

# みんなで子育て No.8

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



こども家庭庁では、令和5年度から11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、こども・子育てにやさしい社会づくりのために、社会全体でこどもや子育て中の方々を支える機運が高まるように努めています。今年7月、こども家庭庁は「こどもまんなかアクションファクトブック」という冊子を作成しました。社会の現状や取組内容等が示されていますので、お時間があるときに、ご一読ください。



羽島市立中島中学校

「家族のためのCooking2024」

夏休み

## ＜家庭への案内文書からの抜粋＞

今年度も夏休み期間中に「家族のためのCooking」を実施します。このコンテストの目的は、自分の力で食事を作ることの大変さやできあがった時の嬉しさ、家族に味わってもらい喜びを少しでも多くの皆さんに体験してもらいたいことと、ふだん皆さんのために食事を作っている家族の方に感謝の思いをもち、食生活への関心を高めてもらうことです。いつもお世話になっている家族のことを思い、料理作りに挑戦しましょう。

季節の野菜を使ったレシピを自分で考えてみたり、〇〇家に伝わるわが家の自慢料理に挑戦してみたりするなど、食べてもらいたい家族を具体的にイメージして、どんな料理作りに挑戦するかを考えてみましょう。

## ＜注意点として指示された内容＞

○家族の誰のために作る料理なのかを具体的にしましょう。

『祖父のために』『母のために』など。

また、実施日及び朝食、昼食、夕食のどれに挑戦したかがわかるようにしましょう。

(例) <おばあちゃんのために> 7月28日(日) 昼食  
【歯を丈夫にする かみかみランチ】づくりに挑戦!!



「ガバオライス」



「夏バテを防止 疲れがとれる夕食」



「免疫力を高めるダムカレー」

## 家族からのコメント

家ではあまり作らないタイ料理でどんな味がするのかなと思っていましたが、とても美味しく、たくさん食べました。見た目も色鮮やかできれいだし、半熟卵がとろ〜りとして混ぜて食べるとまた違う味で楽しめました。栄養のバランスも良く、またぜひ食べたいので、作ってほしいと思いました。(母)

すごく美味しかったし、次の日、体の疲れがとれて、目覚めが良く、楽に仕事に行くことができました。ありがとう。(父)

スパイスの事など自分なりに調べてこだわって調理していました。畑で収穫したナスやオクラなどの夏野菜を使って栄養や彩りを考えていると思いました。最近、好きなダム巡りをする機会が少なくなっているので、ダムに行った気分を味わうことができました。(母)

## 生徒の感想

私は普段、あまり料理を手伝うことが無いので、自分一人で作るのに苦労しました。毎日とても美味しいご飯に支えられているので、喜んでもらえるように材料から真剣に選んで頑張りました。いつもこんなに大変な思いをしているのかと驚きましたが、これからは一緒にご飯を作ってみたいと思いました。

両親が食べた次の日に、体がとても楽になったと感動して「トマトと玉ねぎの甘酢和え」を、わが家の漬物的な存在にしてくれてうれしかったです。組み合わせることで食材の栄養の吸収率が上がることを知れたので、もっといろいろな相性のよい組み合わせを見つけたいです。

家族分一食をつくるだけでかなり大変だったので、それを毎日つくってくれている母のすごさを感じました。また、自分でつくったことで大変さが分かり、料理がよりおいしくなったように感じました。

穂積小学校では、独自にわが家の約束運動プリントを作成して配布し、夏休み中の好きな1週間に取り組む方法で実施されました。この運動のねらいである「家族のふれあいを増やす」ための方途を、スポーツ、遊び、勉強、会話、スキンシップ、お手伝いなど自由に話し合って決定し、家族で取り組まれました。

約束とおうちの人からのメッセージ

<パパかママといっしょに歯みがきをする>  
歯みがきするのは、いつもはべつべつのタイミングだったから、いっしょにできて楽しかったよ！

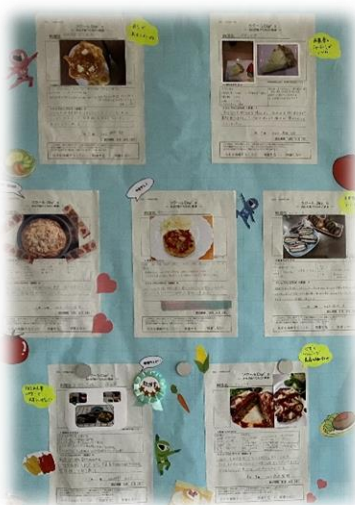
<水やり>  
ラジオ体操の帰りに、庭のアサガオとヒマワリの水やりをしてもらいました。水やりをしてもらっている間に、草取りができてお庭がキレイになって良かったです。

