



# 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  
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。  
お待ちしています。



## こども園保護者対象の学びの場

安八町

### 中央乳幼児学級（会場研修）

令和7年9月17日（水）

安八町こども園保護者対象

「子どもの自己肯定感を高める

親子の関わり方」

大垣女子短期大学 総合教育センター

茂木 七香 教授



忙しい日常の中でも子どもの気持ちをありのまま受け止め、言語的及び非言語的コミュニケーション、リフレーミングを意識しながら、子どもたちに向き合ってください。

垂井町 生き生き学級

### 中央研修会（動画研修）

令和7年7月25日（金）～8月29日（金）

乳幼児期家庭教育学級生対象

「楽しく学ぶ！『ほめ達！』

ハッピー子育てコミュニケーション術  
人材育成研修講師 渋谷 佑三子 氏

安八町では、3園のこども園の保護者会連合とこども家庭課が連携して、保護者や子どもたち対象の行事を行っています。

この日は、各こども園から全保護者に案内を送り、関心の高い「自己肯定感」について学びました。

この他、4月には保護者会役員対象の講演会、7月には全園児・保護者対象の親子劇場を行いました。

#### 保護者の感想

- 否定する前に一度受けとめることを意識したいと思いました。
- 肯定的な言葉だけでなく、表情や声のトーンにも気を配りたいです。
- 子どもの嫌なところを挙げて、実は良い点だったと捉え直すリフレーミングを試してみたいです。
- 子育てで時間に追われる中、娘とケンカ腰になることがあります、落ち着いて娘の話に耳を傾けたいと思いました。

垂井町では、毎年、乳幼児期の保護者を対象に、研修会を行っています。以前は、会場に集まっての研修会でしたが、平日だと働いてみえる保護者の方も多く、出席が難しいことから、一昨年度から動画の配信にしました。垂井町教育委員会からこども園を通して、保護者の視聴を案内しています。

研修は、2回に分け、次回は実践的な「ハッピーコミュニケーション術」を学びます。

本日の目的は、「ほめることの本質を知り、まず親がハッピーになること！」

長期の目標は、「ほめほめハッピーファミリーを築き上げていくこと！」

「すごい！」 「さすが！」 「素晴らしい！」を口癖にすることで、脳がどうしてなのかと動き出します。そして、見方・考え方があり、自分やまわりがハッピーになっていきます。

シャンパンタワーに例えてみると、1番上のグラスは自分、2段目は家族、3段目は周りの人です。まずは、1番上の自分に讃め言葉のシャワーを注ぐこと。自分を大いに讃めてあげてください。2段目から讃め言葉のシャワーを注いでも、自分がカラカラでは自分だけ犠牲になっているという気持ちになります。自分の価値を見つけ、自分に讃め言葉を注ぐことで、あふれ出たシャワーが家族や周りの人に満たされていきます。

ほめるの定義…



「ほめる」とは…

価値を発見して、伝えること

「人・モノ・出来事」

の価値を発見！

ほめて、脳の活性化！ ほめ脳になると？



ほめると…

- 見えなかったものが見えるように！
- 気づかなかったものに気づくように！
- 湧かなかったアイデアが湧くように！

ほめ達の口癖！ （これだけで今日からほめ達！）



スリース

ほめ達！3S

- すごい！
- さすが！
- 素晴らしい！

小声でもOK!  
口癖にする!



# 動画の配信を活用した「在宅取組型」

## 揖斐川町立揖斐川中学校 家庭教育学級 1日シャキッと 朝食改善 夏季休業中 全校親子対象 在宅取組型

### 揖斐川町栄養教諭との連携



#### 一日がんばれる朝食を考える

朝食は、一日の部活や学習などに元気に取り組むためのエネルギー源となり、必須アミノ酸を摂ることができます。さらに、これが太陽の光を浴びることで、幸せホルモンと言われる物質に代わります。それにより、情緒が安定し、しっかり活動することができます。

揖斐川町給食センター栄養教諭の白川康子先生からは、こうした朝食の効果を教えていただいた後、成長期の朝食の大切さとともに、短時間で調理でき、栄養価もプラスできる時短メニューを教えていただきました。

揖斐川中の親子は、動画や資料にあるプラス1メニューを参考に、自宅で時短メニューを考案し、料理しました。親子で実際に作ることで、子どもの力でも料理を一品追加できるようになることを期待しています。

