修会
小さな足の大切なステップ
 ～子どものための足育について学ぼう～
 動画視聴による「在宅取組型」 対象：四園保護者
 令和6年9月9日（月）～16日（月）
 見逃し&見返し配信10月11日（金）～20日（日）

講師
 子どもの足と靴の専門店 フラミンゴフット代表
 プロフェッショナルフットケアセラピスト
 爪療法士
 （一社）フットヘルパー協会認定岐阜校代表
 栗田 瑞恵 様

四園の保護者会会長が研修を企画
 神戸町の神戸幼児園、下宮幼児園、南平野幼児園、北幼児園合同の研修会です。毎年、保護者会会長がSNSで連絡をとり合い、講師の選定や開催の仕方を話し合い、輪番で案内文の作成やアンケートのまとめを行います。コロナ禍前は、講師が4つの園を順番に回っていました。今回は、都合のよい時に見られる動画配信による講話にしました。動画は2本立てで、講話動画とあらかじめ保護者の皆さんからの質問に答える動画を作成していました。

【講師と保護者会会長の質疑応答動画】

子どもの足の形はその子によって違います。子どもは骨が柔らかいので変形しやすいです。

子どもの靴の中には、靴としての機能がまったくなく、ただ靴の形をしているものがあります。

足の成長段階からみて機能的な靴を購入し、よい履き方をするのが大事です。

「抱っこをせがむ。」「お母さんのそばを離れない。」のは、子どもの靴のサイズが合っていないのかもしれない。

ファーストシューズはどんなものがよいのでしょうか？

偏平足に合うのはどんな靴ですか？

お下がりの靴はいいのでしょうか？

安くて良い靴はないのでしょうか？

〈保護者アンケートより〉

- 靴が小さくなったら大きなものに替えるだけだったのですが、動画で学んだ足にフィットして固定されているものを選ぶようにしたいと思いました。
- 小さいうちはまだ骨も未完成で、発達に重要な時期だということを知りました。
- 子どもの足はやわらかく、靴によってトラブルが起きやすいこと、子どもの足をしっかり見て気をつけないといけないことを改めて学びました。この動画で初めて知ったことがたくさんあり、とてもよい機会になりました。ありがとうございました。
- 「13歳で骨格が完成して、その足で生涯歩く」というところがとても印象に残りました。「6歳までに足の裏の刺激が大事」というのも初めて知りました。

大垣市立荒崎幼保園 家庭教育学級
紙粘土で手形・足型を作ろう
 「在宅取組型」
 夏季休業中：令和6年7月19日（金）～8月31日（土）



材料は、すべて百円ショップで購入しました。

子どもの成長を残す
 「姉が年中の時に作ったものもあり、『同じ5歳でも大きさが違うねー。お姉ちゃんの手、こんなに小さかったんだね。』と成長を感じることができました。」
 0歳児から5歳児まで、全保護者対象の家庭教育学級です。紙粘土と飾り用のビーズ、ネームプレートを各家庭に配付して、子どもの手形か足型を選んでおうちで作りました。紙粘土を買い足して、家族全員の分を作ったご家庭もありました。小さなお子さんにとっては、初めての紙粘土の感触でびっくりする子もいたようですが、楽しく思い出に残る作品を作ることができました。日に日に大きくなる子どもの一瞬を残しておけるなんて素敵です。

さわりたい、食べたいで大変大変でも、すごく興味しんしんで、ビーズを一生けんめい取ろうとしたり、粘土にさわったりしてうれしそうでした。

思いっきり紙粘土に手を押しつけ、とても大きな手形ができました。成長を感じ、今の大きさの手形が残り、よい思い出づくりができました。



粘土の感触が珍しいからか、楽しんでいました。飾り付けは姉と一緒にやっていました。

「手と足、どっちやるー？」と聞くと、「どっちも!!」となったので、粘土を買い足し、両手・両足ともやりました。粘土が好きなので、型が付くたびに、「見て、ぼく、手足大きくなった。」と自分の成長にも気付きました。

海津市立城山小学校 家庭教育学級
親子逆転体験
 小学校4年生親子対象
 「在宅取組型」 夏季休業中



そうじをいつもしているお母さんは大変だと思いました。

ぼくは「ごはんだよ。」といわわれていただけだけど、お母さんはいつも買い出し、ごはんづくりをしたいへんだなと思いました。

互いの立場を体験して思うこと



ショートムービーの作成や編集をする力がついていることに気づき、すごいなと思いました。

いつも楽しそうにゲームをして、決められた時間を守れないこともあるので、なぜだろうと思ひ、体験してみました。やってみたら、難しく、何度もやりたいと思う気持ちがわかりました。