<一日にあったでき事をお話する>  
その日のできごとだけでなく、そのとき感じたこと、思ったことを教えてくれました。子どものことをわかっていた気でしたが、いつの間にかこんなに成長したんだな、そんなことを考えていたのかと気付くことができた一週間でした。

<ラジオ体操に遅れずに家族と一緒にいく>  
元氣よく同じ子ども会の子とラジオ体操のうたを歌ったり、体操をしっかりできたりしていましたね！

<おはようとおやすみを自分から言う>  
おやすみは自分から言えました。おはようは言えない時もあったかな。学校がはじまっても続けられるといいね！

瑞穂市立穂積中学校 「ツクールDay's」 夏休み



穂積中学校のPTAでは、15年ほど前から「弁当の日」の活動に取り組まれてきました。この活動は生徒が自分の手で弁当を作り、持参するという取組です。献立から食材の買い出しなども生徒自身が行い、保護者は手を出さずにその姿を見守ります。

今年度からは、夏休みにおける自宅での「自分が食べてみたい給食」づくりに変更され、生徒は報告書を作成します。提出された報告書は、役員がまとめ、コメントを添えて掲示されました。

仲間や保護者の方にも見てもらうことで、各家庭での親子の会話につながるようになっています。



<今年度の校長賞>  
「夏こそHOT!!」リアメ1-1  
ビビンバは、辛さ調整できるように、コチュジャンソースを別しました。

<シェフ(生徒)のこだわり>

- ・みたらし団子を一から作ってみたこと。市販のものしか食べたことがなかったけれど、実際に作って食べてみるとモチモチで美味しかった。実際の給食では食べられない贅沢な給食になりました。
- ・材料を少し高額にしました。おにぎらずでは、彩りや食感を大切に作りしました。キンパでは、のりで包む際に形が崩れないようにしたり、チーズが真ん中にあるように意識して作りしました。
- ・最初は豚肉の方がいいかなと思ったけど、チーズを加えるとカロリーがかなり増すので、肉の中でもヘルシーなささみを使って作ったところがこだわりです。



講師 親業訓練シニアインストラクター 松尾 千景 氏

保護者と保育士が同じスタンスで子どもと向かい合うことが大切であると考え、よつば保育園では、スタッフと保護者が一緒に学ぶ家庭教育研修を実施されました。

特に子どもの機嫌が悪い時や泣いてぐずる時に、どのように対応すべきかについて学びました。

例えば、子どもが「園（学校）に行きたくない！」と言いついた時、親（大人）は左図の12のパターンで、なんとか行かせようとしがちですが、これらは全て親（大人）の考えの押し付けでしかないと言われます。

子どもの気持ちに寄り添って、耳を傾けることで、子どもの行動は変化するため、「親（大人）が教えてあげよう」とするのではなく、子どもが自分で気持ちを切りかえられるように関わることが大切です。子どもは、嫌な気持ちをはき出すことで気持ちを切りかえます。そして考える力が戻ってくると、子どもは自分で考え、行動を起こし始めるのです。



### 参加者の声

- 命令のような叱り方でなく、こちらの感情を伝えるようにするとよいことを教えていただいたので、感情の伝え方を意識して、子どもたちとコミュニケーションを取れるようにしたいと思います。
- なるべく子どもと同じ目線で、遊んだり話を聞いたりしてそばにいるように心がけています。子どもたちの気持ちを汲んで、声かけができるようにしていきたいと思います。
- 子どもたちが何か気持ちを伝えてきてくれた時は、子どもの気持ちを大切にしながら、コミュニケーションをとるように努めたいと思います。



### 笠松町 町のとうふ屋さんで学ぼう「親子とうふづくり」講座 10月10日

講師 辻兼食品工業株式会社 黒田 浩太郎 氏

辻兼食品は、笠松町にある今年創業120年を迎える食品製造会社です。学校の授業の特別講師として、また社会見学の受け入れ企業として、子どもの教育活動を地域企業として支えてみえます。そして、キッズウィーク（学校は秋休み）期間に合わせ、毎年親子とうふづくりの講座の指導者として、親子のふれあいづくり活動にも尽力されています。

この日は、豆乳ににがりを加え、蒸気で加熱する方法で美味しいとうふをつくる方法を教えていただきました。

とうふづくりは2回チャレンジすることができ、1回目の出来具合をみて、にがりの加える量を微妙に調節したり、加熱の仕方を変えてみたりと、親子で話し合いながら工夫して調理する姿がありました。辻兼食品では、熱い状態の豆乳ににがりを加える方法とはらず、一度冷ました豆乳に最高級のにがりを加え、その後蒸気を使って再加熱して凝固させる製法にこだわって見えます。

