

# みんなで子育て No. 11

## 羽島市立堀津小学校「ソフトエアロビクス」11月18日

授業参観 + 体験活動 + 小グループでの子育て交流  
 学校行事参加型 ・ 体験活動参加型 ・ 子育てサロン型

1 期日 令和4年11月18日(金) 午前10時30分～11時30分

\*授業参観日の午前中です。

2 内容 ソフトエアロビクス, 簡単筋トレ, ストレッチ

講師 堀 桂子 先生

3 定員 15名 (定員になり次第締め切らせていただきます。)

4 場所 体育館

5 参加費 なし ※運動ができる格好

6 持ち物 飲み物, 汗ふきタオル, 体育館シューズ, ヨガマット (持っている方) またはバスタオル

7 締め切り 10月31日(月) なお先着順で定員になり次第締め切ります。



2022/11/18 10:46



2022/11/18 11:12



2022/11/18 11:21



2022/11/18 11:36



2022/11/18 11:46

堀津小学校PTAでは、「はぐくもう 親子の絆 ひろげよう 堀津の輪」を本年度のテーマにおき、**家族読書、わが家の約束運動、給食試食会(中止)サークル活動、意見交流会と年間5回の家庭教育学級を計画**されました。サークル活動では、今まで「物づくり」の体験活動を行われてきたそうですが、今回は特別な準備を必要としない「健康づくり」の講座を企画されました。

講座は、エアロビクスダンス→筋トレ→ストレッチの順で行われました。活動後の皆さんは、**背筋が真っすぐに伸び、その効果が姿勢に現れていました。**

**50分間の活動後、参加者を2つのグループに分け、子育てについてのフリートークタイムを設けられました。**

1つのグループでは、就寝時刻と起床時刻についての交流が行われ、「就寝時刻が遅くなりがちで、なかなか朝起きることができない子に、どのようにしたら良いでしょうか?」という悩みに対し、「わが家では、目覚まし時計を買い与えて、時計を使って自分で起きよう習慣化させています。」など、温かな雰囲気の中、具体的な実践交流がなされていました。

会の後、PTA会長さんのお話を聞いたところ、「**家庭教育応援通信**をはじめ、**県などから発出されている文書には必ず目を通し、家庭教育学級やPTA活動の参考にしてみえる**ということ、大変にうれしく思いました。本通信が子育て真っ最中の親様方の少しでもお役に立てれば幸いです。

### 参加者の感想

体を動かすことがないので、気持ちよく運動できて良かったです。家でもやってみたいです。

体を動かし、身体がのびて気持ち良かった。人と話すのが久しぶりで、子育ての話ができて良かった。

普段、運動する機会がないので充実した時間を過ごすことができました。チャンスがないとなかなか取り組むことができないので良かったと思います。

研修テーマと内容について

※ ( ) は回答数

大変よい (11) よい (2) あまりよくない (0) よくない (0)

今までの家庭教育学級に

毎回参加 (0) 時々参加 (6) ほとんど参加できない (4) 初めて (3)

## 第3回家庭教育学級

### Let's 防災

2022/11/20(日) 10:00~12:00  
岐南中学校 調理室 定員20名

○当日の献立  
ひじきご飯・よのよのオムレツ  
オートミールのトマトスープ  
大根と人参のゴマ風味蒸し  
(変更する場合があります)



### はじめよう！備えよう！

災害が起きると、水道・ガス・電気が使えなくなることがあります。そんな時でも、おいしい温かいものが食べられるって安心ですね！いつもは簡単で美味しい時短料理として、もしもの時は、カセットコンロと鍋と水と耐熱性ポリ袋を準備して、「洗い物が少ない」「簡単にできる」バッククッキング料理！是非この機会に体験してみませんか？

講師 馬場美穂さん

岐阜県株式会社 取締役 クッキングディレクター  
管理栄養士 栄養予防健康管理士 食育予防医学学会パーソナルヘルスコンサルタント  
インタービューティアドバイザー フードスペシャリスト フードコーディネーター  
職業マイスター 防災士



### 参加者の感想

本で読むだけと、実際にやってみると大きく違うので、体験でき良かったです。

みんなで一緒のできて楽しかった。これは、是非生徒に家庭科の授業などでもやってもらえるとよいと思いました。

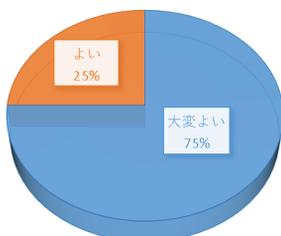
簡単、手軽においしい料理ができることを学べた。これなら男性でも作れるし、アレンジして他の種類の料理を作ることができると思いました。

