

# みんなで子育て No.12



バックナンバーは  
こちらから▶



岐阜県環境生活部 環境生活政策課  
家庭教育推進専門職 : 辻  
Tel 058-272-8752

家庭教育学級長様をはじめ、担当役員を務めていただいた皆様、誠にありがとうございました。役員の皆様におかれましては、個人の貴重なお時間を削りながら、各学級の企画と運営をしていただいたことと思います。まずは、役員様自身が満足できる学びや成果を感じられることができたならば、当役員を務めていただいた意味もあったものと考えます。私自身、今年度50近い学級等の取材をさせていただきましたが、どの取組からも新しい学びや気付きをいただきました。応援通信で、そのことを上手にお伝えできたかどうかはわかりませんが、少しでも汲み取っていただき、今後の活動のヒントとしていただければありがたいと思っています。最後のお仕事として、次の役員様への引継ぎをよろしくお願いいたします。

岐南町立岐南中学校 「こころの安定こそ、子どもを伸ばす『鍵』！」 1月26日

講師 ころの教育グローバル研究所 代表 オズ とも子 氏



日本の子どもたちの「心理的幸福度」は、残念なことに、OECD 38カ国中で37位という結果です。また、日本の子どもの自己肯定感、欧米に比べ極めて低く、これは、思いやりの心を大切にしたり、謙虚さを美德としたりする日本人の国民性が影響していると考えられています。

講師のオズ氏曰く、約75年に渡る研究によれば、幸せな人生を送っている人（幸福度が高い人）は、「いい人間関係を持っている」という結果が出ているそうです。では、いい人間関係を築くことができる人が持っているもの（要素）は何でしょうか？

それは「自分の感情とうまく付き合える」ことであると言われます。つまり、EI (Emotional Intelligence : 感情的知性) とか、EQ (Emotional Intelligence Quotient : 心の知能指数) と言われるものが、幸福度の高い人生をつくる土台となるということです。

就活生に「あなたは、本当はどうしたいの?」、大人に「あなたは、本当はどう生きたいの?」と尋ねても、答えられない人が多いそうです。これらは、小さい頃から周りを気遣うように育てられ、自分より周りや相手を優先し過ぎて、自分の思いや気持ちを大切にできなかったことが関係しており、「周りや相手の反応」が「自己価値」になり、自己肯定感が不安定になってしまうのだそうです。そのため、「自分を大切にすることが、自己肯定感を高めることにつながる!」とオズ氏は言われます。

この日、「自分を大切にする」スキルを身につけるために必要なEIの基本ステップ(右)が示されました。

その第1ステップである「自己認識」について、個人と相手を「国」に置き換え、外交関係や国内情勢がどのようになるかシュミレーションしながら、ワークシートに書き出し、小グループで交流しながら研修は進められました。

- ① 自己認識
- ② 自己理解
- ③ 自己受容
- ④ 感情コントロール・自己制御
- ⑤ 自分を動機づける
- ⑥ 自己表現 (言語化して周りに伝える)
- ⑦ 他人の感情を認識する・共感
- ⑧ 社会的コミュニケーション

## 保護者の声

自分のことを大切に、自己肯定感を高めていきたいと思いました。自分の幸福度が上がれば、子どもも幸せになれるんだと、勉強になりました。

自分の気持ちに目をむけることをしていこうと思います。がんばり過ぎないことも大事。自分の気持ちを自己王国に例えていただいたのが、とてもわかりやすかったです。

自分をもっと許してあげたい。追いつめているのは自分自身であることが、よくわかりました。他人ではなく自分をまず大切にすることで、世界が変わってくるのかもしれないです。難しそうですが、これをきっかけに、自分に優しくなりたいです。



## ステキ発見♡ほめほめシャワー♡

子どもをほめたけれど、つい叱ってしまう、どのようにほめたらいいかわからないなど、「ほめる」ことは意外と難しいものです。しかし、子どもをほめると、子どもにも親にも良い効果がたくさんあります。今回の家庭教育学級を通して、ほめ上手になり親子の信頼関係を深めましょう！

### ♡子どもを「ほめる」効果♡

- ①子どもとの信頼関係が深まる
- ②他人に優しくできる子に育つ
- ③自分に自信がもて、意欲が湧いて行動力が高まる

自己肯定感



自分は今自分のままでいいんだ！

### ♡取りくみ方♡

- ①子どもの良いところを発見する。
- ②取組カードのハートの中に、その姿を記入する。(好きな位置でOK！)

### ♡ほめ方のコツ♡

タイミング…行動ははじめ、しようとしている時、してる時 ☆できるだけ早いタイミングで！  
視線・体 …近づき、名前を呼んで、同じ目の高さで  
言葉 …短く、簡潔明瞭に ☆皮肉・批判はなし！(×いつもできるといいな)

