

# みんなで子育て No.10



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

明けましておめでとうございます。2025年が、皆様にとって、またご家族にとって、よき年でありますように祈念しております。さて、年末年始は家族で過ごす時間も多かったと思いますが、家族でのふれあいの時間をたくさんつくることはできましたでしょうか。

今回、「しめ縄」づくりの取材記事を掲載していますが、しめ縄の意味は？ なぜ飾るの？ 飾る期間は？ なぜみかんをつけるの？ など考え出すといろいろな知らないことに気がきます。親子でわからないことを出し合って、一緒に調べて、意味や根拠を知ることが親子のふれあいにもなります。また、何事にも「なぜ？」と思うことで、好奇心が高まり、新しい発見につながるかもしれません。好奇心は、知性を高める源だと言えます。身の回りには「なぜ？」と思うようなことはいっぱいありますので、「なぜ？」の交流を家族の習慣となさてはいかがでしょうか！

## 県私学振興・青少年課 「ぎふあおぞらキャンプ2024」 11月9日～10日

講師 医療法人杏野会各務原病院 臨床心理士 山本 彩 氏



インターネット（ゲームやSNSなど）とのつきあい方を見直したい県内の小学生高学年と中学生を対象に、「ネットやスマホ」から離れ、仲間とのコミュニケーションを楽しんだり、野外活動で自然の素晴らしさに触れたりできる宿泊を伴う催しを開催しました。

2日目、子どもたちの最終活動「クラフト」の時間帯を使い、保護者向け講座「ゲーム・ネット依存の理解」を行いました。講師の山本氏は、長年、依存症の患者と関わっていらっしゃる方です。

山本氏曰く、「コロナ禍以後、ネット依存、ゲーム依存の相談数が増加している」そうです。山本氏からは、子どもたちがゲーム依存に陥りやすい理由を、脳の発達特性から教えていただきました。子どもの脳は完成されておらず、その完成は20代になってからで、人間たらしめる「理性」を司る「前頭前野」が発達の途中であり、抑制がきかない。つまり「やりたいことをやってしまう脳」状態にあるということです。現代社会は、子どもたちにとってもストレス社会であり、ゲームは手軽にストレスを発散する手段になっており、ゲームに逃避している面があるそうです。

相談に来る子どもの中には、ゲーム以外の遊びを知らない子がおり、オセロやトランプの遊び方を知らず、やってみると「楽しい」と言うそうです。わが家の約束運動を1つのきっかけに、親子のふれあいの時間を増やすことをお願いしているところですが、家族でトランプやボードゲームをしたり、運動したり、お菓子作りに挑戦したりすることを通して、子どもにゲームとは異なる楽しさに気付かせることが大切であることを教えていただきました。

親は、子どものマイナス面ばかりに目がいきますが、声を掛ける時は、喧嘩にならないような言い方を工夫すべきで、「～しなさい」ではなく、「～してほしいな！」などのように、私を主語にした言い方（Iメッセージ）で話すようにとアドバイスされました。ご参考に！



### 参加者の声

- ・子どもが参加したいと言ったので申し込みました。サッカークラブがある日はよいのですが、時間があるとずーっとやっています。使用については、「朝は使用しない」「夜は9時までには終える」というルールを決めています。しかし、ゲームやYouTubeが途中だと止めることができなくて、オーバーした分は、次の日の使用終了時刻を早めるようにしています。
- ・やるべきことを済ましてから使用するというルールを決めているのですが、それがなかなか守れないため、今回申し込みました。ゲーム以外のいろいろな体験活動ができる機会があれば、親子で参加するようにしています。（父親） 竹スプーン作り、とても楽しかったです。（児童）



講師 KDDI スマホ・ケータイ安全教室認定講師

6年生の児童と保護者が合同で、情報モラルについて学びました。講師の竹嶋氏は、安易にスマホやタブレットを指先でタッチすることが、「一生消えない傷になることもある」と、情報機器を使用する上での「リスク」について、はじめに確認されました。この日、次の3点について学びました。