災害時でも、こういった知識があればいつもと同じ食生活ができることを学びました。子どもと一緒に参加すれば、より良かったと思いました。

知らなかった知識や、災害に対する意識をより強くもつことができました。子どもたちも、是非一緒に聞いて、今度体験できるとよいと思いました。

### アンケート結果

研修テーマと内容について



参加者の内4名は、家庭教育学級への「初めての参加」でした。また、普段は「ほとんど参加できない」と答えられた方を含めると半数を超えます。休日実施の成果があったと考えます。講師の方の都合もあり、開催日を決めるのは大変だと思いますが、休日開催も、参加者を増やす1つの方法だと考えられます。

体験活動参加型

休日開催

今年度、岐南中学校の1回目の家庭教育学級では、子育てに対する悩み等の意見交流を行い、どのような内容の家庭教育学級を開催してほしいか調査されました。今回は要望が多かった災害時の食の確保についての講座を企画され実施されました。平日の参加が難しい親さんのために、今回は休日開催で実施されました。お父さんが3名参加されました。

今回は、「ひじきご飯」「大根と人参のゴマ風味蒸し」「オートミールのトマトスープ」「サバ缶の卵とじ」「蒸しパン」と5種類の調理を行いました。どの調理方法もまず「高密度ポリエチレン(HDPE)」製の袋に、食材や調味料等を入れ、袋全体を握ったり、もんだりすることで混ぜ合わせたものをつくります。その後、袋の中の空気を抜いて袋の口を結び、沸騰したお湯の中に浸して加熱してつくりました。大切な水を極少量に抑える調理方法ですが、普段の料理作りにも使え、子どもと一緒に楽しみながら行うこともできます。

加熱する鍋の水は、雨水などを使うことも可能で、何度も再利用することがポイントとなります。

避難所での配給では、菓子パン等がメインになるため、蛋白質が不足しがちになるようです。「麩(ふ)」「油麩」を上手に使えるとよいとのこと。野菜も冷凍にするより干し野菜にしておき、普段の食事の中でも使うようにしておくと、いざという時に、いろいろ活用できることを学びました。

カセットガスボンベには充填されているガスの種類により2種類あり、「ブタン」がノーマルタイプ、「イソブタン」がハイパワータイプになります。後者の方が低温でも火力が落ちにくいのですが、ガスの消費量が多くなり加熱持続時間が短くなるため、購入時に注意が必要だそうです。また、使用期限にもご注意ください。カセットコンロは10年。ガス缶は7年です。





演題「 家族 ～その在り方～」  
 講師 元中学校校長 福富 保博 氏  
 (現岐阜県学校剣道連盟会長)

バイパス給食センター様には、今回10回目の企業内家庭教育研修を実施していただきました。新型コロナウイルス感染症第8波により、感染者が増えつつあることを鑑み、研修受講者の数を半分に減らしての開催となりました。研修は、勤務時間終了後に行いました。

- 「雨ニモアテズ」
- 雨ニモアテズ 風ニモアテズ
  - 雪ニモ 夏ノ暑サニモアテズ
  - ブヨブヨノ体ニ タクサン着込ミ
  - 意欲モナク 体力モナク
  - イッモブツブツ 不満ライツテイル
  - 毎日 塾ニ追ワレ
  - テレビニ 敷イツイテ遊バズ
  - 朝カラ アクピラシ
  - 集会ガアレバ 貧血ヲオコシ
  - アラユルコトヲ 自分ノタメダケ者エテ
  - カエリミズ
  - 作業ハグズグズ 注意散漫
  - スクニアキ ソシテスグ忘レ
  - リッパナ家ノ 自分ノ部屋ニ
  - 閉シコモッテイテ
  - 東ニ病人アレバ 医者が悪イトイイ
  - 西ニツカレタ母アレバ 養老院ニ行ケトイイ
  - 南ニ死ニソワナ人アレバ 寿命ダトイイ
  - 北ニケンカヤソシヨウガアレバ
  - ナカメテカカワラス
  - ヒテリノトキハ 冷房ヲツケ
  - ミンナニ 勉強勉強トイワレ
  - 叱ラレモセズ コワイモノシラス
  - コンナ現代ツ子ニ ダレガシタ
- 平成十二年十二月二十日付け「中日春秋」よ