参考HP：まなびち STUDY&ACTIVITY、ペアレント・トレーニング

## 保護者の感想

普段見逃していることでも、意識してプラスの声かけをすることで、子どもの自己肯定感が増えるとともに、家族の笑顔も増えると感じました。

だんだんと「ありがとう」と言われたくて、自分で「お手伝いしないと」と言いながら、何かできることを探して、「ママ、書いてね！」という感じで喜んでいるようでした。

普段そんなにほめていなかったんだなと思いました。ほめたらすごく喜んでいたので、これからはもっとほめてあげたいと思います。

西部幼稚園では、子どもの自己肯定感を高める取組として、子どものよいところを見つけて、ほめる取組を実施されました。見つけた子どものよいところは、取組カードのハート型の枠の中に記録します。案内プリントには、具体的な「ほめ方の例」が4種類示され、ほめ方について不安がある保護者も、これらを参考に、取り組むことができるよう配慮されました。

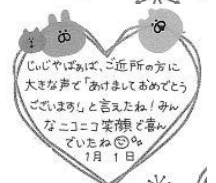
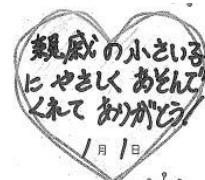
- ①まるごとほめ
- ②比べてほめ
- ③わたしメッセージほめ
- ④過程・努力ほめ

### ②「比べてほめ」

以前の子どもの姿から少しでも成長を感じたら伝えましょう！※他の子と比べるのは×！

さのうよりも早くごはんを食べられたね！

この前よりも大きな声であいさつできたね！



## 山口市 「SNSやゲームとこどもの付き合い方」 2月20日

講師

アビリティスクール・マリオネット

代表

村上 奈美 氏

山口市では、家庭教育学級の実践報告会と説明会を毎年2月に行っています。市内の委員さんが一同に集まる機会であるため、委員向けの研修も行っており、今回は「情報モラル」について学びました。スマホの所持率は、小学生高学年で約6割、中学生で約9割という時代となりました。また、スマホを利用している小中学生の3割以上がトラブルを経験しているという結果も出ています。子どものスマホ所持は、保護者の管理責任が伴うものなので、保護者も定期的に学習し、知識をバージョンアップする必要があります。

講師の村上氏は、現在3人の子の母で、高校受験後のゲームデビュー後にゲーム中心の生活に陥り、現在も依存症傾向にあることを自認される方です。自らの経験と実践をもとに、家庭でのルールづくりのあり方などについて、詳しく教えていただきました。印象に残った言葉をお伝えします。

- 「ゲーム機器は親の持ち物とし、子どもへは貸し与える」
- 「スマホは包丁に似ている」  
⇒丁寧にその使い方について教えるのは親の務め。
- 「透明人間になったら何を？」  
⇒インターネット使用時の人の心理状態は、これと同じ。
- 何かあった時すぐに「子どもが相談できる環境づくり」に努める。
- スマホを持ち始めるタイミングであり、進級や進学のため心が開放的になっているこの時期の「春は危険！」



## 参加者の感想

家庭教育学級については、何もわからない状態でしたが、今日の説明会で見通しをもつことができよかったです。講師の先生と同じぐらいの子どもがおり、教えていただいたこと、大変参考になりました。

子どもが保育園の時に、役員の経験があります。日が経っていますし、今度は中学校なので、少し不安ですが、今日の研修で学んだことをもとに、任を果したしたいと思います。

講師 絵本作家 高島 純 氏



岐阜県図書館では、子育て支援の一環として、「パパと過ごす図書館」（パパが参加しやすいように、このネーミングに！）という取組を年間4回程度実施しています。今回は、地元岐阜県の絵本作家である高島 純 氏を講師に招いて、おえかきワークショップと読み聞かせの会を開催しました。

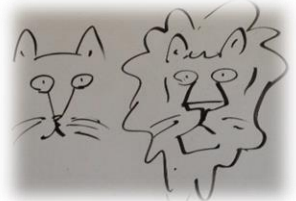
この催しには、小学生の親子14組、付き添いも含め計41名の参加がありました。

名古屋市出身の高島氏は、学生の頃、東山動物園でアルバイトをされていたようで、動物が登場する絵本をたくさん出版されています。この日は、「どんな動物がいるかな？」という子どもたちへの問いかけから始まり、途中から「動物しりとり」が行われました。ホワイトボードが動物名でいっぱいになったところで、高島氏がセレクトされた動物のおえかきタイムが始まりました。ウサギやゾウなど7種類の動物の絵を、保護者・子どもそれぞれが白い紙に描きました。その後、描いた動物を切り抜き、台紙にのりで貼り付けて下の写真のような作品に仕上げました。