## ①「チャット等による仲間外し問題」

悪口、陰口、嘘、デマ、他人画像の発信は、冗談では済まされない！ 落ち着いて考える。相手の気持ちを想像する。

## ②「ネット・ゲーム依存症問題」

ネットに夢中。深夜過ぎまで、寝落ちするまで… 先ずは、自己チェック。機能を活かしてコントロールする。

## ③「個人情報流出問題と対面による被害問題」

ネットのやり取りだけでいい人とは分からない。相手を信じることは「キケン！」な行為。

KDDIスマホ・ケータイ安全教室教材、ネットでの視聴も可能です。 二次元コード ⇒



小学校高学年で起こりやすいトラブル事例動画3種類を視聴し、考え、学びを深めました。

- ①「ゲームで決闘?!」
- ②「次々やっちゃう」
- ③「遊びにおいで…」

## 参加者交流時の声

- ・SNSは使っています。制限をかけてはいますが、色々な方とつながっているので心配な面があります。今日は家で、子どもと確認したいと思います。
- ・使用時間の制限をかけています。どのように使用しているかも必ずチェックするようにしています。
- ・動画等は、テレビにつないで家族一緒に見ているので、今のところ、危険性はあまり感じていません。
- ・友だちと〇時からゲームを行うという約束をして帰宅するので、勉強よりオンラインゲーム優先の生活になっています。ゲームを通して友だちのつながっている感じで心配です。
- ・フィルタリングの設定はしてありますが、検索方法によっては、有害情報サイトにつながってしまうことがあるので、正直心配しています。



講師 ミネラル発酵ドリンクマスター講師 海老 治美 氏

家族の健康のために、食事や栄養について学ばれた講師の海老氏から、お話を聞きました。

人は、病気にならないと、食べ物や生活習慣について気をつけなくていいところがあるが、できれば病気になる前から気にしたいものというお話から始まり、現在の野菜や果実の栄養価が、五十年前に比べ、かなり下がっていること。5大栄養素であり、体内酵素のはたらきを助けるビタミンやミネラルが、現代人は不足傾向にあることを教えていただきました。

ミネラル発酵ドリンクのもとは、野菜や果物と同重量のグラニュー糖（上白糖）、少量のミネラル水を容器に入れ、直射日光の当たらない場所に常温保管し、1日に1度、30回程度容器を振ってよくかき混ぜる（目安は3ヶ月）ことでつくることができるそうです。こうすることで、ビタミン量が高まるそうです。できたミネラル発酵ドリンクのもと1に対し、水を5の割合で加え希釈することでドリンク完成です。

必須ミネラルは16種類あり、これらをバランスよく摂取することの重要性についても教えていただきました。



キウイとマンゴーのミネラル発酵ドリンクと、それを使ってつくった、みそ、ジャム、チョコレートの試飲・試食もありました！

## 参加者の声

- ・発酵ドリンクについて、いろいろなことが知れて勉強になりました。作って、家族全員で飲んでみたいと思います。ミネラルの大切さについて知ることでもできて良かったです。
- ・ミネラル発酵ドリンクって何だろうと思い参加しました。お話を聞くうちに、ミネラルの大切さを学ぶことができました。人は口から入ったものでできていると言いますが、本当だなと感じたお話でした。食べ物には気をつけていたつもりでしたが、ミネラル不足に注意したいと思いました。
- ・子どもがアトピー性皮膚炎なので、発酵ドリンクを飲ませてみたいなと思いました。



講師 ヨガインストラクター 飯塚 ひろよ 氏

コロナ禍以後、開催回数が減っていた子育て広場（家庭教育学級）の回数を増やせるよう委員で話し合い、気軽に参加できリラックス効果が期待できる「ヨガ教室」を企画されました。また、教室後には交流の場を設け、子育てについて自由に意見交流できるようにされました。

この日は、講師の飯塚氏の指示に従いながら1時間ほど体を動かし、体をほぐし温めました。飯塚氏は、ヨガは型にはめる必要はなく、自分の心と体と対話する時間として、心地よさを感じられるように、無理をせず、短時間でも継続して取り組んでもらえればとおっしゃっていました。子どもとのふれあひも兼ねられるベビーヨガ、キッズヨガもありますとお話しされました。

交流の時間には、参加した感想を交流したり、学校での子どもの様子について、わが子から聞いている情報を交流したりする姿がありました。園児や小学生の時は、子どものことをよく交流されていたようですが、中学生になってから減っていたため、有意義な時間となったようでした。

### 参加者の声

- ・以前よりヨガに興味がありましたが、体験する機会がなかったので、今回参加しました。実際にやってみて、日頃、動かすことがない体の部位を伸ばしたり、ゆったりした時間を過ごすことができ、気持ちよかったです。
- ・ゆっくり体を動かす機会ができて、とてもよかったです。毎日デスクワークなので、体が縮こまりやすく伸ばすことでとてもスッキリしました！これからも時々伸ばすことと、しっかり呼吸することを意識して、体を動かすようにしていきたいです。



