

みんなで子育て No.6



バックナンバーは
こちらから▶



岐阜県環境生活部 県民生活課
家庭教育推進専門職 : 辻
Tel 058-272-8752

夏休みは、お子さんとのふれあいの時間をたくさん設けることができましたでしょうか。夏休み中に取材をさせていただいていると、親子で体験できる講座に多数応募したり、ネット等で検索しイベントに参加されたりしている方が多くみえることが分かりました。

私が住んでいる地域では、家族で「熱気球」を体験する催しが行われました。早朝から50組以上の家族が参加され、親子で5分ほどの空中散歩を楽しまれました。気球は20mほどの高さまで上昇し、普段は見ることができない景色を味わうことができました。

コロナ禍前に同様のイベントが夕方に行われ、その時は風が強く、途中で中止となったようです。「今回リベンジできました」とうれしそうにお話しされる方も見え、よき体験と思い出づくりになったようです。



＜主催・協力＞
長良イベント実行委員会
おっばら夢組合

山県市立美山中学校

「眠りから考える中学生活」

7月10日

講師 岐阜メイツ睡眠クリニック 院長 田中 春仁 氏



＜大谷翔平選手＞のこだわり

- ・睡眠時間10時間+昼寝2時間
- ・枕&マットレスを遠征に持参
- ・バナナを欠かさずに摂取

◎快眠のための寝室環境！

- ・温度 20～22℃
- ・湿度 40～60%
- ・光 3～4ルクス
- ・静けさ 40dB以下

寝床内温度33℃、湿度50%前後

保護者の声

- ・成長ホルモンのはたらきについて知ることができてよかったです。うちの子は8時間ぐらいの睡眠時間がありますが、就寝時刻をもう少し早くできるとよいと思っています。
- ・子どもの就寝時刻はいつも11時ぐらいなので、10時頃には寝てほしいと思います。今日のお話の中で紹介された遮光カーテンは、先日購入しており、買って正解でした。隙間から光が入らないように注意して使用したいです。
- ・小学生の頃は、水泳があると疲れてすぐ寝ていたのですが、最近は帰宅後に少し寝てしまうためか、真夜中まで起きてることが多くなっています。就寝時間は改善してほしいです。

山県市の養教部会が、市内の児童生徒のIT機器利用と睡眠時間の関係等について調査研究を重ねていることに合わせ、今回、親子一緒に睡眠について専門的に学ぶ機会を設けられました。（WEBによる研修で、市内の他中学校もこの研修に参加しました。）

睡眠時間をたくさん確保していることで有名な大谷選手を例に挙げながら、メラトニンというホルモンが睡眠に深くかかわっており、バナナには、メラトニンの前駆体であるトリプトファン（必須アミノ酸の1つ）が多く含まれていることや、ブルーライトがメラトニンの分泌を抑制し、体内時計を後ろにずらすことで寝つきが悪くなることを学びました。

理想としては22時就寝の9時間睡眠。遮光カーテンで部屋を真っ暗にして寝る（またはアイマスクを着用する）ことを推奨されていました。

睡眠不足は体の不調の原因になりますが、講話を聴いて衝撃だったのは「太りやすくなる」ことと、乳幼児においては脳の発達が遅れ、4歳半～5歳半の子どもに、三角形の模写をさせてみると、三角形を上手く描けない子どもの数が、適切な睡眠がとれている子どもに比べ、5.6倍にも増えるということです。睡眠不足は学業成績にも影響を及ぼすのです。

【睡眠の役割】

- ・脳や体を休める
- ・免疫力を高める
- ・成長ホルモンの分泌
- ・記憶力のアップ
- ・心の安定
- ・体の成長
- ・運動能力の向上
- ・新陳代謝の促進



講師

保育士・子育てアドバイザー

長坂 条莉 氏

自らの体験と子育ての実践をもとに、子どもに対してイライラしてしまっただけの対処方法等を教えていただきました。「不機嫌は連鎖する。上機嫌も連鎖する」「子どもの好物は（親の）笑顔」という長坂氏の言葉が印象に残りました。

長坂氏は、リアルタイムで、自分がイライラしていることに気づくことと、「今、どんな感情？」と自問する習慣をつけることが大切だとお話されました。講話と並行して「感情を言語化するワーク」が行われ、怒りの原因となる感情を認識することで怒りは和ら