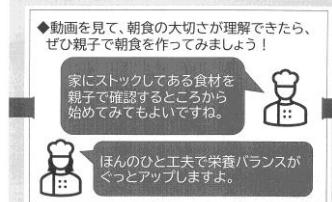
「ごはんだけ、パンだけだと摂れる栄養素は限られています。冷蔵庫や食品の棚にある食材を使って、いつもの朝食にプラス1して栄養を摂れるようにしましょう。



いつもの朝食に  
プラス1

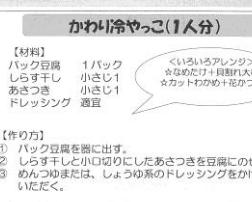
レタスの塩昆布和え(2~3人分)

塩昆布各添えて  
しばらく時間をおくと、  
塩昆布がはじめて食べやすくなります。



◆動画を見て、朝食の大切さが理解できたら、ぜひ親子で朝食を作ってみましょう！

家にストックしてある食材を親子で確認するところから始めてみてもよいですね。  
ほんのひと工夫で栄養バランスがぐっとアップしますよ。



かわいい冷やっこ(1人分)

いろいろアレンジ  
☆なめけだけ+貝柱の大根☆カットわかめ十花かつお



家にストックしてある食材を使って、火を使わなくてできる料理を8レシピ紹介しています。ほんのひと工夫で栄養バランスがアップします。

#### 動画でつながる親子、健康への新習慣！

##### 「1日シャキッ！ 朝食改善」アンケート

今年度の在宅研修（夏休み中）「1日シャキッ！ 朝食改善」を実施されましたら、以下のアンケートにご協力をお願いします。（姉弟で1枚の提出でも結構です）

生徒の名前 1年 組

2年 組

実践したものに □ をつけてください

- 動画を見る  親子で（朝）食のことについて話す  朝食を親子で調理する  
 朝食を子どもが調理する  その他 ( )

生徒のみなさんの感想 「がんばった」「これから気力を付ける」「なるほど」など

「食パン、だけじゃなくて、コーンなどに乗せる」と「緑の食べ物も取れなくなるんだな」と思いました。朝食は抜くといけないことが分かったので、朝食を食べて、1日を元気に過ごしていきたいです。

保護者の皆さま感想

朝は品数が少くなりがちですが、プラス1品で、たんぱく質や野菜などを摂ることができ、これからも作りたいと思いました。  
鍋を使用せず材料を入れて湯を注いで「梅干しスープ」が簡単で美味しいととても美味しいです。

実践の写真や絵があれば載せてください



○ ご回答ありがとうございました。8月27日（水）までに担任までご提出ください。

◆感想や写真・絵を通信などに掲載してもよろしいですか。  
※名前は伏せ字で掲載いたします。「はい」「いいえ」どちらかに○をつけてください。

はい いいえ



朝食をしっかりと摂ることで、国語や数学の正答率が上がったり、体力テストで高い点数が取れたりすることを改めて学びました。登校前、母が用意してくれた朝食を残してしまうことがあるので、これからは、しっかり残さず食べるようになります。



家族には栄養のあるものを食べてもらいたくて、朝から何品か用意するのですが、自分自身にあまりゆっくり朝食を食べる時間が無いのが現状です。家族の健康を守るには、まず自分自身が健康でなければならぬので、自分自身の健康をもっと大切にしたいと思いました。



動画をみたら、手短かに作れるし、栄養も取れて、ぼくでも作れるので良かったです。健康な生活についても学ぶことができました。中学生は栄養や睡眠が大事になっていくので健康な生活を送れるようにがんばっていきたいです。家で小腹が空いた時に食べたいです。



朝はなかなかしつかりとした食事ができないのですが、動画を見て、いつもの朝食にプラス1することで栄養も摂れる簡単メニューが分かり良かったです。朝食をしっかりと食べる大切さがわかり、家族みんながこれから毎日の朝食をおいしくとることができると思います。自分で調理することも楽しいですね。

# ハグチャレンジ

令和7年8月5日(火)～21日(木)の  
うちの5日間 全親子対象 在宅取組型

1)「愛着」と「抱っこすすめ」を視聴

## 【案内文】

ハグの大切さを知ってください

-乳児・幼児向け-



愛着

抱っこすすめ

岐阜県県民生活課作成

2)「ハグカード」取り組み開始 (できた日にはシールを貼りましょう)

3) 完成したら、園へ提出 (感想やメッセージも書きましょう)

## 【保護者の言葉】

「ギューしよ。」と呼ぶと、嬉しさと照れが混ざったような笑顔で来てくれて、とても可愛いです。

疲れている時、「パワー注入♡」と言って、優しくぎゅーっとしてくれてありがとうございます♡



取り組みの目標 (実践者記入)  
仕事で疲れていても、食事もハグをするよ!として、みんなのエモキューも満タンになりました。  
取り組みが終わっても、親子でふれあう時間も大切にしています。

おうちのひとから おさんへのことは

ちゃんとギューッとすると、ママも喜ばは気持ちいいだよ。

ちゃんとママの大事は大事な らっしゃ。

これからたくさんギューッとしようね♡大好きだよ!

