

みんなで子育て No.11

バックナンバーは
こちらから▶



環境エネルギー生活部 県民生活課
家庭教育推進専門職 : 辻
Tel 058-272-8206



この通信の発行日である2月5日は、「2 (ニ) 5 (コ)」の語呂合わせで「笑顔の日」となっています。「笑顔の効能」で検索すると、「ストレスの解消」「免疫力の向上」「脳の活性化(記憶力・思考力アップ)」「血糖値上昇の抑制」など、健康面において大きなメリットがあるようです。

また、「運動のパフォーマンスの向上」も見られるようです。そして、母親の笑顔は、家族全体の幸福度や子どもの健全な成長に大きな影響を与えるともあります。特に子どもに与える「安心感」は、何物にも代えがたいものです。子どもへの影響としては、① 情緒の安定と社会性の発達 ② 基本的信頼感の獲得 ③ 模範となる存在 ④ 脳への良い影響 が挙げられます。

ある調査によると、子どもは1日に300回~400回笑うそうですが、大人はなんとその20分の1しか笑わないのだそうです。みなさんのご家庭はいかがでしょう。お子さんはたくさん笑っていますか？ そして、みなさんはどうでしょうか？

たくさん笑う子どもは、自己肯定感が高く、好奇心旺盛で、前向きに人生を歩む力をもつことができると考えられています。では、どのようにすると笑い・笑顔がたくさんある家庭にすることができるのでしょうか。ありきたりではありますが、お互いを思いやる気持ちを大切にしながら、「あいさつをする」「スキンシップをとる」「家事を協力する」「感謝の言葉を忘れない」でしょうか。まずは、子どもの笑顔の回数を数えてみて、状況把握を行ってみましょう。

岐阜市立加納小学校 「夢をかなえる『脳と心』の育て方」 11月30日(日)

講師 : 東北大学 応用認知神経科学センター 助教 榎 浩平 氏

講師の榎氏は、人間の「生きる力」を育てる脳科学的教育法について研究されている方です。講演会は「脳の体操」に始まり、脳、特に前頭前野のはたらき(記憶、感情、言語能力)について確認があり、「脳を育てることで、将来の夢に近づくことができる」とのお話がありました。

脳を育てるには、「たくさん使う」ことが必要で、その効果が顕著であるのは9~18歳の時期であることがグラフによって説明されました。脳のはたらき具合はMRI画像から判断することができ、

「単純な計算を早く正しく行っている時」、更に「音読をしている時」がより活性化しているデータが示されました。ただ、多くの現代人が、長く時間を割いているゲームやスマホの使用時には、前頭前野はほぼはたらいておらず、お休みモードになっていました。

このような脳の状態が3年間ほど続くと、脳の1/3の部分の発達が止まるそうで、「やりすぎには注意しましょう!」と警告されました。

スマホ等の使用については、自分でコントロールすることが重要で「自分を止められるのは、自分だけ」とおっしゃり、使用のルールを自分たちで決め、運動、読書、工作、音楽等、別の時間の使い方にシフトすることが有効であるとアドバイスがありました。

保護者には、家族でルールを決めて一緒に取り組み、背中を見せるようにと呼びかけられました。



榎講師から指示があったように、榎氏の拍手に合わせ、保護者も拍手を行い、からだを使った脳の体操を行っているところ。指示通りには、うまく反応できない姿も見られました。

保護者の声

- ・スマホのルールがなかなか守れていない状態なので、家族で見直してみようと思いました。講話の最後に示された、家族における3つ(時間、体験、感動)の共有については、あらためてその大切について気付かされました。
- ・スマホ時間を短くしていく方法についてはずっと考えていたのですが、ずるずると見てしまう状態で続いていたので、今日教えていただいたことを家族で話し合いたいと思います。
- ・音読については、低学年の時には宿題として行っていました。最近は自主学習が中心となり、行っていないので見直したいと思いました。タブレットを使っている調べ学習が家庭学習の中心となっていますが、本で調べたり、自分の手でまとめながら書いたりすることについても大切にしたいと思いました。