作品を觀賞しあった後、高島氏から動物の絵の描き方についてレクチャーがあり、同じネコ科のネコとライオンの描き分け方では、ポイントとなるパーツが「鼻」であることを教えていただきました。ゾウは耳と鼻ともう1つ足の爪だそうです。

今回のワークショップでは、自分のイメージで描くことを大切にされ、スマホの画像などは見ずに描くようにと指示がありました。それぞれの動物の特徴となるパーツを上手く捉えることの大切さを学びました。



### 参加者の声

先生のお人柄がとても素敵でした。ふだん意識していなかった動物を想像して描くことで、思いもよらない動物ができたり、他の人たちの作品を見て、いろいろなおもしろさに気付いたり、とても楽しい時間を過ごすことができました。（親）

とても楽しかったです。（子）

子どもと一緒に、久しぶりに工作をしました。楽しかったです。ありがとうございました。先生の動物の描き方ポイント講座、とても楽しかったです。（親）

本は好きです。「だじゃれ どうぶつえん」（高島氏の作品）は、好きな絵本です！（子）

子どもには、本を好きになってほしくて、小さい時から寝る前に絵本の読み聞かせをしています。図書館には、2週間毎に本を借りに来ています。この催しは、図書館に掲示してあったポスターを見て知り、初めて応募しました。（親）

瑞穂市では、家庭教育学級実践交流会を毎年2月に行ってみえます。今年度は、別府保育所、穂積小学校、南小学校の3つの教育機関が発表されました。動画を作成し、各家庭で行っていただく在宅型の取組、家族で話し合って「親子ふれあいタイム」を設ける取組、学校を飛び出して親子一緒にパンづくり体験をする取組等、保護者のニーズに合わせ工夫された取組が紹介されました。来年度の新役員さんの参加もあり、次年度の活動の参考にされている園や学校もありました。





大東建託においては、今回初めて企業内家庭教育研修会を行っていただきました。テーマとして「健康」に関わることを希望されましたので、「運動」「食」「睡眠」「ストレス解消」の4つの観点から、子どもと日本人の現状をお話ししながら、自分と家族の生活習慣の見直しを行っていただきました。

みなさん、健康維持のために何かしら取り組んでみえ、健康に対する意識がとても高いことに驚きました。心身ともに健康であることが第一ですね！

### 参加者の声

健康な生活を過ごすために、食べ過ぎないこと、自転車での通勤、子どもと外で遊ぶことに心がけています。朝食は食べているけれど、主食だけの子どもが4割もいることには驚きました。お酒の量を減らし、読書でストレス解消を図りたいと思います。(30代)

ご飯やおかずを食べる前に、サラダを食べて、血糖値を上げないように努めています。「ゼロ」カロリーの飲み物をたくさん飲んでいるので、少し減らそうと思いました。適度に運動を行い、からだを健康的に保つようにしたいです。(20代)

運動するために週5回ほどジムに通っています。免疫力や自然治癒力を高めるために、運動・睡眠・食事・笑いが大切。笑うことが大切だと初めて知ったので、取り入れていきたい。歯の検診も行っています。(20代)

最近、問題視されているのが「**新型栄養失調!**」  
摂取カロリーは十分だが、**栄養素が足りない!**

- ・ビタミン
- ・ミネラル
- ・食物繊維

リスクのある子どもの割合  
なんと **83%**

おすすめは「**クリームシチュー**」

**体温が1℃下がると免疫力が30%低下する!**

健康な人の平熱は36.5~37.1℃

新型コロナウイルス感染症の流行時に、毎朝校門で検温チェックをしていました

**35℃台の児童が多数いることに驚きました!**

#### ＜考えられる要因＞

筋肉は最大の熱産生器官

- ・栄養不足
- ・運動不足(筋肉量の減少)
- ・冷たいものの摂りすぎ
- ・ストレス
- ・甲状腺ホルモンの減少
- ・加齢

休憩時間に、**昼食を取りながら**という形で、**研修**を実施していただきました。お金のプロである銀行員の方を相手に、「子どもと親への金銭教育」という釈迦に説法のようなテーマでお話させていただきました。内容が、家庭でのお金に関わる教育として適切なものであるかを銀行員の視点で確認していただく意味も兼ねて行いました。

**目標を明確にし、計画を立てて実践し、愚直に積み上げていくことは、勉強でもお金に関わることでも同じ**なので、子育て中の保護者が大切にすべきポイントの1つではないかと支店長様からアドバイスをいただきました。

家庭におけるお金の教育について、専門職がお話することも可能ですので、ご希望があればご連絡ください。

### 参加者の声

正しい金銭感覚を身に付けるために、子どものうちから訓練させたいと思いました。そのため、わが家もお小遣い制にしようと思います。子どもには、自分で使ったお金を記録させ、自己評価させるようにして、決められたお金でやりくりする習慣を身につけさせたいです。