夏休みに親子の立場を逆転する内容・日にち・時間を決めます。子どもは、掃除・洗濯・食事の用意や片付けなどを受け持ちます。おうちの人はそのときに子どもが普段している生活を体験します。子どもが夢中になっていること、ゲーム、勉強などです。
 本番までに練習をする時間を取り、うまくできる方法やコツを教え合います。そして、計画に沿って逆転体験をして、最後に振り返ります。
 この体験を通して、お互いの思いや大変さを体験し、親子の信頼関係をさらに深めました。

4年生 親子ぎやく転体験

4年()組 名前() ぎやく転するおうちの人(お母さん)

① 計画・練習

- ぎやく転する日にちを決めよう！ 本番前に練習してコツを教え合うといかもかもしれません。
- ぎやく転はいつするのか？ 時間は？など親子で話し合おう。
- 内容例 子ども：そうじ・せんたく・ご飯作り・きょうだいの世話など…いつもおうちの人がいること
 おうちの人：勉強・読書・ゲーム・運動など…いつも子どもがしていること

	子ども	おうちの人
ぎやく転する内容	せたく物を干す 朝食のしゆんじ	朝食がとるまで自由にする
教えてもらったコツ	せたく物のしゆんじは、トースト・目玉焼きがおいしい	楽しむこと

② ぎやく転体験の感想 体験日(8月12日)

子ども	おうちの人
お母さんが毎日やれることを体験して初めては楽しかったけど後からごんごんって思ってた。お母さんがやれることは、お父さんに思いついてもお父さんにはできないんだと分かった。	いつも子供が過ごすように自分の好きなことをしたり、何もやらずにボーッとしてみたり…。久しぶりにそんな時間を過ごしてみても「あー、こんなに楽だもいいなー。」と思いました!!!(笑)

③ メッセージ(おたがいに思ったことを伝えてください…)

おうちの人へ	お母さんへ
いつもたいていなことを毎日やってくれてありがとう。	お母さん達の大変さを分かってもらって良かったよ。いつもお手伝いしてくると嬉しいな。

大垣市立安井小学校 家庭教育学級 衣食住をテーマにした家庭教育学級

ハッピースマイル
～家族でパ『和』一チャージ～
たくさんのご家庭で笑顔が増えるように

- 第1回 マイフォトフレームを作ろう (住) 「体験活動参加型」
 第2回 自然な色はどんな色? (衣) 「体験活動参加型」
 第3回 おにぎりの中身は何? (食) 「在宅取組型」

バラエティー豊かな
家庭教育学級を開催
しています。



令和六年 五月二十五日
 第一回家庭教育学級
 ・開講式
 『マイフォトフレームを作ろう』
 講師 伊藤 明子 先生
 成人教育委員会

【成人教育委員長さんの言葉】
 昨年度、成人教育委員になり、とても楽しい家庭教育学級をやってみえることを知りました。副委員長を務めながら、1年間、自分だったらこうしたいというイメージを育ててきました。
 こんな楽しいことをやっているということを多くの保護者に知ってほしいと思います。
 参加して楽しかったら、来年も引き継いでいただけると嬉しいです。

第1回 マイフォトフレームを作ろう
 令和6年5月25日(土)
 10:00～11:00
 「体験活動参加型」
 第1回の開講式では、講師の方にフレームの周りには、安井小学校に関係のあるパーツを作っていただき、フォトフレームの周りを飾りました。このフォトフレームには、これから始まる1年間の思い出の写真を入れています。

令和六年 六月三十日
 第二回家庭教育学級
 『自然な色はどんな色?』
 講師 北村 美千代 先生
 成人教育委員会

第2回 自然な色はどんな色?
 令和6年6月30日(日)
 10:00～11:00
 「体験活動参加型」
 家庭教育学級が終わってからも親子で遊んでいけるように、休日に大垣市かみいしづ緑の村公園の中にあるシルクの里工房で行いました。