講師：岐阜東天文同好会 天求会 14名



北方町では、親子で楽しめるイベントとして、「星空観察会」を毎年開催しています。この日は1日を通して降水確率0%の絶好の星空観察日で、18時～20時の2時間に渡り行われました。

はじめに、夜空に輝く明るい星について説明がありました。西の空には、夏の大三角を構成する、こと座の「ベガ」、はくちょう座の「デネブ」、わし座の「アルタイル」があり、南には、「土星」と秋を代表するみなみのうお座の「フォーマルハウト」、東には、冬を代表するおうし座の「プレアデス星団(すばる)」、北東にはぎょしゃ座の「カペラ」等が紹介されました。

星の観察のために、屈折望遠鏡、反射望遠鏡、最大級の双眼鏡など種類の異なる望遠鏡等が計7台準備されていました。大型の反射望遠鏡では、4200倍の光を集めることができそうで、肉眼では微かに輝いているようにしか見えない星もはっきりと観ることができました。

天体望遠鏡で初めて星を観察する親子も多く、星の美しい輝きに魅せられていました。

参加者の声



- ・始めに夜空に明るく輝く星の説明があつてからの観察で、とてもわかりやすかったです。
- ・土星がドラ焼きのように見えました。
- ・とても楽しかったです。月の凸凹がはっきり見られてよかったです。
- ・初めて望遠鏡を触る体験ができてよかったです。月の裏側の方がもっと凸凹だということも話を聞くこともでき、大人も楽しめました。来年もまた来たいと思います。
- ・子どもが、望遠鏡を操作することに夢中になっていました。月を望遠鏡の視野の真ん中に合わせることができていて、よい経験になったと思います。(左上2枚目の画像)

岐阜特別支援学校「障害基礎年金の請求の進め方」12月9日(火)

講師：社会保険労務士 田中 佐菜江 氏



岐阜特別支援学校では、PTAの保体成人係が年2回、保護者の学びの場を設けています。1回目は、卒業後に利用する福祉サービス事業所等の見学をし、2回目は保護者からの要望が多いテーマについての研修を企画しています。

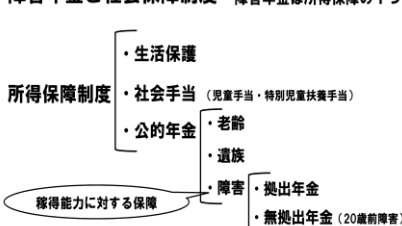
年金受給は二十歳になってからですが、申請は、本人に代わり保護者が中心になって行うことが多いため、将来必要となる知識獲得のために、企画されたそうです。

各種年金については、必ず申請が必要であることは周知のとおりですが、障害年金に対しては、申請書類が送付されてくることはないという説明があり、これについては驚きでした。

田中氏からは、必要書類を作成し整える手立てについて、詳しく説明いただきましたが、書き方に注意点多く、文書の表現方法についても具体例を挙げて教えていただきました。提出書類に子どもの成育歴を記す欄がありました。母子手帳には、就学前までの子どもの様子等を記録できるようになっていますが、その後についても記録されている保護者は、どのくらいみえるでしょうか。子どもが大きくなった時に、成長記録があると親子の会話のネタにもなりますし、親の愛を感じてくれるかもしれませんね。

障害年金と社会保障制度

障害年金は所得保障の1つ



保護者の声

- ・子どもが低学年なので、ぼんやりとしか知らなかった障害年金について、詳しく知ることができて本当に勉強になりました。今後もこのような講演を聞きたいです。
- ・通知もなく、自分で書類を取り寄せ、申請しなければならないと聞き、ビックリでした。年金事務所に出向いても今日みたいに詳しいことは聞けないと思うので、細かいところまで詳しく説明いただき、とてもありがたかったです。
- ・準備しておくこと、いつまでに何をすべきか等が理解でき、とても参考になりました。簡単に考えていたので、今日は参加してよかったです。
- ・申請する際に必要なことや用紙の書き方など、詳しく教えてもらったのでとても勉強になりました。

