

みんなで子育て No.7



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

10月は年度の折り返し時点です。二期制の学校では、秋休みを挟んで後期を迎える時期となります。計画表を見せていただくと、秋休み（キッズウィーク）に、わが家の約束運動に取り組んでくださっている園や学校も多々あります。活用していただけることに感謝申し上げます。

さて、人間は、節目を大切に作る生き物です。一旦区切りをつけることで気持ちを新たにしていって、目標に向かってまた頑張ろうとします。これは人間の知恵とも言えるでしょうか。1月や4月は大きな節目ですが、小さな節目を大切にすることも、日常生活を送る上で大切なことだと言えます。

大きな目標や夢に到達するには、小さな目標を立てて、これを1つ1つ達成していくことが結果的に近道であると述べている書籍やアドバイザーが多いです。小さな成功や目標達成は、やる気と自信となり、よりよい習慣づくりにつながります。大きな目標だけだとなかなか達成できず挫折にもつながりかねませんから、小さな目標づくりは挫折回避にも有効だと考えられます。

この節目の時を有効活用できるよう、親子で今年度の目標と現状を確認し、今後の小さな目標をいくつか考えてみてください。

北方町立こども園 「アンガーマネージメント」 8月23日

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 氏



家庭教育学級を担当する役員4名で話し合い、「アンガーマネージメント」について学ぶ機会を設けられました。講師の選定は、町の担当者からの紹介で決定しました。

廣瀬氏ははじめに、怒ることと怒らないことのメリットとデメリットについて触れ、「怒り」は、人間にとってなくすことはできない大切な感情であることを説明されました。そして、アンガーマネージメントは、怒りをすべて我慢するのではなく、怒る必要がないものと、あるものの区別をし、後悔することがないようにする技法であることを学びました。

また、「怒り」の原因は自分の中にあり、マイルール（こうあるべきという自分の価値観）が存在し、自分の思考と他者の思考にずれが生じる、いわゆる価値観の違いであることを教えていただきました。自分の解釈の仕方や考え方を少し変えるだけで、怒りを抑えることができることも合わせて学びました。

最後に「叱る」という行為は、相手にリクエストを伝えることであり、自分の気持ちを伝えることと同時に、①相手のことを思って叱る ②基準を決めて叱る（一貫性） ③相手をコントロールしようとしなくていいことが大切であるとお話があり、悪い叱り方にならないための注意事項や具体的なNGワードについて学び、確認することができました。

保護者の声

- ・子どもの姿を見て、すぐに反応してしまい、「悪い叱り方」になってしまっていると思うので、深呼吸してから叱るようにしたいと思いました。また、日によって叱る基準が変わってしまっていることもあるので、教えていただいた一貫性を大切にしたいと思います。（母親）
- ・つい感情に負けて怒ってしまいがちなので、ひと呼吸おいてから、子どもと向き合っていきたいと思います。（母親）
- ・子どもとの接し方について、今まであまり考えてこなかったので、今日の研修を機会にしっかりと考えていきたいと思います。（父親）



伊自良北小PTAでは、すっきりした環境で学校生活が再開できるようにと、親子で学校の環境整備を行う活動を毎年設けています。この日は、6:30から父親による草刈りが行われ、7:30から全校児童家族による作業（刈った草集め、フェンスの蔦取り、側溝内の土砂上げ）が実施されました。

早朝からの活動でしたが、気温はすでに高く、すぐに汗だくになる状態でしたが、子どもたちも決められた時間いっぱい、分担された役割を果たすために熱心に取り組んでいました。

伊自良地区には、およそ400年前から伝承されている「伊自良十六拍子」という太鼓があり、この伝承活動のため、親同士も毎月1度は顔を合わせる機会があるそうです。そのため、親同士のつながりが強いそうです。また、子どもたちにおいても、1年生への太鼓の指導は、5・6年生が担っており、上級生がリーダーとなって、下級生の面倒をみるのが当たり前となっているそうです。

今年は、岐阜県で国民文化祭と全国障害者芸術・文化祭が開催され、伊自良北小の全校児童は、太鼓演奏で山県市のイベントに参加することになっています。11月17日の発表に向けて、親子のふれあいもより一層深まることでしょう。

参加者の声

- ・僕は蔦取りを頑張りました。フェンスにからみつけた蔦を取ることはなかなか大変でしたが、きれいになったのでよかったです。今日はこれから川島へ野球の試合をしに母と行きます。（男児）
- ・グラウンドがきれいになってよかったです。家でも家族で家の周りの草取りをしたり、母と一緒に料理を作ったりしています。（女児）
- ・暑い中での作業だったので少し大変でした。この夏は、親子でオリンピックを見ていて、子どもがスケートボードをやってみたいと言い出したので、親子で買いに行ってきました。（親）