お年玉は、子どもに管理させていました。欲しい物を買って残ったお金は、ATMで入金させていました。海外では、お金の教育を3歳頃から始めていることを知り驚きました。普段の生活の中で一緒に買い物したり、実際に子どもに買い物体験させたりすることが大切だと思います。

親の姿を子どもはよく観ていると思うので、親が手本となり、子どもの金銭感覚を養っていったらと思います。自分自身の状況をしっかり把握すれば、貯蓄は、心がけ次第で増やすことができると思うので、意識して生活していきたいと思います。



お金の教育のはじめ時は  
子どもがお金に興味をもったとき!

**3歳ぐらいても**、貯蓄や支出などの金融概念を理解することができるといわれます。  
実際、**英国では3歳からの教材が準備**されているようです。

自己管理ができるようになる小学生低学年が良い時期でしょうか!

#### 簡潔にまとめれば・・・

- ・決められたお金でやりくりをする
- ・欲しいものは、お金を貯めてから買う(それまでは我慢する)
- ・将来のために預貯金する

ことができるようにする!

## 「きつ音」のこと ご存じですか？

知っていますか？  
「きつ音」のこと

「きつ音」のあるお友だちのことをしり、  
理解するためのパンフレット：お子さんむけ

きつ音とは...  
「ことばが出にくくて」、「こまる」  
ことです。

「ことばが出にくい」とは...  
くりかえし  
お..おはよう  
ひきのびし  
おーはよう  
つまり  
.....おはよう

「こまる」とは...  
ことばがスラスラ出なくて、  
イライラする  
ことばがちゃんと出るか、  
しどろもどろ  
心配したり緊張したりする  
話しかたをマネされたり、  
わられたり、バカにされ  
たりする

きつ音のあるお友だちがいたら...  
からかってはけません  
きつ音のあるお友だちは、ふざけていたり、言うことをわすれていたたりするわけではあり  
ません。がんばってお話しているのをからかうのは、とても失礼なことです。  
さいごまでお話を聞きましよう  
きつ音のあるお友だちは、心配や緊張しながら、一生懸命お話をしています。そこで、きつ  
音のあるお友だちが安心して話せるように、さいごまでしっかりお話を聞きましよう。

岐南町立東小学校のPTA顧問様から、資料提供を  
いただきましたので、皆様にお知らせいたします。

「きつ音とは、言葉を滑らかに話すことのできない  
「発話障がい」の1つになります。日本では人口の  
1%程度、約120万人いると言われていいます。幼児  
期に発症し、多くの場合は自然に治りますが、2～  
3割は大人になっても症状が残るといわれます。

時として、「きつ音」が、いじめの要因になったり、  
自己肯定感の低下につながったりするため、子  
どもも保護者も正しい認識が必要となります。

左の「きつ音」についての資料は、金沢大学  
人間社会研究域学校教育系 教授 小林 宏明 氏が、  
東小学校の家庭教育学級のために作成してくださ  
ったものです。小林教授より、ぜひ他校でも利用して  
くださいと許可をいただいそうですので、ご希望が  
ありましたら、辻までご連絡ください。資料データ  
を電子メールにてご提供いたします。

(データ：PDF 1 MB [A4で5頁分])

E-mail : [tsuji-haruhiko@pref.gifu.lg.jp](mailto:tsuji-haruhiko@pref.gifu.lg.jp)

## 「ぎふ子育て応援団」是非、ご活用ください！

岐阜県では、県内の子育て支援に関する情報や子育て家庭に役立つ情報をワンストップで入手で  
きる子育て支援情報の総合窓口として、岐阜県子育て支援ポータルサイトの専用サイト「ぎふ子育て応援  
団」を開設しています。何か子育てでお困りのことがあった場合は、まずはこのサイトにアクセス  
してみてください。相談連絡先を調べることができます。

ぎふ子育て  
応援団

ホーム 妊娠・出産・子育て情報 子育てなどの悩み相談 子どもの救急 妊娠・子育て中の仕事と就職 子育て支援者・企業の方へ お問い合わせ



## 令和6年度 岐阜地区家庭教育学級リーダー研修会

幼稚園・保育園等の部 令和6年5月10日(金) 10:00～11:50  
小学校の部 令和6年5月17日(金) 10:00～11:50  
中学校の部 令和6年5月16日(木) 14:00～15:50

※ 当日の研修を受講する前に、県の方針等についての動画を  
オンデマンドにて視聴しておいてください！

※ 研修会の詳細は、3月の下旬頃に各施設へ市町教育委員会経由  
でお届けいたします[リーダー研修会要項]にてご確認ください！