講師 特定非営利活動法人 ASTA の皆さん

性の多様性「LGBTQ+」について学びました。5時間目に5・6年生の児童とその保護者を対象に、6時間目は全学年の保護者を対象に行われました。3人の方から講話があり、「性はGradation 10人いたら10通りの性のあり方がある」「体型や血液型、眼鏡をかけている人いない人のような『ちがい』と同じで、その人らしさのほんの一部でしかない」「平等と公平は異なる」「『2種類のみ』という考えを見直す」「子どもの時の違和感。カミングアウトする前は、自分に嘘をつきながら生きていたようだった」「今はまだ、自分に気づいていない子もいる。小さい時から、いろいろな人がいることを伝え、『ちがい』を認め合えるようにすることが大切」等、貴重なお話を伺う機会となりました。家庭での話題にも活かせます！

グアウトする前は、自分に嘘をつきながら生きていたようだった」「今はまだ、自分に気づいていない子もいる。小さい時から、いろいろな人がいることを伝え、『ちがい』を認め合えるようにすることが大切」等、貴重なお話を伺う機会となりました。家庭での話題にも活かせます！

<LGBTQ+の割合> 約10人に1人の割合  
左利きやAB型の血液の人口と同じぐらい

L (レスビアン)	女性同性愛者
G (ゲイ)	男性同性愛者
B (バイセクシャル)	両性愛者
T (トランスジェンダー)	体と心の性別の不一致
Q (クィア・キスフォング)	規範的な性のあり方以外
+	様々な性のあり方 (米国では58種類あるとされる)

「ALLY (アライ)」 支援者。味方という意味。  
性のあり方をはじめとする様々な「ちがい」に対して味方でありたいと思う人

◎「ALLY」になるための3つのステップ

- ・知る 現状を知る
- ・変わる いろいろな人がいて当たり前という認識で過ごす
- ・表現する 多様性の大切さを話題に出して共有する

### 保護者の声

- ・テレビなどからの情報で少しは知ってはいましたが、今まで直接お話ししたことなどがなかったので、どちらかという他人事のように考えていました。知らないことがいっぱいありました。子どもから今日学んだことについて家で話しかけてくれたら、親子で話し合いたいと思います。
- ・子どもは2年生なので、このような内容について話をしたことはありませんが、他人を差別するすることがないように育ててほしいと思いますし、そのように育てたいと思います。



LGBTQ+のシンボルカラー。6種類の色が多様性を表す

講師 けん玉：けん玉を楽しむ会「がらけん」 宮川氏・谷氏 かんたんマジック：掛布氏・武藤氏

木工クラフト：栗田氏 ストーンペイント：土岐氏



いわ桜小学校では、公民館の協力を得て、親子で一緒に活動するふるさと祭りを開催しました。はじめに、全校児童と保護者全員で、講師の先生の模範演技とアドバイスを参考にしながらけん玉検定ベーシック3級の5つの技に挑戦しました。児童は各自けん玉を持っており、雨の日の休み時間などはよく練習しているそうです。けん玉に取り組んで4年目ということもあり、高度な技を習得している児童もいました。保護者も各自けん玉を持ち、親子で教えあったり、技を競い合ったりする姿がありました。

けん玉の次は、3つの会場に分かれ、各児童が選択した3つの活動（かんたんマジック・木工クラフト・ストーンペイント）に親子で取り組みました。ストーンペイントでは、「十数年ぶりに筆を持ちました」と、石に色付けするお父さんやお母さんの姿を目にしながら、子どもたちも楽しそうに発想豊かに作品作りをしていました。木工クラフトでは、子どもが釘を打ちやすいように木材をしっかり押さえて補助する保護者の姿が、簡単マジックでは、マジックボックスをきれいに装飾できるように親子で協力し合う姿がありました。祭りの最後には、5・6年児童による「いわ桜（旧くずはら）太鼓」の演奏がありました。



## 保護者の声

- ・家でも工作をしています。最近は「くじ箱」を作っていました。私も作ることが好きなので、親子で、樹脂粘土を使ってオブジェを作り、作ったものは部屋に置いて飾っています。
- ・家で木工はしませんが、料理作りをよくしています。最近はお料理に取り組みでいました。自分でやりたがるので、手は出さずアドバイスをしています。家庭科の授業で習ったものを作ってくれたり、今度習うので、予習として挑戦したりしています。
- ・家ではなかなかこのようなモノづくりはできないですが、クッキーづくりはしています。親子一緒に歌を歌ったり、運動会の前などは演技の練習したりすることもあります。漫画のキャラクターを覚えたりもしながら、何事も親子で一緒に楽しむように心がけています。

