



飛騨っ子



令和6年1月22日発行 NO10
 飛騨県事務所 振興防災課 振興防災係
 家庭教育推進専門職：水口 悟
 TEL: 0577-33-1111 (内線 235)
 E-mail: mizuguchi-satoru@pref.gifu.lg.jp

新しい視点で



◇ 高山市内児童館職員研修会 福祉 × 教育 講演会型

○期日:令和5年11月15日(水) ○主催:高山市社会福祉協議会 参加者15名

○会場:総合福祉センター ○テーマ:今後の児童館をさらに充実させるために ○講師:家庭教育推進専門職

家庭の教育力を向上させるために必要なことは

- ・困ったときに相談できる身近な相談相手(52.7%)
- ・家庭教育に関する親自身の学習(52.6%)
- ・地域や職場の家庭教育(子育て)への理解(47.2%)



表1 < R5 家庭教育に関するアンケート 環境生活政策課 >

< 活発なグループ交流会 >

高山市内には、5つの児童館があります。職員の皆さんは、明るく前向きでとてもエネルギーがあります。福祉の視点の中に教育の視点も取り入れていこうと、国や県の子育てや家庭教育を取り巻く現状など(表1)を改めて研修されました。全員で講話を視聴した後、3つのグループに分かれテーマについて交流をしました。



<主な交流内容>

- ・孤育てにならないよう日頃から時間をかけて関係づくりに努めることが大切。
- ・リフレーミングは、子育てに対する見方・感じ方を変えわが子に対する気持ちや子育てに対する自己肯定感を高めることにつながる。また、職員間でもお互いの肯定感を高めることができる。
- ・最近、不登校の子どもたちがいくつかの児童館を活用されていて、児童館で過ごすことも居場所としての選択肢の一つだということを知っていたきたい。

<職員からの提案>

新型コロナウイルスの流行に伴い、児童館での飲食スペースの利用は休止となっていたが、リラックスした雰囲気ではしゃげる場は大切だと感じます。各館で、ランチタイムの解放を再開してはどうでしょうか？



< 城山児童センター >

< 山王児童センター >

研修後、各児童センターでは<提案>内容の実現に向け、スペースを整備したり約束ごとを掲示したりして準備を進めています。よりよい児童館をめざして取り組む職員皆さんのチームワークが素晴らしい!



<積極的に発言する生徒の皆さん>



<取組の夢を広げる役員の皆さん>

- 期 日 令和5年 12月 22日(金)
- 会 場 下呂市立小坂中学校 ○主催 小坂中学校 PTA
- テーマ 睡眠の役割と重要性
- 講 師 子ども睡眠健診プロジェクト 特任講師(東京大学)

小坂中学校では、家庭教育の一環として「眠育」に取り組みされており、今年度は東京大大学院医学系研究科機能生物専攻システムズ薬理学教室主催の「子ども睡眠健診プロジェクト」に参加しました。

<取組の経過>

- ①10月:全生徒を対象に睡眠の3つのポイント(睡眠時間・睡眠の質・睡眠のリズム)について、リストバンド型のウェアラブル測定器を用いて測定
- ②12月:データーをもとに作成された各生徒の「子ども睡眠健診レポート ※1」をもとに、講演会の開催
- ③今後:私の睡眠改善(ワークシート ※2)をもとに家族で実践

子どもたちは、日本は先進国の中でも睡眠時間が最も短いこと、睡眠は脳・心・身体の健康を生み出す栄養源であること等々、特任講師から「睡眠の役割と大切さ」と各自に手渡されたデーターを重ね合わせながら学習を進めました。そして、自分の睡眠の課題は何なのか・何を改善することが大切なのかを深めました。


睡眠は、大人にとっても自分の健康や仕事の充実等に関わっている大きな問題です。PTA会長さんが「この取組を通して、家族みんなの睡眠(健康)を家族みんなで支え合う取組につなげたい」と話されました。また、講演会終了後、特任講師を交え交流を行いました。「子ども睡眠健診プロジェクトを継続的に取り組んでいきたい」「小学校とも連携して取り組むことが必要」・・・構想はとても楽しく、どんどん広がります。

子ども睡眠健診レポート ※1

健康な睡眠は、学力・体力・心身の健康を育みます。眠りを大切に元気な毎日を通こ

■ デバイス番号: 52966_0000000001 ■ 測定期間: 2022/04/05(火)~2022/04/12(火)