講師 落語教育家 楽亭じゅげむ（小幡七海）氏



岐阜市は「落語の祖」といわれる高僧「安楽庵策伝（あんらくあんさくでん）」上人の出身地であることから、「落語発祥の地」とされています。これにちなみ、岐阜市笑いと感動のまちづくり実行委員会では、「落語」について親子で学べる「教えてじゅげむ先生！親子らくご教室」を夏休みに開催しました。

元教師である講師の小幡氏は、他人を馬鹿にして笑っている人がいることを不思議に思い、「笑い」とは本来、人の心を温かくするものであるべきという考えのもと、落語教育家として、年間100件ほど「お笑いの授業」を全国各地で行っておられます。

この日は、①芸名をつける ②ルールを知る ③落語とは ④落語を聞こう ⑤笑いをつくろう ⑥まとめ というプログラムで授業が行われ、小幡氏がクイズ形式で出題されたり、小幡氏が話された落語の一部を親子で役割演技したり、面白かったところを親子で交流したりするなどして、「笑い」についての理解を深めました。

日常生活の中で起きた出来事やちょっとした失敗事も「笑いのネタ」にして家族との会話に活かされると、素敵な時間を過ごすことができることを教えていただきました。

保護者の声

- ・知人より紹介があって初めて参加しました。子どもたちはよく小学校や幼稚園のことを話してくれます。家族で楽しい会話ができるようになればと考え、参加しました。
- ・娘が「笑点」を夏休みの課題として取り組むほど落語が好きなので申し込みました。（講座終了後、高座で講師の先生と一緒に、記念写真を撮ってもらっていました。宝ものになりますね。）
- ・昨年度参加して楽しかったので、今年も応募しました。困ったことがあってもなかなか話し出せないところがあったのですが、最近は親子の会話も増えてきました。楽しい会話を通して子どもとたくさんふれあうことができるようになりたいと思っています。



瑞穂市では、令和4年度より、親子感動体験事業として、工作という共通の体験をすることを通し、親子の絆を確かめ合うことができる事業を企画しています。今年度も昨年度に引き続き「わくわくさん」でおなじみの久保田雅人さんを招いて、海にちなんだ工作が行われました。

この日は、身の周りにあるもの（牛乳パック、発泡トレー、ストロー、割りばし、色紙、輪ゴムなど）を用いて、①ヨット ②ゴム動力船 ③魚釣りゲーム作りの3つに挑戦しました。どの工作も、子どもが一人でも容易に作ることができるように工夫されており、一生懸命に切ったり、貼り付けたりしながら、楽しそうにものづくりをする姿が見られました。

①



②



③



参加者の声

- ・このタイプの魚釣りは初めてで、「すごい！すごい！」と言いながら子どもたちが取り組んでくれました。船も実際に動かして、どんな風に遊べるか、動くのか、楽しみです。（親）
- ・身近なもので、工夫していろいろな遊び方ができ、子どもたちも楽しい時間を過ごせました。念願のわくわくさんに会えてうれしかったです。（親）
- ・作ることが好きなので、楽しそうと思い申し込みました。自分の手で作れて、とても楽しかったです。（女兒） / 本人がやりたいことはやらせてあげたいと思っていますし、自分のことは自分でやらせるようにしています。（親）
- ・久保田さんのファンなので申し込みました。YouTubeもよく見えています。（男児） / ものづくりは創造力がつくので、段ボールやトイレットペーパーの芯などは、できる限り取っておくようにしています。同じ材料でも、兄妹でまったく違うものができるので面白いです。（親）

NPO法人 グッドライフ・サポートセンター
地域コミュニティーセンター nico nico

「運動遊びでいっぱいふれあおう！」 9月13日



「遊ばなくなった子どもたち」というショッキングなタイトルの記事が新聞に掲載されていました。「子どもファースト」という声が聞かれる中、子どもが思いっきり遊べる環境が少なくなっていることは、現代社会の課題の1つと言えるかもしれません。

子どもたちにとっての遊びは、大切な学びの場であり、特に外遊びは運動機能や心肺機能等を高めるために有効なものと言えます。この日の参加者である0～1歳の乳幼児には、親子で一緒になって遊び、身体的にふれあう中で、親の温かさや優しさを感じることが、脳や心の発育にとってとても大切なことだと考え、運動遊びを行いました。

大人からみると何でこんなことが面白いんだろうと思うようなことを、小さな子どもは繰り返し行うことがあります。この日は、色画用紙の筒に興味をもち、何度も倒す姿がありました。子どもは何でも遊びにってしまう天才だということを改めて感じました。