ぎ、セルフコンパッションする（自分の感情を認め、自分を思いやる）ことで安心感が得られ、心を軽くすることができることを学びました。

最後に、イライラを癒す方法として、鼻呼吸による「深呼吸」と「胸を開く（張る）」が紹介されました。深呼吸は、まずはゆっくり「フー」と自然に吐くことから始めるとよいそうです。

<保護者に身につけてほしい口癖> ポジティブな言葉を口癖にすることで、子どもの姿や行動が変わる！
 【うれしい、楽しい、幸せ、助かった、ありがとう】 人を喜ばせたい！という愛が育つ
 【簡単、楽勝、余裕、なんとかなる】 行動力の向上につながる
 【ついてるね・幸せ者だね・あなたならできると思った】 自分に自信が持て、困難に打ち克つ力につながる

保護者の声

- ・子育て中に、ぶつかる壁でとても参考になりました。下の男の子が乱暴な時があり困っていた時、友だちから「お母さんかなしいな」って伝えると良いよとアドバイスをもらっていて、今日のセミナーでその理由がわかりました。
- ・怒りには第一感情があることを教えていただいたので、直ぐには無理かもしれませんが、繰り返し自分に言い聞かせ、うまく怒りをコントロールできるようになればいいなと思いました。
- ・毎日、子どもに対して感情的になってしまうので、今日のお話を聞いて、まずは私が変わらなきゃなと思いました。



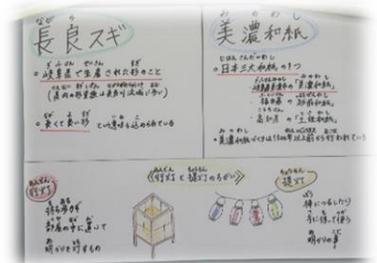
役員が指導者となり本取組を実施されました。本田小の家庭教育学級役員は立候補制で決まり、役員で講座内容を計画し実施されています。1回目は「睡眠」についての講話を、2回目は夏休み開催ということで、親子で一緒に取り組むことができる「ものづくり講座」を企画されました。

会の流れが分かるように、黒板にスケジュールを表記し、保護者用の配付プリントを準備され、役員用のタイムテーブルも作成されるなど、効率かつ円滑に会を進行できるように準備されました。



行灯は、長良杉と美濃和紙を材料にするもので、子どもたちは、美濃和紙に自分で考えた絵（デザイン）を絵具を使って描いていました。

骨組みである杉材を木材用接着剤で接着し、補強のために真鍮釘で固定する作業が難しく、親子による主たる共同作業となっていました。



保護者の声

- ・行灯を見たこともなかったと思うし、作るのは初めてだったので、とてもいい体験ができました。工程も難しくなくて、小学1年生にでもスムーズにできたと思います。
- ・たくさんの工程があり、子どもの発達に良いと感じました。夏休みのよい思い出となりました。親子で工作ができて楽しかったです。
- ・小学生になってはじめての夏休み。いろいろなことを体験させたいけれど、暑くて出掛けるのも大変な中、子どもと一緒に制作をすることができ、とてもよい機会となりました。岐阜のものを使って作成というのもよかったです。



各務原市夏休み子ども講座 「親子で陶芸『こねこね』」 7月31日



講師 陶芸家 浅野 孝之 氏 (陶芸教室 ちゃわんむし)

各務原市では、夏休みに子どものための体験講座を全61種企画され、子どもの体験活動の後押しをしています。今回は、その中の親子で参加する講座を取材させていただきました。

本陶芸講座は、親子で楽しみながら作品づくりを行う講座で、午前と午後の2回実施されました。とても人気のある講座で、定員の2倍以上の応募があったそうです。

この日は、ひもづくりによる茶わんやマグカップづくりか、手ひねりによる置物づくりを選択しました。子どもが粘土を丸めたり伸ばしたりしながら、頭の中に描いたイメージに近付くよう作品づくりに取り組み、保護者がそれをフォローする姿がありました。

釉薬(色付け)は、4種類から希望のものを選択し、焼成については講師の先生が行い、作品は夏休み明けの受け取りになるとの説明がありました。

隣の部屋では、別講座「親子でなりきりネイリスト」が行われており、こちらも親子でネイルに挑戦していました。



参加者の声

- ・親子で一緒にものをつくる機会がなかなかないので、「親子で」というところに魅力を感じ、応募して参加しました。最近は、「スライムづくり」「高齢者模擬体験」「和菓子作り」等も体験しました。この夏は、12の講座に応募し6つに当選できたので、楽しみにしています。(保護者)
- ・広報紙を見ていて、子どもが1歳の頃、手型を残す講座に参加したことがあり、その時の講師の先生と同じお名前だと思い、娘を誘って応募しました。(保護者)
- ・キャリア教育、将来の職業選択のことを考え、いろいろな体験をさせたいと思っていて、夏休み講座にはできるだけ参加できるように、たくさん応募しました。(保護者)
- ・自分の気に入った作品ができて、めっちゃ楽しかったです。(児童)
- ・自分の好きなものを作ることができて楽しかったです。(児童)