北方町立こども園 「起震車体験」 1月8日（木）

講師： 岐阜市消防本部本巢消防署の皆さん

世界で発生する地震の約1/5が日本で起きています。1月6日に島根県を中心とする地震が発生する中、北方町立こども園では、年長親子対象に地震の恐ろしさについて学ぶ機会を設けました。当日は、地震による大きな揺れ（震度6弱）を起震車で体験しました。また、動画教材を視聴し、地震から様々な被害を受けることを学びました。

子どもたちは、シェイクアウトの姿勢や、机の下に隠れ落下物から身を守る訓練をしていますが、今回のように揺れを体験する活動は初めてでした。

大規模な地震による避難時の注意事項として、①必ずブレーカーをおろしてからの避難（通電火災予防）と、②厚底の靴で避難（ガラスによる怪我予防）の2点を消防署の方が推奨してみえました。いざという時の参考にしてください。

参加者の声

- ・恐怖でした。自分の家で起きたらどうなるのだろうかと思いました。家ではこれといった地震対策をとっていないので、しっかり準備をしないとイケないと思いました。
- ・震度5強は、固定した机につかまっていれば何とか立っていることができましたが、震度6弱では、座っていた椅子が勝手に動くので、立つことは不可能だということがわかりました。
- ・思っていたより強い揺れでした。揺れが止まった後に直ぐに動くことができるか、避難できるかが心配になりました。
- ・めっちゃ揺れました。立っていられなくて、何もできないあの状況の中で、子どもを守ることができるか疑問です。
- ・目が回りました。怖かったです。（園児）



山県市立美山小学校 「親子の絆づくり（わが家の約束運動）」 秋

親子が一緒に過ごす時間が多くなることはとても大切なことだととらえ、今回は「親子の絆づくり」として、在宅取組型の活動を実践してください。短い時間であっても、親子の時間を共有することで、子どもは、家庭が心の居場所であることを実感し、さらに親子愛や絆が深まるものと考えます。

（案内文書より一部抜粋）

「親子の絆づくり」実践カード

「実践する日」は、
10月25日～10月31日
です。

月日	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
曜日	土	日	月	火	水	木	金
どんな時に、親子の絆づくりをしましたか。	母とストレッチをしました。	母とストレッチをしました。	母とストレッチをしました。	母とストレッチをしました。	母とストレッチをしました。	母とストレッチをしました。	母とストレッチをしました。

〇取り組んだ感想や家族への思いを書きましょう。

子どもから 家族へのメッセージ

保護者から 子どもへのメッセージ

毎日、母と絆づくりができたので、これからは、別の取り組みで、絆づくりをしていきたいです。

普段、なかなか一緒に運動はできないのですが、このような取り組みがあると、楽しく身体を動かせて、ありがたいです。

ハグ & いっしょに読書	
子	ハグしてもらってうれしかった。またしてね。
親	なかなか普段ハグなどはできていなかったので、毎日1回は少しの時間でも続けていけるといいです。
ご飯を一緒に作る・一緒にお風呂に入る	
子	ママのおてつだいをがんばりました。
親	普段からよくご飯のお手伝いをしてきているので、その延長でよくやってくれました。最近では自分でお風呂に入る事ができるようになり、一緒に入る機会が減っていたのでよかったです。
親子の時間をより長く楽しむ	
子	ハロウィンのゲームで、ママとパパのヒントですぐにおかしを見つけれた。おかしをさがすのが、いちばんたのしかった。
親	いっしょにたくさんのことをやったね。Babyの時の写真を見て、思い出を話す時間がいちばん楽しかったよ。
お母さんの料理のお手伝い	
子	家族とふれあって絆が深まったし、弟のせわや料理の手伝いが楽しかった。これからもつづけていきたい。
親	進んで料理の手伝いやおふろ洗いをしてくれて、一緒に話しながら、夕飯づくりをしてくれました。弟ともいっぱい遊んでくれて、妹、弟みんなでお風呂に入ったりと、毎日楽しそうです。