睡眠の全体評価



☆☆☆☆☆

全体的に、睡眠を改善できると良いでしょう。日々の生活を見直し、改善を図りましょう。

- 睡眠時間: もう少し確保できると良いでしょう。
- 睡眠の質: もう少し高められる可能性があります。
- 睡眠リズム: 不規則なようです。

睡眠時間には個人差があります。改善に取り組みましょう。

眠気や疲れを感じるようであれば、改善に取り組みましょう。

- 睡眠の時間: もう少し確保できると良いでしょう
- 睡眠の質: もう少し高められます
- 睡眠のリズム: 不規則なようです



RS PTA 親子睡眠健診プロジェクト ~小坂中 PTA×東京大学コラボ 見つめ直そう!私の大切な()年 名前() ※2

私の『睡眠健診レポート』から分かること

①睡眠の量(睡眠時間はどうか?)	②睡眠の質(ぐっすりと眠れているか?)	③睡眠のリズム(寝る・起きの時刻はどうか?)
------------------	---------------------	------------------------

私の『ねむり』の課題は何だろうか?

今日からカizen! 私の睡眠プロジェクト計画 (What:何を? Why:なぜ? How:どのように?)

<保護者の感想>

・朝、子どもと「昨日〇時に寝たよ。」とか会話が増え、家族で睡眠について話すことが増えた一週間であったと思います。

・親子で取り組み、睡眠健診レポートからお互いに何を改善したらよいか分かるのが良かったです。また、睡眠が身体などにもたらす影響を知りました。睡眠時間だけでなく、睡眠のリズムや質を良くすることが大切だと思うと、家族が一緒に眠育に取り組むことができたが一番いいかなと思いました。

岐阜県環境生活部環境生活政策課

家庭で子どもに教えたいことや、育みたい力など、家庭教育のヒントになる情報をお伝えします！！

みんなで家庭教育！

わが子のあゆみは、私のあゆみ

仕事に追われる生活の中で、自分の子育てをみつめる時間をつくることは重要です。わが子の小さながんばりや健やかな成長に気づくことができたなら、どんなに幸せなことでしょう。そして、わが子の小さながんばりや健やかな成長を自分自身のがんばりや成長として捉えられるようにしたら、どんなに楽しいことでしょうか。

めの距離があります。一足一歩の関合いが近すぎると、いつも罅迫り合い（つばぜりあい）です。また、関合いが遠すぎると相手から打たれはしませんが、自分の技も届かない。お互いのよい技を引き出すことも受け止めることも、感じることもできません。わが子が成長する過程の中で、お互いの関合い（距離）は大切です。

関合いをとる

ある子育て講演会の中で参加者がぼつり、「子育ての一番の後悔は、「あんなつまらないことで怒らなければよかった」と思うことの数々です。」と。

わが子と保護者の距離は、とても近いものです。毎日近い距離にすぎると、お互いのよさが見えなくなってしまうこともあります。剣道では、「一足一歩（いっせきいっとう）の関合い」というお互いの技を引き出すた

気持ちを伝え合う場をもつ

初めて開催されたある市PTA連合会の「家庭教育委員会交流会」。役員の方が始めに「今年度は、県PTA連合会の役員となり、いろいろな方々とお会い、交流できることが楽しい」と話されました。続いて会長さんが「子ども・親の迷子を見送さないように活動したい！」と話されました。その後、5つのグループに分かれた交流会では、初めて会った方々とは思え

ないほど話に花が咲きました。委員の皆さんは、規模や実態の異なるそれぞれのPTA組織や家庭教育の取組に大変興味を持たれており、委員の一人として「子どもや親が、迷わないようにしたい」という気持ちが伝わってきました。コロナ禍が落ち着きをみせる中で、顔と顔を合わせて子育てや家庭教育について話す機会と場は大切です。

親子一緒に学習する

ある中学校の家庭教育学級では、「SDGｓ 地方創生ゲーム」と題し、「親子で12年後の自分たちのまちを創る」をテーマに学習をしました。地方創生の指標は「子育て」「経済」「環境」「暮らし」の4つです。各親子がブレイヤー（例えば、まちの電気屋さん、行政職員）となり、他のブレイヤーと対話をしながら、まち全体の指標が向上するように取り組みました。親子が、お互いのものの見方・感じ方、考え方を肌身で感じ学び合えることは、すてきなことです。体

育館のあちらこちらで、対話が途切れることなく続きました。学習後の保護者の感想です。「対話ができないと成り立たないゲームで、親としてもとても勉強になりました。わが子と一緒に何かを達成するという機会もめったにないので、とてもよい経験になりました。」

国が行った調査では、約7割の保護者が「子育てに不安や悩みを持つている」と回答しています。誰しも、子育てについて悩みや不安はあります。大事なことは孤立しない・させないということだと考えます。一緒に子育てや家庭教育について、話せる仲間存在は大切です。今年も、県内の様々なところで子育てや家庭教育に関わる事業が開催されます。わが子と一緒に歩みながら、ぜひとも自身のあゆみを楽しんでください。

飛騨県事務所
家庭教育推進専門員 水口 昭