## 演題：家族～その在り方～

- 家庭教育に絶対は無
- 雨にもまけず
- 大倉一家と私  
若き日の岐南中
- 私の家庭「母 3人」  
剣道と私
- 校長時代の岐南中  
くそばはー、朝飯も食わせん  
神様がな、まだ修業が足らんと・・・
- 学校との連携

福富先生には、自分の子ども時代、子育てを経験した親の立場、教育者として生徒に携わってきた立場など、いろいろな立場から、家族の在り方や子育てで大切なことを、お話しいただきました。

上の詩は、有名な宮澤賢治の詩を真似て、当時の子どもたちの言動や姿を親や大人に皮肉を込めて示した新聞コラムです。教員時代に保護者への話の中でよくネタとして使われたということで、今回の研修の資料として参加者にも配られました。

**出会いが一生を決定づける**例として、中学時代に出会った「剣道」。その指導者で恩師の「叱らない指導」「ほめられてほめられて」に成長させてもらった経験や、時代の流れを読み切れず、立場と固定概念から我が子の子育てに失敗した体験談等、飾り気のないお話が、胸の中にスーッと入ってくる感覚で聞くことができました。

## 1. 家庭教育に絶対は無

求めることが違います

「素直な子がいい」  
 「親の言うことをよく聞いてくれる子がいい」  
 「少々乱暴でもたくましい子がいい」  
 「優しい子がいい」・・・

参考にするだけです！  
 (優しい旦那さんがいい・優しい嫁さんがいい)

## 参加者の感想

本音でお話してもらえて、とても温かい気持ちになりました。

## 若き日の岐南中

身体的  
精神的・・・  
様々な状況の克服

今は一人ひとりの人格を尊重

人が駒に徹して役割を果たさなければ組織や社会は回っていかない側面は確かにあると思います。ただ、日々の生活の中で唯一無二の存在として社会(周囲)に認められていると感じられるかどうか、人としての尊厳に大きく関わっているのではないかと思います。

## アンケート結果

研修テーマと内容について

先生が、自分の子育ての失敗談も話されて、素直に聞くことができました。

勉強になりました。子どもたちにも今日の事を話してやりたいと思います。

# 笠松町立笠松中学校 「PTA講演会」 12月9日

講師：新津 春子 氏

日本空港テクノ所属 環境マイスター（指導者としても活躍するカリスマ清掃員）  
技能選手権・最年少で全国ビルクリーニング技能競技会一位に輝く（97年）  
NHK番組「プロフェッショナル」などに取り上げられ、著書も多数ある。

## 笠松中学校PTA講演会

世界一のカリスマ掃除員

新津春子氏

講演テーマ

私が天職をつかむまで



笠松中学校では、生徒会執行部とPTA本部による意見交流会が年に2回行われており、笠松中の4本柱の1つでもある「清掃活動」に、生徒が強い思いをもっていることを知り、本年度のPTA本部役員会で、新津氏を招いて行うPTA講演会を企画し、実施されました。

《新津氏が大切にしてみえること》（講演内容から）

- ・自分に優しく、体を大切にする。（余裕ができる）
- ・相手をよく観察する。自分から笑顔で声をかける。
- ・その物や場所を使う人の目線で見ると。
- ・やったことを全部チェックしてみる。  
自分の理解につながる。
- ・物に対して優しさをもつ。敬意をはらう。
- ・自分の思いは伝える。早く行動する。
- ・自分をダメな人間だと思わない。

《生徒による質問と感想の一部》

Q：人生の目標を教えてください

A：80歳までは働くつもりです。清掃の技を次の世代に伝えたい。アイデア商品を作って、一般家庭の人にも使ってもらいたい。

実際、企業とコラボして商品開発も行ってみえます。掃除機の吸引ノズルのパイプの長さを日本人の体形に合わせたり、軽量化したりすることで、高い場所でも無理なく掃除できる、体にやさしい掃除機になっています。

感想

「掃除はめんどくさいと思っていたけど、その場所やものを使う人のことを考えて、気持ちを込めて清掃したいと思いました。」

講演会の後、整美委員長が新津氏を案内し、笠松中の清掃活動（黙掃）の様子を見ていただく時間が設けられ、体育館と校舎をつなぐ渡り廊下のところでは、雑巾の持ち方や、板の目に沿って雑巾を走らせるようにとアドバイスをされる姿がありました。

清掃後には、放送を使って具体的な清掃の方法、きれいにする技が全校生徒に伝えられました。

新津氏は、「やさしいお掃除チャンネル」という掃除術を伝える動画も作られているので、親子で一緒にこの動画を見て、家の掃除に生かしてみる在宅型の取組を仕組むことができそうです！