## よつば保育園ぎなん

## 「これからの子どもに必要な力」

12月7日

幼児期に大切な

### 「感じる」体験

頭ではなく、からだで覚えることが大切

「知る」ことは「感じる」ことの

半分も重要ではない

レイチェル=カーソン

講師 県民生活課 岐阜地区家庭教育推進専門職

社会の変化が激しく、10年後、20年後がどのような社会になっているかを想像することは困難ですが、どのような社会になっても、その変化に柔軟に対応し適応する力や知識や技能を上手く使って問題を解決する力、仲間と円滑に事を進めるために必要なコミュニケーション力など必要不可欠な力は多数あります。これらの力は教えたからといって身に付くものでもなく、自分で多くの経験を重ねる中で獲得していくものだという話でした。

また、保護者が子どもに育てたい力や企業が求める力などのアンケート結果、幼児期の子どものも特性も考えながら、幼児期の子育てで大切にしたいことについて学ぶことができました。

## 参加者の声

- ・子どもたちには、あきらめず、少しでもガマンする力を身に付けて欲しいと思っています。今日のお話から、話をしっかり聞くこと。思いを受けとめることを大切にしていきたいと思いました。また、親子の会話の大切さを強く感じました。
- ・手が足りないことから、自分もいっぱいいっぱい、ゆっくり子どもたちと話せていないことを反省しました。保育士として、保育の中でできる限り、子どもたちが自分で考える力をつけられるように見守っていきたく思います。
- ・結果だけでなく過程を大切に、その子その子の「強み育て」を、誰かと比べることなく努めたいです。今あるこの時間を大切にしたいです。





講師 鶉青少年育成市民会議の皆さん と PTAの役員

鶉小学校では、20年以上前から地域講師を招いて、5年生が「しめ縄作り」を行っています。以前は、田植え⇒青田刈り⇒しめ縄づくり⇒餅つきという流れで行われていたそうです。コロナ禍のためしばらく中止となっていました。しめ縄作りが復活し、今年度からは、正月明けに餅つきも再開する予定だそうです。

この日に先立ち、PTA役員は事前に講習を受け、指導補助が行えるようにされていました。しめ縄は改良が加えられているようで、「上の子の時より、バージョンアップしています。」とお話しされる保護者もいらっしゃいました。ワラを編んだり、針金で固定したりする作業は、一人で行うより二人の方が行い易いため、親子で協力して作業する姿も多数見られました。

このように学校で行われている親子活動も、親子のふれあいを深める機会という意味で家庭教育学級の1つと捉えることができます。しめ縄用のワラも今は購入できますので、指導していただける方がいらっしゃれば、同様の会の開催も可能です。



左：保護者 右：児童

### 児童と保護者の声

- ・ (児童) 一番最初の作業のワラを編むところが難しかったです。  
(保護者) 枕と水引を結んで付けるのが難しかったです。家では、先日親子でいちご大福をつくったり、クリスマスのプレゼントBOXを作って、玄関に飾ったりしています。このしめ縄も飾りたいと思います。
- ・ (児童) 大変だったけど、作り上げることができて楽しかったです。  
(保護者) 自分で作ったものを飾ることができるので、作業は大変でしたが、このような機会を設けていただけたことに感謝しています。
- ・ (児童) 初めての経験で、はじめのワラをねじねじするのが本当に大変でした。  
(保護者) 子どもが手伝ってくれて、親子で協力して作ることができてよかったです。家でも、料理など作ってくれるようになって、助かっています。



### 子育て・家庭教育学級等の三二情報

#### 児童手当制度が改正されました！ (12月に、10月・11月分が支給されました)

次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的に「児童手当」が支給されています。この制度について、昨年6月に抜本的拡充のための所要の法案が国会に提出され、10月分から実施されました。

今回、制度の主な改正点は、

- ① 所得制限の撤廃
  - ② 高校生年代までの支給期間の延長
  - ③ 多子加算 (第3子以降3万円に)
  - ④ 支払月は隔月 (偶数月) の年6回に
- の4点です。