本巣市乳幼児期家庭教育学級ひよこ「mamaカフェ」(託児付) 8月2日



講師 NPO法人ぐりんはあと 理事長 近藤 聡 氏

「ひよこ」は、0～3歳児の子育て中の保護者が、子育てについて学び、親自身がリフレッシュし、仲間と繋がれる場所として、教育委員会の社会教育課が企画している講座です。

今回は、講師に近藤氏を招いて「乳幼児期に大切にしたい母親像について考える」をテーマに、作業や意見交流を行いながら、明るく楽しく積極的な学び合いが行われました。

円形の段ボールを膝に載せて向かい合って座り、好感度が上がる自己紹介に始まり、チームの協力が必要なゲーム(下のブロック

を1人20秒ずつ観察し、記憶をもとに同じ形に組み立てる)を行うことを通して、チームが打ち解け合った後、エゴグラムによる自己分析把握が行われました。それをもとに「わが子に、お母さん(自分)のどんな人間性に触れてほしいか(こんなお母さんでありたい)」について、聞き手は積極的に反応することを条件に、一人一人が自分の思いを発表する時間が設けられました。

会のまとめとして、近藤氏からは「愛着形成」について、次のようなお話がありました。「子どもによって愛着の器の大きさは異なる。親がこんなに愛情を注いでいるのにと思っても、子どもにとっては満たされない状態であるかもしれない。器の口の大きさも異なり、入り易い子もいれば、入り難い子もいる。愛着形成を丁寧にしていきましょう！」



参加者の声

- ・子どもとこんなにも長い時間離れたのは初めてでした。有意義な時間が過ごせました。参加してよかったです。
- ・普段は、子どものことばかり考えているけれど、今日は自分自身のことを振り返ることができて新鮮でした。
- ・自身のことを振り返る機会は日常であまりないので、とてもおもしろかったです。勉強になりました。今後の子育てに生かしていけたらと思いました。



講師 各務原市警察署交通課の方 2名 & ららら



検察庁によると、2023年までの5年間に発生した交通事故で、死亡したり重傷を負ったりした小学生以下の子どもの数は4430人です。**夏休み明けの9月、10月に増加する傾向にあり**、署員さんによると、日没時刻が早くなり、子どもの帰宅時間と薄暮の時間帯が重なることが要因ではないかと教えていただきました。

この日は始めに、カルガモ親子の交通安全ビデオを視聴し、歩行や横断時のルールや注意事項を親子で学びました。その後、本教室の応援に駆け付けた各務原市のマスコットキャラクター「ららら」による道路横断の実演を参考に、子どもたちが信号のない横断歩道と信号のある横断歩道を渡る模擬練習を行いました。

幼児の交通事故の原因の1番は「飛び出し」で、4割近くを占めます。これは子どもの視野が大人に比べ狭いことが1つの要因です。大人の視野が150°であるのに対し、子どもは90°ほどしかなく、身長も低いため、視界も悪くなりますから、車を認知しにくい傾向にあります。そのため、道路横断時には、顔を左右に大きく振って、車の有無を確認することが大切になります。この日も、**手を挙げ、右、左、右と確認する動きに重点**を置き、練習が行われていました。

保護者の声

- ・子ども館でも同様の交通教室があるので、そこにも参加したりして、交通ルールについて繰り返し学ぶようにしています。
- ・男の子の二人兄弟ですが、興味があると直ぐに行ってしまうので、道路では一度立ち止まるように言い聞かせています。下の子は来年小学校に入学するので、通学路を一緒に歩いて、危ないところを確認するようにしています。
- ・駐車場では、子どもの背が低いため、運転手から見落とされがちだと思うので、車が動くようであれば、止まっている車になるべくくっつくようにして、動く車から離れるようにと話しています。