(おさんへ贈んでください)

私の癒しの時間です。

1日に何回もすることで、私自身も幸せに満たされています。

家事で忙しくしているとき  
も、ハグをしに来てくれて、  
自然と笑顔になれました。

弟が生まれてから、意外  
とハグしていないことに気  
付きました。

パパとのハグは、パパが逃げたり、攻撃して  
きたりと、とても盛り上りました。

日系2世保護者の方がローマ字で書かれた  
お子さんへの言葉。

おうちのひとから おさんへのことは  
WATASHI NO KAWAII MUSUKO DAISUKI DAYO  
(I LOVE YOU MY CUTE SON,) ITJUMO OUTEN SHITERUYO  
ANATA WA PAPA TO MAMA NO NUBETE  
ANATA O TOTEMO HOKORI NI OMONI  
ANATA NO OKAGE DE TOTEMO SHIRAWATE  
ITJUMO NO SOBA NI IRUYO

お子さんへの  
ストレートな思  
いが伝わります。



私のかわいい息子 大好きだよ。  
いつも応援してるよ。  
あなたは、パパとママのすべて。  
あなたをとても誇りに思う。  
あなたのおかげでとても幸せ。  
いつもそばにいるよ。

## こんなことも やりました! 開講式の チラシ配付

〇〇ちゃんとギューッとすると、ママも幸せな気も  
ちになるよ。パパとママの大事な〇〇ちゃん。これ  
からもたくさんギューッとしようね♡大好きだよ♡

こまの認定こども園からの「開講式の際、家庭教育について、保護者に分か  
りやすく伝えられるチラシがあれば・・・」との声で、海津市文化・スポーツ  
課の家庭教育担当が一緒に考えて作成しました。裏面には、県作成動画「みん  
なで家庭教育」のポスターをつけて、文化・スポーツ課で両面カラー印刷して、  
保護者に配布しました。

この取組で家庭教育学級について理解をしていただき、たくさんの保護者が  
ハグチャレンジに取り組んでいただけました。

## 海津市文化・スポーツ課との連携 で持続可能な家庭教育学級

### 親も子どもも笑顔の時間

4月に行われた海津市家庭教育学級担当者説明会（リーダー研修会を兼ねる）では、講師一覧の他、県作成の動画の紹介や在宅取組シート集など、多くの参考資料が配付されました。

こまの認定こども園では、その時点で、動画とハグカードを活用した家庭教育学級を考えてみました。動画の中から、愛着の大切さや愛着を育むスキンシップを薦める「愛着」、乳児期から幼児期まで発達段階の特徴に応じてハグの大切さを知らせる「抱っこすすめ」の2つを選び、県民生活課に問い合わせて二次元コードのデータをもらい、案内文を作成しました。ハグカードは、海津市文化・スポーツ課に保護者の人数分カラー印刷していただき、実践カードに貼るシールもいただきました。

今年度リニューアルした動画も好評。たくさんの保護者がハグチャレンジを通して子どもとの愛着を育んでいきました。取り組んだ感想やお子さんへの愛情あふれる言葉を読んでいると、こちらまであったかい気持ちになります。

## 海津市家庭教育学級「みんなで子育て」

家庭とは ◇愛情による絆で結ばれた場  
◇常に子どもの心の通い所となるもの  
◇子どもが生きていくための基礎を培う場家庭教育とは ◇すべての教育の出発点  
◇子どもの健全な身体と人格の発達のために、親またはそれに準ずる大人が子どもに対し家庭で行なう教育