保護者の方には、身の回りにあるものを使って、いくつかの遊び道具作りに挑戦してもらいました。フェイスタオルと輪ゴムを使ってのウサギのパペットづくりは、特に楽しんで取り組まれていたように感じました。自分を楽しませようと頑張っている親の姿を見せることも子育てにおいては大切なことだと考えます。

保護者の声

- ・普段は、絵本を見たり、積み木、かくれんぼをしたりして親子で遊んでいます。場所見知りになってしまうことが多いのですが、今日は初めて見るおもちゃで楽しそうに遊ぶ姿が見られてよかったです。
- ・家ではハイハイ追いかけてこや音楽を聞いたり、押し車や音が鳴るおもちゃで遊んだりしています。準備されたものにもいろいろな興味をもって触ったり、遊んだりする姿があり、参加してよかったです。
- ・手遊びや音が出るマラカスなどで遊んでいることが多いです。今日は、いろいろなお母さんたちとも積極的に関わることができていた子どもをほめてあげたいです。



「なんで月は満ち欠けするの?」「織姫様はどの星?」のような子どもからの質問に、スマートに説明でき、星空という共通の話題で、家庭内のコミュニケーションの充実を図ってもらえるようにと「星空観察会」を企画されました。

この日は、あいにくの曇り空で、星空観察には適さない日となってしまいましたが、時折、部分的に雲が切れるタイミングを計りながら、月と土星の観察が行われました。

はじめに屋内で、加藤氏から星座早見版の使い方や望遠鏡についての説明を受けました。外から「観察できそうです!」という声がかかると、急いで外に出て、7台ほどの望遠鏡のファインダーをのぞき込み、参加者は「見えた〜」という歓声をあげていました。いろいろな種類の望遠鏡を準備いただいたので、見え方等を比べることもできました。星座全体を観察することはできませんでしたが、天頂付近にある夏の大三角形を構成する「こと座のベガ」や「わし座のアルタイル」を確認することもできました。

今回、ボランティアスタッフには、小学4年生で「星空案内人」の資格を取得した女兒もおり、家族で協力いただきました。家族で共通の趣味があることって素敵なことだなと感じました。

参加者の声

- このような機会でないと、星をしっかりと観察することがないので、よい経験ができました。
- 肉眼では、雲がかかって見るができないのに、望遠鏡をのぞくと土星を見ることができるとにびっくりしました。
- 雲の切れ間に姿を現した短い時間でしたが、月の表面にあるクレータの様子など、きれいに観察することができて、とてもよかったです。双眼鏡でも、月の様子を観察することができました。
- とても楽しかったです。丸い土星に環が斜め線のようにになっている(👁)姿を見ることができました。輪の延長線上に土星の衛星も見ることができて感動しました。



中央小学校では、年度当初に学びたいテーマについて調査を行い、情報モラル、防災、お金、救急処置の4つの中で一番希望が多かった「救急処置」を今回の研修テーマとされました。

子どもに限らず、いくら注意していても事故は発生します。緊急時には、適切な応急処置が必要になるため、繰り返し学びたいテーマだと考えます。

高木氏から、始めに「いいみたてだ」という言葉を学びました。これは、もし人が倒れていた場合、私たちが行うべき確認項目を表しており、「意識・息・脈・体温・手足が動くか・脱水」の頭文字をつないだものになります。

その後、左のような症状がある場合の具体的な処置方法を、どうしてそうするのかという根拠も交えて教えていただきました。

研修後の質疑応答の時間には、保護者の皆さんから多くの質問が出され、皆さんの意識の高さを感じました。



《 症状 》

- 熱中症と脱水
- 骨折(疑)
- 熱傷
- 転倒、転落と出血
- ケイレン(熱)

保護者の声

- いろいろなケースについて知ることができ、とても勉強になりました。何かが起きた時、パニックになると思うのですが、今日教えていただいた知識を生かすことで、少しは落ち着いて行動できるのではと思います。今日いただいた冊子「救急法の基礎知識」をしっかりと読みたいと思います。
- 子どもがスポーツ少年団に入っており、いつ、どこで、どんな怪我をするかわからないので受講させていただきました。「いいみたてだ」をしっかりと心に留めておきたいです。
- 正しい知識をもっていることで、いざという時に適切な行動ができると思うので、とてもよい学びの機会となりました。大切な家族を守るために、時々意識して学び直していきたいです。

10月は食品ロス削減月間（皮ごと調理して栄養素をたくさん摂取しましょう！）

いろいろな品物の価格が上昇しており、家計にも影響がでていることが新聞やテレビで取り上げられています。各家庭では、いろいろ工夫して対応されていると思いますが、削ることができないのが食料品ですね。ところで、2022年度の1年間に発生した食品ロスの推計値が472万トンと発表されました。その半分は家庭から出されており、1人当たり換算すると年間20kgもの食べ物を廃棄していることとなります。