企業や事業所においても

子育てに係わる研修や家族のふれあいを大切にする催しを行っていただいています！

サンメッセ株式会社

「本社工場見学会」

8月20日

サンメッセ(株)では、親の職場について知ってもらうことや夏休みの課題に役立ててもらうことを目的に、毎年、社員の家族や地域住民、OBを対象にした工場見学会を企画してみえます。

会社の歴史や事業内容が分かる動画を視聴し、オフセット印刷の仕組み等の説明を受けた後、グループに別れて工場内を見学しました。引率担当の方は参加者のことをよくご存じのようで、「次は、〇〇パパの所へ行きま〜す。」などと言いながら引率されていました。

この日に配付された工場見学資料プリントが、どのように印刷されているかわかるようにデモ作業も行われ、刷り上がった印刷物をルーペで興味深く観察する子どもたちの姿が印象的でした。

見学後は、見学中にデジタル印刷され、機械で自動カットされたネコ型のパッケージに各自色を付け、組み立てたものにお菓子を詰め、見学会のお土産として持ち帰りました。(左下画像)



参加者の声



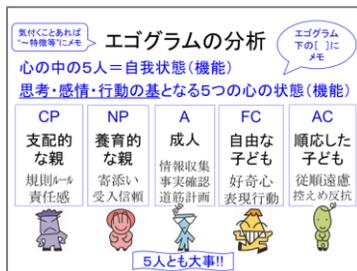
ネコ型パッケージ

- ・最近子どもが、ロール紙に興味をもったようで、ロール紙なら会社にあるのでと思い、今日は子どもと参加しました。 母親
- ・現在は下の子の育休中で、夏休み中にどこかに連れて行ってあげたいのですがなかなか遠くは難しいので、この催しのことを思い出して参加しました。(猫の置物が作れて楽しかったです。) 母親と(女兒)
- ・印刷の機械に興味があるようで、家でも印刷の話親子ですることがあり、見学会へ行きたいと言ったので連れてきました。(4色のドットの大きさの違いと混ざり具合で、いろいろな色に見えるところがおもしろかったです。) 父親と(男児)

昨年に引き続き研修を行っていただきました。今回は、田中氏から交流分析（エゴグラム）について説明を受けました。交流分析は、自分自身の人間関係やコミュニケーションの傾向を知り、対人関係の問題を解消したり、トラブルを回避したりするための心理療法です。自分自身の行動パターンを認識するとともに、子どもや家族、顧客などと接する時にも、相手の性格を推察し考慮して接することで、良好な親子関係や人間関係の構築に役立てることができます。

図の5つ機能はどれも大切ですが、Aの機能は、全体を統合する役目もあるため、この機能が弱い人は、これを高めるように努めるとよいことを教えていただきました。

また、自分の人生は自分自身で決め、その決定を変えることもできるので、自・他の可能性を信じるようにアドバイスいただきました。



コミュニケーション力の向上を目指して【ストローク】

褒めるときは 肯定的無条件ストロークが良い
さすが！わが社の社員 よく頑張ったよ
人徳だね 居てくれて良かった
キミ、センスが良い！ 社長あつての会社です！

褒めるの苦手な人はまず 肯定的条件付きストロークが奇麗だな 事務処理速いね ITに強いね
その笑顔がいいね そこが君の良い所だ

使い過ぎ注意：お上手・おだてる・皮肉と感じられたり...

参加者の声

- ・自覚はありましたが、計算高いというか、誰にでも同調しようとしてしまうところがあります。分析の結果をみると悪いことばかりではなさそうなので、長所ととらえて、今後のコミュニケーション力の向上に活かしていきたいです。自分の気持ちを素直に伝えるようにできると、プラスになりそうだと思います。
- ・自分が家族と接する際は、親しい間柄だからといって、相手を不愉快にさせてしまう言動がないか注意したいと思いました。また、家族の言動は、リラックスしているからこそ厳しくなる時もあるのかと思います。大らかな気持ちで受け入れられるようにしたいです。



安田氏は、レクリエーションゲームを使って、コミュニケーション力の向上を図ってくださいます。この日は4つのゲームを行い、社員の皆さんは楽しく研修されていました。

- ① **与えられたテーマに従い、自分の思いを相手に伝える**
テーマが決まっていると話しやすくなる。家族で行うと子どもがどんな考えや思いをもっているかを把握することができる。
- ② **指定された言葉を、絵で表現して相手に伝える**
一方的に伝えるのではなく、相手のことを考え、分かりやすいように工夫して伝える訓練になる。子どもへの伝え方に活かすことができる。
- ③ **手作りの簡単な道具を使って、相手チームと対戦する**
割り箸・洗濯ばさみ・輪ゴムでゴム鉄砲、大小の折り紙で的をつくり、的当てゲームを行う。身の回りのものを活用する能力を養うことができる。家族で楽しい時間を過ごすことができる。
- ④ **個人が選んだひらがな1文字カードを互いに見せ合い組み合わせ、文字数の多い言葉をつくる**
関わりの薄い人やない人と協力したり関わりをもったりすることに対する、抵抗感や不安感を小さくすることができる。