そもそも家庭教育学級って? 家庭教育学級とは、保護者が「子育て」や「しつけ」について学んだり、悩みを話し合ったり、保護者同士が仲良くなったりする場です。

保護者の皆さんから笑顔に、もっと元気になっていただくことが目的です。

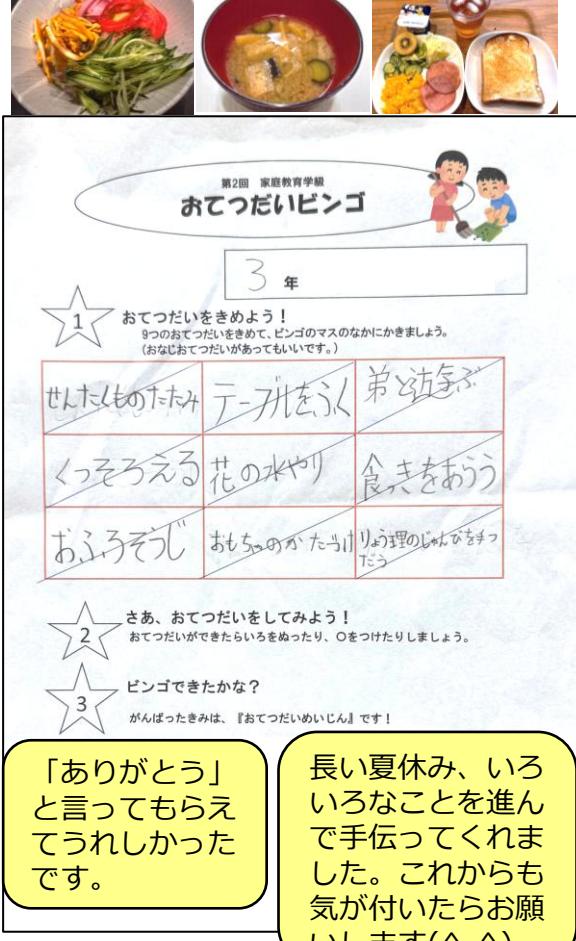
## 家庭教育学級を行うことで...

- 子育てを見直す
- 子育て仲間をつくる
- 自分も家族も笑顔になる
- 親子のふれあいを増やす
- リフレッシュする

## 垂井町立表佐小学校 家庭教育学級

# 親子料理作り おてつだいbingo

## 夏季休業中 全親子対象 在宅取組型



# 料理とお手伝いで深まる家族の絆

表佐小学校では、毎年夏季休業中に「親子料理作り」の家庭教育学級を行っています。今年はそれに「お手伝い」を加えました。保護者に無理のないように、両方取り組んでも、片方だけでもよいことにしています。

願いは、同じです。案内文にこうありました。

「親子・家族の会話を深め、できた事にはたくさん褒めてあげる。それが喜びとなり、いつも自分がしてもらっている事への感謝の気持ちにつながれば幸いです。」

提出された実践カードには、お子さんの成長ぶりや感謝を伝える親子の感想があふれていました。

### 【できるようになったこと】

1年	卵を割る 包丁で切る ジャガイモをつぶす かたぬきをする 分量を量る ひっくり返す
2年	こはんを研ぐ ピーラーで剥く きれいに盛り付ける
3年	ジャガイモの皮むき 蒸し器を使う 一人で味付け 焦げないように焼く
4年	にんじんを薄く切る 卵焼きを作る ハンドミキサーを使う 餃子の皮で包む 火加減を調整する
5年	玉ねぎのみじん切り あくをとる うらごしをする 料理にあつた切り方をする
6年	揚げ焼きにする スライサーを使う 1食分の料理を作る

わが子の成長がうれしい！

3年生になって、できることが増え、会話をしながらの料理は楽しかったです。

ほぼ1人で生地を作つて焼くところまで上手にできました。安心して任せられるようになってきて、とても成長を感じました。



毎日お母さんががんばっているということが分かりました。	ビンゴを楽しみながら、進んでお手伝いができたね。たくさん手伝ってくれて、とても助かりました。ありがとう☺
ママと一緒に作るご飯は一番おいしかったです。	自分から気が付いて動いてくれて、一生懸命がんばってくれました。ありがとう☺
掃除をすると家族に「ありがとうございます。」と言われてうれしいです。役に立てるようにこれからもがんばりたいです。	自分から気付いてくつをそろえていましたね。玄関がきれいだと気持ちがいいね。
洗濯物たたみや布団たたみは、きれいにできなくて難しかったです。	洗濯物、すごく上手にたためるようになったよ！お皿洗いもピカピカに洗ってくれてとってもうれしいです。
いつもやっている布団たたみとお風呂掃除はもちろん、その他の靴揃えなどができました。今後も続けたいです。	忘れているときも、「どうするー？お母さんがやろうか？」と声をかけると、「ぼくがやる！まかせて。」と言って、丁寧にやってくれて、とても助かりました。ありがとう。これからもよろしくね。