拡充前		拡充後	
令和6年9月分まで		令和6年10月分以降	
0~2歳	1万5,000円	1万5,000円	
3歳~小学生	1万円	1万円	第3子以降は3万円
		第3子以降は1万5,000円	
中学生	1万円	1万円	
高校生	支給なし	1万円	
所得制限あり		所得制限なし	

子育てには、お金がかかります。子どもが独立するまでに、2400万円以上の費用が必要だと言われています。子どもが選択する進路にもよりますが、現在の日本のシステムによると大学に進学した場合、特にその間に納める学費が高額であるため、その教育資金を確保することが、子育ての課題の1つです。現在、**昼間部の大学に進学した学生の約半数が貸与型の奨学金を借り入れており、平均で300万円以上の借金を抱えて大学卒業を迎えています。**給付終了後半年経つと返済が始まりますが、この返済に苦労している人が多数いることが社会問題となっています。奨学金が返済できず、自己破産する若者も出てきているようです。

生まれて高校を卒業するまでにも、もちろん多くのお金が必要ですが、昔は無かった児童手当制度ですので、支給された児童手当を全て積み立てておくのはいかがでしょうか。そうすることで、高校卒業時には234万円以上のお金が貯まります。また、第3子においては、第1子の2.5倍ほどになります (第1子との年の差により変化する) から、奨学金の負担も減ります。児童手当を活用方法について、ご一考ください。

家事・育児・子育て 分担できていますか？ チェックしてみましょう！

育児を取得する男性の数も年々増えており、育児・子育てに対する職場や男性の理解が進んでいることがうかがえます。しかし、家事・育児の分担割合を尋ねた民間の調査によると、最も多い回答は「女性7割、男性3割」（21%）という結果でした。次いで「女性9割、男性1割」（19%）、「女性8割、男性2割」（18%）と続き、女性の分担割合が、まだまだ高いことが分かります。みなさんのご家庭ではいかがでしょうか。

右に紹介する「共家事・共育チェックシート」アプリを使用すると、各家庭の分担タイプが診断され、タイプに合わせたアドバイスもしてくれますので、是非ご活用ください。

子育てをするうえで、両親が共通の子育て観や方針をもつことが大切です。子育ては大変な時期もあり、夫婦で話し合い、お互いの気持ちを共有することで、困難を乗り越えやすくもなります。役割を分担することで、時間を有効に使うことができ、物理的・精神的なゆとりも生まれるのではないのでしょうか。家庭内の良好な親子関係・夫婦関係が、子どもにとっては何より大切な生活環境といえます。

<https://hagukuminowa.jp/campaign-households/>

納得してる?  
// 我が家の//  
家事・育児分担

HOUSE WORK CHILD CARE

共家事・共育チェックシートを使ってみよう!!

大切なのは  
自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、  
お互いが納得する分担を目指すこと。  
チェックシートを使って家事・育児を見える化し、  
家庭の「今」と「これから」を共に考えよう!

共家事・共育  
チェックシート

詳しくは裏面

災害・避難カードを作成して、居間や玄関の目が付きやすい場所に  
掲示しておきましょう！

WEB版 洪水・土砂災害から命を守るために

# 災害・避難カードをつくらう!

スマートフォンやパソコンで簡単に作成できます!

家族で話し合いながら作成し、いざという時に早めに避難できるように準備しておきましょう!

すぐに! 簡易版 2STEP

じっくり... 通常版 6STEP

避難場所はどこ?  
避難経路は?  
必要な持ち物は?

災害時に、どんな情報をもとに、どのタイミングでどこに避難するのか等、災害から命を守る手順を一目で分かるように整理できます。多くの方が水害時に適切な避難ができるよう、この取り組みを推進しています。

作成はこちら

<https://bousai.pref.gifu.lg.jp/>

岐阜県 災害・避難カード 検索

岐阜県 危機管理部防災課 TEL. 058-272-8189

天災はいつ起きるかわかりません。世界の各地で、100年に1度と言われるような豪雨により、洪水、土砂崩れなどの被害がでています。また、台風の勢力も強いものが多く、秒速60 km以上の風が吹くことも珍しくなくなりました。いざという時のため、避難を想定し、家族でルールを決めたり持ち出す物品を確認したりしておくことが重要です。何より、余裕をもって避難することが一番大切です。避難するタイミングを前もって決めておき、それに従うようにしたいものです。

おうちで  
きちんとぼうさい

UCHI DE KICHINTO BOUSAI

おうちできちんとぼうさい