参加者の声

- ・自分から話を切り出すことによって自然と会話はずみ、コミュニケーションを深めることができました。子どもとは、体を使った遊びを通してコミュニケーションを図っていきたく考えています。
- ・感情や抽象的な言葉を絵で表現するなど、普段とは違うコミュニケーションの取り方を学ぶことができました。家族や子どもとは、研修のはじめに行ったように今日あったこと等を話したり、聞いたりすることを大切にしています。
- ・今日は、普段お話ししない方とも楽しくコミュニケーションをとることができてよかったです。我が家では、毎週金曜日に家族会議の時間をとっています。子どもからは、今週頑張ったことや困っていることはないかなどを聞き、土日にやりたいことや旅行の計画を立てています。

子どものまわりにある「危険」 確認と点検をお願いします！

●水筒

今年の夏も暑く、熱中症にならないようにこまめな水分補給が必要であるということで、園や学校へ水筒を持たせている保護者の方も多いと思います。この「水筒の持ち方」に注意が必要だということをご存じでしょうか？ 水筒の斜め掛けが思わぬ事故原因になると言われています。消費者庁が注意喚起しているのが、水筒を斜め掛けしている状態で転倒すると、地面と腹部の間に水筒が入り込み、水筒が強く腹部を圧迫することで、内臓の損傷につながるということです。カバンに入れて背負うのが理想でしょうか。

●おもちゃ

特に注意が必要なのが「誤飲」です。小さな子どもは何でも口に入れてしまいます。おもちゃから小さな部品が外れ、それを飲み込んでしまうことがないように注意が必要です。少し大きいものだとのどを塞ぎ、窒息死につながりますし、強い磁力がある部品であると開腹手術を行い取り除く必要が出てきます。

また、おもちゃ自体ではなく、おもちゃのパッケージが薄く柔らかいプラスチック（ビニル）だと、これが顔に張り付いて呼吸困難に陥るといった事故も起きています。

●転落

消費者庁の調べでは、子どもの転落事故が、過去30年で170件発生しており、1～4歳児で多発しています。転落場所はベランダが最も多く103件、次に窓の47件と続きます。事故の半分弱は、大人の在宅時に発生しており、ちょっと目を離した隙に事故が起きているということです。ベランダに置いてある室外機や椅子、窓の近くのベッドやソファが原因になっていることが多く、これらの設置場所を十分に注意する必要があります。

●チャイルドシート

シートベルトの着用率は97%（助手席）と100%に近付いてきましたが、6歳未満のチャイルドシートの着用率は76%（2023年）と大人の着用率より低い値となっています。さすがに1歳未満の乳児については92%となっていますが、5歳では55%と約半分の子どもしか着用していません。幼児期の子どもに対する着用意識が、甘くなっていることがわかります。幼児についても着用が習慣化できるように努めたいものです。

別の点で懸念されるのが、チャイルドシートの誤使用です。使用していても正しく固定されていなかったことにより、保護機能が十分にはたらかず、死亡重傷率が約5.9倍も高くなってしまいます。現在、チャイルドシートを使用されている場合は、正しく固定されているか今一度確認してみてください。

●マイクロプラスチック

現在、我々の生活に深く入り込んでいるプラスチック。なんと私たちは毎週5gのプラスチック（クレジットカード1枚分）を知らず知らず体に取り込んでいると言われてます。ウミガメが好物のクラゲと間違えて、海に漂っているビニル袋を食べてしまっている映像は衝撃ですが、私たちは、目に見えない形で摂取しているようです。

少しでも体内に入る量を減らすための工夫が紹介されていました。

- ・プラスチック容器に入っている総菜や弁当などの食べ物を温めたい時は、お皿に移してから加熱する。
 - ・カップ麺を食べる時、パッケージ容器にお湯を入れるのではなく、鍋などを使用する。
 - ・飲料は、マイボトルに入れて持ち歩く。 など
- できることから取り組んでみましょう！