アドバイスがあった雑巾の持ち方



地域コミュニティーセンター nico nico 「niconicoビタミン講座」 10月7日  
 運営管理団体 NPO法人 グッドライフ・サポートセンター

全ての親さんが、わが子の健全な心身の育成を願ってみえると思いますが、特に小さいうちは、親子とのふれあいがとても大切になります。親子と一緒に運動遊びをすることでスキップを図ることができ、心肺機能や運動機能を高めることができます。

「子どもは本来動くことが大好き」ですので、最低でも1日1時間を目標に、親子での運動遊びを行いたいものです。その時には、家にある身近なものを使って、人間の80以上ある「歩く」「立つ」「転がる」「積む」「運ぶ」等の基本的な動きを体験させることがポイントです。

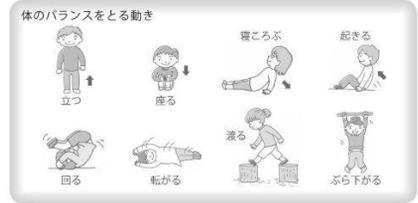
講座では、小さな穴の中に物を入れる動きとして、ペットボトルにストローを摘まんで入れる遊びを行いました。子どもたち全員が、とても集中してストローをペットボトルに差し入れ続ける姿に、親さんがびっくりされていました。

「動き」には、特定の年齢までに体験しておく必要があるものがあります。例えば、ボールを投げるような動きは6歳ぐらいいまでに体全体を使って投げられるようにしておかないと、その後はなかなか上達しないと言われています。3歳ぐらいいには「投げる」という動きを体験させたいものです。

プログラム21 体験活動や外遊び

資料編

「幼児期に経験する基本的な動きの例」



参加者の感想 大変よい(2) よい(3)

子育てに大切なことを分かりやすく教えていただけてありがとうございました。家でも教えていただいた運動遊びをしようと思います。

今やっておいた方がよいことをいっぱい聞けました。いろいろな体を動かす運動や家でできそうなことを教えていただけてとてもよかったです。

色々な遊びを楽しめて良かったです。このようなイベントをきっかけに、交流ができるのが良いです。



わかくさ児童センター 「わかくさビタミン講座」 12月2日  
 TSG共同企業体 (NPO法人 グッドライフ・サポートセンター)

参加者の感想

身近にある物での遊び方、体の使い方など、勉強になりました。

幼児期にいっぱい遊んで楽しみたいと思いました！身体を動かすのもマンネリ化してきていたので、プリントを見て色々遊びたいです！ストローとっても楽しそうでした！家でもやってみます！

運動の種類があることを知っておどろきました。たくさんの動きを体験させてあげたいと思いました。

子どもとの接し方やいかにふれあうことが大切かを学ぶことができました。

今日から子育てに生かせることばかりでした。ポットン落としは、こんなに簡単にできると知れてよかったです。的当ても作ってみようと思いました。

講師は、ともに家庭教育推進専門職 辻が務めました！



未満児～3歳児の親子7組の参加がされました。幼児期の運動遊びが、とても大切であることをお話ししましたが、幼児期の1日の理想歩数3万歩には、お母さんたち皆が驚かれています。そのぐらいの運動量があるのがふつうだということです！地方に住む子どもの方が、実際の歩数は少なめですので、親の配慮が必要になります。

# 岐阜地区家庭教育担当者会を開催しました！ 12月8日 (兼 第3回家庭教育支援市町村連携会議)



各市町の子育て支援・家庭教育支援担当課の職員の代表が集まり、各市町の実践交流や研修を行いました。

今回は「家庭教育支援チーム」のを中心、家庭教育・子育て支援の進捗状況、特徴ある取り組みについて交流しました。既に支援チームがあり、更に新しい支援チームを立ち上げている山県市。子育てに関わるいろいろな支援活動を行っているNPO法人を申請中の瑞穂市など、支援チームの設置に向けて少しずつ動き始めている段階です。今後、関係課の連携がより活発となり、設置に向けての動きが加速することが期待されます。

**演題 「ネット利用が子どもに及ぼす影響」**  
**講師 ネット健康問題啓発者全国連絡協議会 インストラクター 田村 晴香 氏**

インターネットやスマートフォンの普及により私たちの生活は大変便利になった一方、これらの使用頻度が高まることにより、思わぬ健康被害等が発生しています。子育てに関わる担当者が集うよい機会であるため、使用の実態や使用にともなう危険性について正しい知識をもっていただくよう、研修の時間を設けました。