実際は70℃で1時間50分加熱するようですが、手作りとうふでは、何度も挑戦しコツをつかむことが大切なようでした。

### 参加者の声

- 料理することは好きです。この夏からは自分一人で卵焼きやクッキーを作っています。今はお菓子作りがマイブームですが、もう少し経ったら、お昼ご飯とかが作れるように、お母さんに教えてほしいと思っています。（母親・女子児童）
- 下の娘は、おとうふが好きで毎日ぐらい食べています。今日は母親が申し込んで、僕（父親）と一緒に参加しました。とうふを作るのは初めてです。家ではホットケーキなどは自分で作っています。（父親・男子児童・女子幼児）
- 昨年に引き続き参加しました。私（母親）がパン教室を家で開いているためか、自分のレシピ本を作りたいと言い出し、この夏休みは一課題として、ファイル2冊分の料理作りに親子で取り組みました。各（歴史）時代ごとに食べていた料理づくりにも挑戦しました。（母親・女子児童・男子児童）



芥見小学校PTAでは、地域の防災意識を高めたいと考えられ、今年度初めて本催しを実施されました。会長さんは今年5月に、能登半島地震の被災地の1つである七尾市へ復興ボランティアとして参加されたそうです。片づけに入った厨房は、元日の地震が起きた時点から時間が止まったままの状態であり、衝撃を受けたと言われます。芥見小学校区は、長良川と隣接しており水害を受ける可能性がありますので、いざという時に備え、避難所生活を模擬的に経験しておくことは、とても大切なことです。各家庭の事情に合った方法で、11家族41名が参加されました。〈親子でテント設営〉



〈親子でテント設営〉



① 講師 岐阜市防災対策課 中島 直哉 氏

避難所には多くの避難者が集まるため、お互いが助け合う「共助」が何より大切です。ライフラインの被災により、全てのことが日常通りには行えないことが要因です。そのため、生活環境や衛生環境を維持するルールづくりとそのルールを守ることの重要性を確認されました。

災害への備えとして、水と食料を備蓄しておくことが重要ですが、簡易トイレ（携帯トイレ）の準備も欠かせません。1人1日5回とすると4人家族で1週間を単純計算したら「140回」になります。電気、水道、ガスのライフラインが復旧するのに、比較的早い電気で数日～1週間、時間がかかる水道とガスは、数ヶ月～半年かかる場合もあり、想像以上に過酷な生活環境となることを中島氏から学びました。

② 講師 IMASメディカルアロマインストラクター 林 和美 氏

近年、避難時の持ち出し品の1つとして「エッセンシャルオイル（以後、EOと表記）」が推奨されることが増えてきているそうです。これは、避難所の課題の1つである「におい」対策の意味合いもありますが、EOには、その他にも次のような効果があることを3つの代表的なEOを例に挙げ、教えていただいた。（香りをかぐ、またはキャリアオイルで希釈し塗布などして使用）



講座後の  
〈アロマスプレーづくり〉

【ラベンダー】打ち身や打撲への湿布、切り傷、擦り傷、火傷、虫刺され

【ティーツリー】うがい、歯磨き、消毒

【ペパーミント】頭痛、熱中症予防やほてり用の冷やしタオル、胃腸トラブル

不眠や神経のたかぶりがある時には、好きなEOを足裏に塗るとよいそうです。

※ 未開封のEOは、2～3年は保存が利くそうです。

③ 講師 電気工事士システムドミニスター 後藤 康夫 氏

身の回りにある物は、電気を必要とする物ばかり。旧式の電気を使わずにすむ道具（石油ストーブなど）を所持しておくのも災害時対策の1つです。停電時の夜や冬は、特に電気の確保が必要となるため、モバイルバッテリーやポータブル電源、蓄電池と太陽光パネルの購入を検討すべきであることを学びました。また、ポータブル電源購入時には充電可能回数を必ず確認するようにとアドバイスを受けた。最新のものは、約3000回の充電が可能で、従来の6倍となっているようです。太陽光パネルは最低でも100W以上のものを選ぶようにとされました。



参加者の声

・キャンプ歴は10年以上で、1年に10回程は家族でキャンプに出掛けます。コロナ禍でもOKでしたので、子どもも楽しみにしています。今日の話は今後役に立つものばかりで、特にエッセンシャルオイルについて教えていただいたことは今後活かしたいと思います。