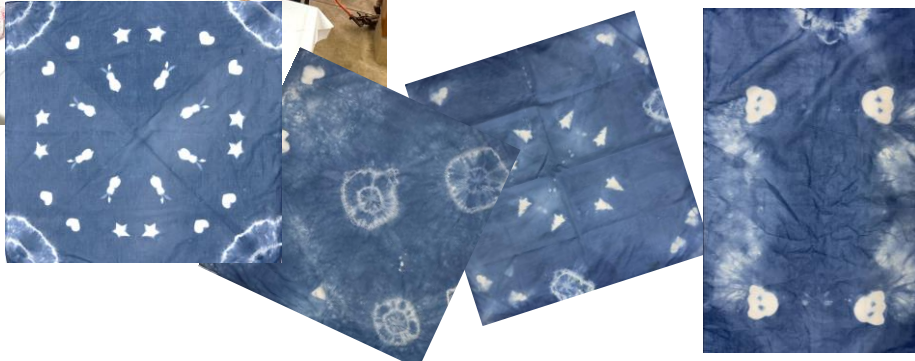


シルクの里工房



講師の方の説明を聞いた後、みんな草木染めに没頭して、オリジナルの作品を仕上げ、満足そうでした。

自分で選んだ木の型に布をかぶせて輪ゴムでしばり、草木染めの液に浸しました。
 すると、その木の形に染め上がりました。





第3回 おにぎりの中身は何？

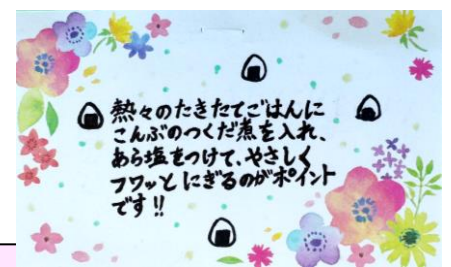
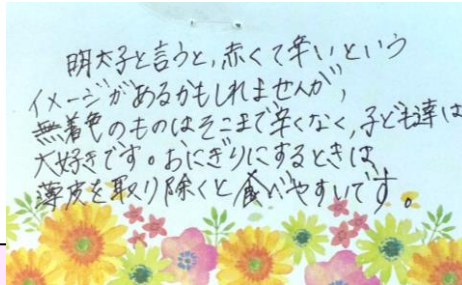
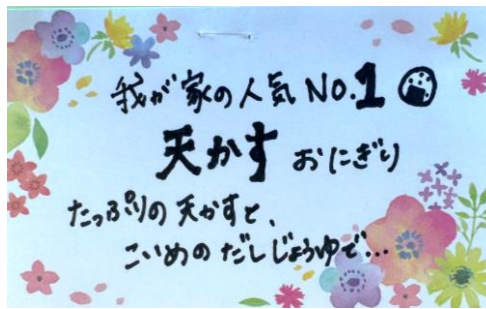
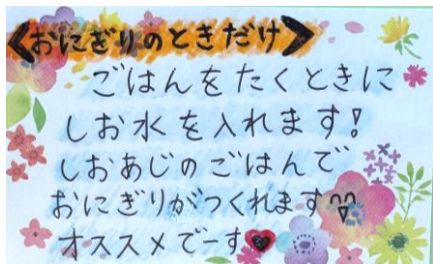
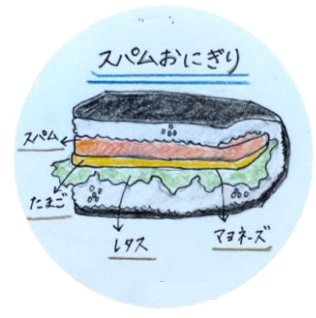
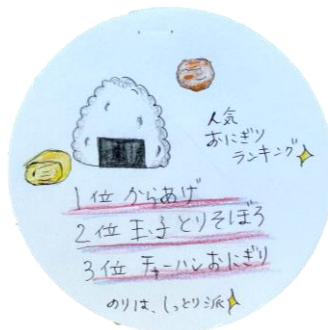
令和6年9月12日（木）～16日（月）