乳幼児期のスクリーンタイム（テレビ・ビデオ・コンピュータゲームなどを見る時間）は、推奨されていない、もしくは長くても1時間までとなっています。しかし、実態はガイドライン通りではないため、**視力の発達等に悪影響（水晶体が膨らむ・寄り目になる・瞳が小さくなる）が出ています。**

ゲーム依存（ゲーム行動症、ゲーム障害ともいう）は、**2019年に世界保健機構（WHO）で国際疾病分類に認定**されました。依存度が高くなると、保護者が子どもに対し、いくら言葉で使用を制限するように促しても、改善することは難しく、専門家による適切なアドバイスが必要となります。そうならないようにするためには、使用頻度を抑えるしかありません。どこまでならよいのか値を示してほしいと考えられる保護者も多くみえますが、**許容量には個人差**があり、一概にここまでとは言えません。

子どもの興味関心がゲームやネットだけに集中しないように、**他の事にも楽しさや面白さを感じられるような経験をさせることが大切である**ことを、改めて教えていただきました。

※ 大人も、**スクリーンタイム20分毎に、20秒間、20フィート（6m）先を見る**ようにしましょう！

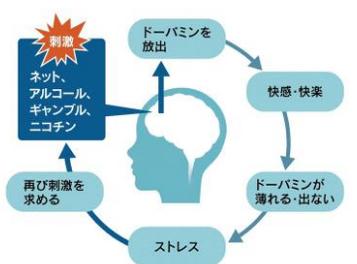
## 世界保健機関（WHO）発表のガイドライン 2019.06

5歳未満の子供の身体活動、座りがちな行動、睡眠に関するガイドライン

	スクリーンタイム スクリーンタイム=テレビやビデオ視聴、 コンピュータゲーム等	睡眠 (昼寝を含む)	身体活動
1歳以下	推奨されない	0~3ヶ月/ 14~17時間 4~11ヶ月/ 12~16時間	
1歳児	推奨されない	11~14時間	180分
2歳児	1時間を超える べきではない	11~14時間	180分
3~4歳児	1時間を超える べきではない	10~13時間	180分 内60分/ 中~強

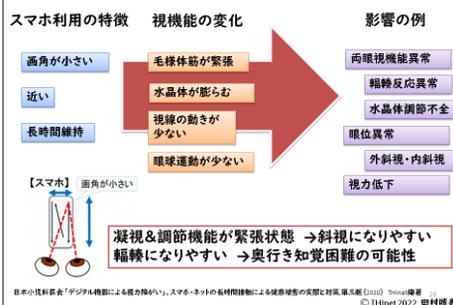
© 2022 THinet 矢野こと子・田村晴香

## ゲーム行動症など行動嗜癖(依存)のメカニズム



日経プラス1 (2021)  
 Hsu, Haiyang, Shaozuo, Jia, Shu, Hu, Rongfai, Wen, Sun, Tadasun, and Hong Zhang. 2012. "Reduced Striatal Dopamine Transmitters in People with Internet Addiction Disorder." *Journal of Biomedicine & Biotechnology* 2012(March): 584524.  
 © THinet 2022 田村晴香

## スマホ利用による視機能への影響



凝視&調節機能が緊張状態 → 斜視になりやすい  
 輻輳になりやすい → 奥行き知覚困難の可能性

日本の視科医会「デジタル機器による視力低下」、スマホ・ネットの長時間利用による健康被害の実態と対策 第五版 (2020) 田村晴香  
 © THinet 2022 田村晴香

笠松町では、令和4年3月に新しい「こども館」を開館されましたので、このこども館の設置のねらいと開館されるまでに町が工夫されたこと等について、担当の福祉子ども課：花村課長様からお話を聞いた後、施設を見学させていただきました。

新しいこども館設置にあたり、実際に**使用することになる地域住民や支援団体、子ども達から意見を聞き、可能な限り意見や要望に応えた施設になるよう努められた**そうです。花村課長様の「**未来への投資**」という言葉が印象に残りました。

左下の写真は、子どもたちから出された「ボルダリングがしたい」「隠れ家的スペースがほしい」という要望に応え、部屋の一角に作られたコーナーです。このほかにも、キッチンスペースが作られていたり、階段スペースは幅広にされ、座って本を読んだり、おしゃべりしたりできるように工夫されていました。子どもたちの夢が現実となった素敵な「こども館」だと思いました！