・年に数回ですがキャンプ場には出かけます。蓄電の話が参考になりました。新しいポータブルバッテリーを購入する場合は、充電回数の確認をしたいと思います。



〈1日目〉	活動内容
10:00	受付開始 ・被災時に使うアイテム等の展示物を自由に見学
11:00	開会式
11:15	①講話 「被災地での避難所の実態」
12:00	昼食（各自持参したもの） テント設営など（自由時間）
14:00	②講座1「良い香りだけじゃない 災害時に役立つアロマ」
14:45	③講座2「電力を備蓄するメリットと 太陽光パネルを使った電気の貯蔵」
15:30	④災害時に役立つアロマスプレー作り ⑤電気の貯蔵質問会
16:00	⑥我が家の防災討論会（2班に別れ交流）
17:00	⑦夕食作り アルファー米（非常食）を配付 各家庭で準備したガスコンロを使用
19:00	⑧上映会「サバイバルファミリー」 原因不明の電気消滅によって廃墟寸前となった 東京から脱出した一家の奮闘を描いた日本映画 ・夜空の観察会
22:00	消灯、就寝
〈2日目〉	
6:00	起床
6:30	ラジオ体操、校長先生の生演奏
7:00	朝食（各家庭）
8:00	振り返りの会（班ごと）、アンケート記入
9:00	閉会式 片付け終了後、各家庭毎に帰宅



## 11月は児童虐待防止推進月間です!

オレンジリボンは、「子供虐待のない社会の実現」をめざす運動のシンボルマークです!



厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、関係機関・団体等の協力を得て、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など様々な取組を集中的に実施しています。

### <児童虐待とは>

法律（児童虐待防止法）では、保護者がその監護する児童に対して行う、下記の4種の虐待行為を、「児童虐待」と定義しています。

- ① 身体的虐待  
児童の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。  
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- ② 性的虐待  
児童にわいせつな行為をすること又は児童をしてわいせつな行為をさせること。  
子どもへの性的行為、子どもに性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ③ ネグレクト  
保護者としての監護を著しく怠ること。  
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など（保護者以外の同居人による虐待行為の放置も含む）
- ④ 心理的虐待  
児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。  
言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、同居する家族に対する暴力 など

### <岐阜県の実態>

令和5年度の岐阜県が対応した児童虐待相談対応件数は、2725件で過去最多となり、4年連続の増加となりました。心理的虐待が1427件（全体の52.4%）と最も多く、次いで身体的虐待が960件（同35.2%）、3番目にネグレクト300件（11.0%）となっています。

主な虐待者は、「実母」が1224件（全体の44.9%）と最も多く、次に「実父」の1197件（同43.9%）となっています。

子育てをしていると、予想もしないこと、信じられないこと、思い通りにならないことが時として起きます。そんな時、イライラしてしまいます。そして、心に余裕がないと、理性を失って感情的で暴力的な言動をとってしまいがちです。

「怒り」への対処法の1つとして、「ゆっくり6秒を数え、深呼吸をする」方法があります。「怒り」は6秒ほどで少し収まってくるためです。

叱るときは、子どもに寄り添いながら、「保護者（親）の考えや思い、願いを一方的に押し付けていないか」「子どもの人格や存在を否定してはいないか」等に注意しながら、子どもに言い聞かせ、納得させることが大切です。

### <しつけとは>

子どもの人格や才能等を伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることを目的に、子どもをサポートして社会性を育む行為を表します。

## 親自身がSOSを出そう!

## 県や市町村が設置している相談窓口を活用しましょう!

子どもを育てる自信がない、子どもをたたいてしまう、落ち着きがなくて困っている、子どもが反抗したり乱暴したりするので困っているなど、18歳未満の子どもに関わる相談に対応します。相談費用は無料です。

児童相談所相談専用ダイヤル  
(子育てに関する様々な相談)

いちはやくおなやみを  
0120-189-783  
(通話料無料)

児童相談所虐待対応ダイヤル  
(虐待かもと思ったらご連絡を)

189 (いちはやく)  
(通話料無料)  
・24時間・365日いつでも対応

子ども家庭支援センター

子どもに関する相談  
(子育て・しつけ・虐待など)

子ども家庭支援センターぎふ  
「はこぶね」

058-296-2172

・平日  
・9時00分から17時00分

子ども相談センターSNS相談  
(親子のための相談LINE)

友だち登録はこちら  
<外部リンク>  
「チャットで相談」を  
タップし、住いの都道  
府県・市町村を選択。



・平日  
・10時00分から20時00分  
チャットの送信はいつでも可能