「在宅取組型」

最初に、おうちでよく作るおにぎりについて話をします。「みんなが好きな具は何かな。」「家では当たり前でも珍しいと思われる具はあるかな。」など、自由に話し合います。

そして、丸い用紙におにぎりを描き、四角い用紙には、おにぎりを作る時のワンポイントや、他の保護者にも教えたいアドバイス等を記入します。

保護者の皆さんから出された用紙は、成人教育委員会で学年ごとにまとめられ、運動会の開催の日にあわせて掲示されました。



おにぎり自慢

かわいらしいメッセージカードには、それぞれのおうちで人気のおにぎりレシピ、節約レシピの他、握り方のコツなど、おにぎりをおいしく食べるアドバイスがいっぱいです。

「ごはんを炊くときにあらかじめ塩で味をつける」

「握ったおにぎりを冷凍して、いつでも食べられるようにする」

「100円ショップのコロコロおにぎりを作る道具は子どもが喜ぶ。」

「ラップで握ると、ハートや星形などいろいろな形のおにぎりが作りやすい。」

「直接手のひらに塩と水をつけて、炊き立てのご飯をにぎるのがおいしい。」

おにぎりはお弁当の定番でも、和食ブームにより海外でも人気があります。身近なものだからこそ、それぞれの家庭でのこだわりがおもしろいですね。



先生も参加していただきました。

メッセージ付きのおにぎり、気持ちが伝わりますね。



安井小学校では、運動会前の学年総練習を授業参観としています。それに合わせて、成人教育委員会の皆さんが運動場のネットを利用して掲示をしました。

企業内家庭教育研修



輪之内町商工会女性部

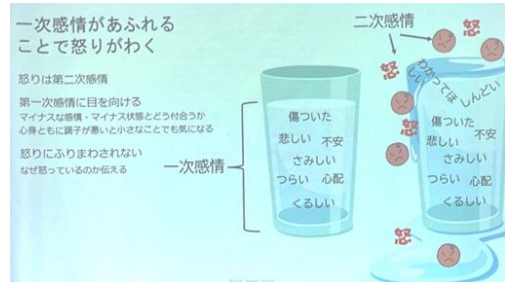
日時：令和6年9月18日(水)
13:30~15:00
対象：近隣商工会女性部
テーマ：アンガーマネジメント
～怒りと上手に付き合うために～
講師：NPO法人あゆみだした女性
と子どもの会
理事長 廣瀬 直美 様

岐阜県では、家庭の教育力の向上と地域社会全体での子育ての推進を目的に、企業や事業所と連携しながら、子育て中の親だけでなく、これから親になる従業員、子育てが一段落した従業員、管理職など幅広い層への家庭教育研修会を開催しています。

このたび、輪之内町商工会女性部様からオファーをいただきました。以前からアンガーマネジメントの研修を行いたいとの要望があり、今回、近隣の商工会女性部の皆様にも声をかけて研修を開催しました。

【講話概要】

- 「アンガーマネジメント」とは、怒らないようにすることではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにする心理トレーニングである。
- 怒りの正体は、外ではなく内にある。現実と理想のギャップで、「〇〇はこうあるべき」という心の中にある価値観が怒らせているのである。「傷付いた」「悲しい」などの一次感情があふれることで怒りがわく。
- 「衝動のコントロール（6秒待つ）」
- 理性が働き出すまでの6秒間を、衝動的な行動が出ないように深呼吸したり、その場から離れたりしながらやり過ごす。
- 「思考のコントロール（三重丸でゾーン分け）」
- 怒りが「許せるゾーン」「まあ許せるゾーン」「許せないゾーン」のどこに入るか仕分けをする。
- 「まあ許せるゾーン」を広げる努力をする。「許せないゾーン」ならば、次の行動を考える。
- 「行動のコントロール（自分でコントロールできるかできないかの分かれ道）」
- 「自分で変えられないこと、コントロールが不可能なこと」ならば、受け入れるか、放っておくしかない。
- 「自分の行動によって変えられるコントロールが可能なこと」ならば、どう変われば気が済むのか考える。



【主催者様の声】

ワークシートを使い、生活の中で怒りと上手に向き合うことを学ぶことができ、今後意識して行動できます。とても勉強になり、企業でも研修をしたいとの声をいただきました。

【参加者の感想】

- 「怒りが出たら、6秒待つ。」勉強になりました。これから活用したいです。
- 怒りがわくのは、自分の解釈次第なので、いろいろな角度から物事を見てみるのが大事だと分かりました。
- いろいろな気づきをもらいました。怒ることは時に必要ですが、「マイルール」「～すべき」が強い時もあるなあと反省しました。
- 気持ちのもちようで怒りも静まるように、これから気持ちを切りかえるように努力します。
- わかりやすくよかったです。もっと若い子育て時代に聞きたかったです。
- 怒りは万人がもつものなので、その対処法は人間関係を良好に保つために必要です。
- 男性にもぜひ聞いてほしい内容です。

【アンケート結果】

本日の研修テーマと内容についてどう思いますか。			
たいへん良い	おおむね良い	あまり良くない	良くない
72%	28%	0%	0%
企業で家庭教育についての研修を実施することについてどう思いますか。			
必要である	どちらかという必要である	あまり必要はない	必要ない
31%	50%	19%	0%

みなさんの職場でも研修してみませんか。何人でも、どの時間帯でも、無料で開催できます。

西濃県事務所にお電話ください。

TEL0584-73-1111 内線212