家庭による食品ロスの原因には2つあり、「調理しないまま廃棄する手付かず食品」と「食べ残し」です。手付かず食品のうちの半分は「野菜と果物」だそうです。野菜は劣化が早いので、使い残しを冷蔵庫に保管しても、少しの時間が経つと萎びたり、変色したりしてもったいないなと思いつつ、捨てることになりがちです。注意が必要です。

野菜をできるだけ新鮮に保つには、温度と湿度が重要です。袋詰め野菜が余った場合は、袋の口を閉じて保管するようにしましょう。食品用チャック袋を利用するのも1つの方法です。野菜をキッチンペーパーや新聞紙で包むなどすると保存により効果的です。

野菜や果物についてもう少し書き加えることにします。皆さんどのように調理されていますか？ たぶん皮を剥いて食されている方がほとんどだと思います。ご存じだと思いますが、野菜や果物は、皮と接する部分の栄養価が一番高くなっています。また、皮自身は食物繊維を多く含んでいますので、皮を剥いてこれを捨ててしまうことは、実はもったいない行いだと言えます。購入量を抑え、食べられるところはできる限り食して、栄養分をしっかりと摂取できるように努めたいものです。

- 野菜：大根、かぶら、ニンジン、ゴボウ、長芋は、皮も剥かずに食べられます。
- 果物：リンゴ、洋ナシ、キウイは輪切りにすることで皮ごと食べやすくなります。
- カキ、梨、ブドウは焼きフルーツにすることで、皮も柔らかくなります。



屋外での生活時間を確保することで視力低下を抑制できるようです！

目の健康のために
みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い

1 できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすことで近視になりにくいとされているよ！
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！

2 長い時間、近くを見続けないうね！

明るい部屋で
暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない
本や画面を自らから30cm以上離してね

時々きゅうけい
30分に1回は体を動かそう！

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないといく文字が読みにくい

ぼやけて見えたりかざって見えたりする

文部科学省

10月10日は「目の愛護デー」ですね。裸眼視力1.0未満の子どもの割合が、増加傾向にあることが、文部科学省の調査でわかりました。裸眼視力1.0未満の子どもの8～9割が近視であるようです。近視度数が強くなるほど、将来眼疾患を患う確率も高くなりますから、近視にならないように努めることが大切です。

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われますが、近年の近視の増加は、環境要因による影響が大きいと考えられています。環境要因の1つとして、生活習慣の変化が考えられ、屋外での活動時間が減り、屋内での生活が増えたことがあります。調査によると、平日で1日1時間半、休日で2時間以上屋外で生活している子は、30分未満の子どもと比べて視力が低下しづらい傾向があります。

また、長時間にわたり近い所を見る作業を続けることも目にはよくないと考えられています。対象から30cm以上目を離す。30分に1回は、20秒以上目を休めることを心がけましょう。

「子どもたちの目を守るために
知っておきたい近視の知識」



11月3日(文化の日)は
「岐阜～ふるさとを学ぶ日」
下記の7文化施設が無料!



岐阜県では、11月3日を「岐阜ふるさとを学ぶ日」として、県有文化施設を無料開放し、県民の皆様文化・芸術を楽しんでいただく機会を提供しています。

また、県内各地域の博物館・資料館などでも当事業に協賛いただいております。ふるさとを学ぶことができる展示や入館料の割引、体験教室などが企画されます。是非、この機会に、ご家族そろって興味のある施設や未訪問の施設に足を運んでいただき、新しい文化や芸術に出合ってみてください。

岐阜県美術館

岐阜市宇佐4-1-22
TEL 058-271-1313



岐阜関ヶ原古戦場記念館

不破郡関ヶ原町関ヶ原894-55
TEL 0584-47-6070



岐阜県博物館

関市小屋名1989(岐阜県百年公園内)
TEL 0575-28-3111



ぎふ木遊館

岐阜市学園町2-33
TEL 058-215-1515



岐阜県現代陶芸美術館

多治見市東町4-2-5
(セラミックパークMINO内)
TEL 0572-28-3100



国史跡 高山陣屋

高山市八軒町1-5
TEL 0577-32-0643



まちかど美術館・博物館

県内の個人や法人の方々所有の文化財・美術品等を一般の方々に公開されている施設です。県内に現在99施設あります。

(令和6年3月18日現在)

施設一覧や詳細はホームページをご確認ください。



岐阜かかみがはら 航空宇宙博物館

各務原市下切町5-1
TEL 058-386-8500



県民文化局 文化伝承課
電話：058-272-8756



HPは、10月中旬頃に更新予定です!