若者に広がっている「オーバードーズ（OD）」ってご存じですか？

近年、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬を過剰に摂取し、救急搬送される10代～20代の若者が急増しており、深刻な社会問題となっています。

薬を大量・頻回に服用することを「オーバードーズ（OD）」と言います。2021年に行われた高校生を対象とした調査では、過去1年以内に薬を乱用した経験のある人の割合が、約60人に1人という結果が得られました。

市販薬＝安全ではなく、過剰に服用すれば、重篤な意識障害や肝臓・腎臓の障害、呼吸不全を引き起こし最悪の場合は死に至る危険もあります。

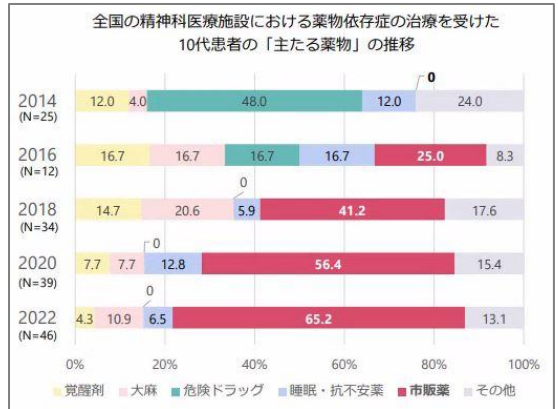
また、乱用を続けることによって、薬に対する耐性ができるため、同じ量では満足できなくなり、摂取量が増え、「やめたくてもやめられない」状態（＝薬物依存）になることもあります。

ODする理由としては、日常生活の中で生じるいろいろな悩みや不安、葛藤などが考えられます。

若年層に限らず「生きづらさ」を感じながら生活している人が多数おり、そのつらさを人と共有したり、互いに支え合ったりすることが上手くできない時に、それでもなんとか乗り越えようとして、ODしてしまうのではないかと推察されます。

ODをすると幻覚や精神の興奮状態によって、不安やストレスから解放してくれると言われていきます。ODとともに、リストカットや過食嘔吐、自殺未遂などが同時に見られるケースも多いようです。心の辛さを体の痛みに変換することで心の辛さを忘れようとする逃避行動の1つだといえます。

現実逃避は、不安やストレスから心を守ろうとする行動であるため、一概にいけない行為とは言えませんが、ODのような方法は、からだや脳に悪影響をあたえるため、阻止しなければなりません。そのためには、不安やストレスの原因を取り除く必要があります。まずは、何でも話せる温かな家庭づくりに努めることが大切になります。



濫用等のおそれのある医薬品は、鎮咳去痰薬（咳止め）、睡眠鎮痛剤（痛み止め）、解熱鎮痛剤（熱とり）、かぜ薬等で、薬局やネットで販売されている「第2類（指定第2類を含む）」と表示されている医薬品が主であり、子どもたちでも容易に入手することができます。

濫用されないように、売り手である薬剤師又は登録販売者は、同時に複数の包装単位での販売は行わないことになっています。

大麻や覚醒剤だけが薬物乱用ではない！
オーバードーズ
市販薬の乱用も大変危険です！

- 医薬品を本来の目的以外で大量に飲む事は、薬物乱用です。依存症に陥るリスクがあり、意識障害などにより救急搬送されるなど、命にかかわることもあります。
- 気分の高揚や現実逃避などの理由で薬を大量に飲んだり、持っていたりすると、**補導対象**となります。

意識障害
 やめたくてもやめられない...

救急搬送

命の危険も...

岐阜県警察本部の薬物乱用防止に関する情報」サイトの二次元コード



小学生のみなさんへ

薬のオーバードーズって何だろう
 ～あなたとあなたの大切な人の命を守るために～



中高生のみなさんへ

