

# みんなで子育て No. 9

バックナンバーは  
こちらから▶



岐阜県環境生活部 環境生活政策課  
家庭教育推進専門職 : 辻  
Tel 058-272-8752



早いもので、今年も1ヶ月を残すだけとなりました。年末年始は、家族で過ごす時間も長くなります。親子のふれあいや家族の絆を深めるよい機会となるように努めたいものです。大掃除や正月を迎える準備作業は、家族で分担もしくは協力して行い、クリスマス、初詣、正月ならではの昔遊びなどは、家族みんなで一緒に取り組みたいものですね。記憶力が活発になる小学生のころに、家族で「百人一首」に親しむ機会があると、子どもがすぐに全ての和歌を覚えてしまうこともあります。家族で是非、挑戦してみてください。わが子の今まで気づかなかった一面が見えるかもしれません。

民間の子育て研究所が実施した調査によると、季節のイベントを実施している保護者は多く、特に冬から春にかけて行われる「クリスマス」「正月」「節分」「バレンタインデー」の実施率は8～9割となっています。行う理由としては、「家族の思い出になるから」「子どもを喜ばせたくて」が8割を超える高さを示しています。子どもたちにとっては、大好きなお父さんやお母さんと一緒に準備したり、つくったり、遊んだりする時間が楽しく、愛されていることを感じるはずですので、親子のふれあいを特に大切にしていきたいと思います。

一例ですが、お子さんと一緒にクリスマスケーキづくりに挑戦というのはいかがでしょうか。スポンジ生地からつくると手間がかかりますが、市販のビスケットと生クリーム、ココアパウダー等を使えば、丸太の形をしたケーキ（ブッシュ・ド・ノエル）を子どもでも作ることができます。飾りつけはもちろん、子どもにまかせましょう！

## 羽島市立福寿小学校 「給食試食会」 11月1日

講師：羽島市北部給食センター 栄養教諭 伊藤 恵理佳 氏



福寿小学校では、1年生の保護者を対象に「給食試食会」を企画されました。新型コロナウイルス感染症予防のため、ここ数年中止となっていた当会ですが、給食配膳と試食、1年生児童の給食参観、給食センターにおける本日の調理作業がわかる動画の視聴と作業内容の説明、現在の子どもたちが抱える「朝食」に関わる課題とその解決方法について、学ぶ機会を設けられました。

学校給食は、学校給食法という法律に従って作られており、不足しがちな栄養素であるカルシウムは1日の必要摂取量の半分、鉄は40%が摂れるようになっていること。出汁をしっかりとり減塩しても食べやすいように作られていること。異物混入や食中毒に対する対策も十分に行っていることを教えていただきました。

調査結果より、朝食を毎日食べている児童は91%いるが、主食のみの者が4割を占めていることから、主食+aに努め、栄養価を高める工夫をしてほしいとの指導がありました。例えば、ご飯にちりめんじゃこや海苔をかけ、納豆と一緒に食べるなど、包丁やまな板などを使用しなくてもできる工夫が紹介されました。

福寿小学校PTAでは、今年度の研修テーマを「食育」とされ、食事に関わるアンケートを保護者に実施し、その結果を当会前に各家庭に報告されています。

### 子どもが苦手な「野菜を食べさせるために工夫されていることは？」の保護者回答

- ・生野菜は苦手なので、みそ汁の具として入れることで何でも食べてくれます。
- ・チャーハンです。キャベツやニンジン等のみじん切りにして、野菜の具の割合を高くしています。
- ・キーマカレーにすると食べてくれます。
- ・白菜と豚肉のミルフィーユ鍋にすると、「CMといっしょだ！」と言って、喜んで食べてくれます。

### 保護者の声

子どもが給食を食べている姿を見たことが無かったので参加してよかったです。朝はパンが多いのですが、チーズなどをのせるとよいことを教えていただいたので、試してみたいです。（父親）



2023/11/02

講師 「おはなしユニット しば〜・こん・てら〜」

保育参観、役員決めと合わせて家庭教育学級を計画された効果の表れか、保護者の出席率は、ほぼ100%でした。

講師の一人である柴山氏は、絵本は、本好き、読書好きにさせるためだけでなく、**おもちゃと同様に、遊びの**

**ツールとして親子のコミュニケーションをとるために使ってほしい。**と保護者の皆さんに話されていました。

柴山氏は、「おりがみ講師」という肩書ももってみえます。この日は2枚の折り紙を使って「ふきゴマ」を親子で作り、息を吹きかけ回転させることにも挑戦しました。

ふきゴマを上手く回転させるためには、手で挟む強さや、息を当てる位置を微調整する必要があり、子どもにはこれらの体験を通して脳を刺激し、**人が本来もっている能力を目覚めさせたい**と考えてみえるように感じました。

### 保護者の声

普段は、絵を描いて遊んでいることが多いです。父親とは戦いごっこをしています。折り紙遊びは、今まであまりやっていなかったで、今後はやってみようと思います。(男児の母親)

子どもが、選んだ絵本をもってくるので、読み聞かせています。最近は、覚えている内容を絵本を使って私にお話ししてくれます。(女児の母親)

第2回 家庭教育学級の開催について

秋晴れの心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、第2回家庭教育学級を下記のお知らせいたします。つきましては、ご多用の折とは存じますが、ご参加くださいますようお願い申し上げます。

内容は『絵本の読み聞かせと親子遊び』です。  
毎年10月27日～11月9日は、秋の読書週間です。  
親子で一緒に「本に親しみ、楽しもう!」という中で、  
今回は「おはなしユニット しば〜・こん・てら〜」の皆さんにお越しいただき、秋にちなみ絵本の読み聞かせと、手遊び/折り紙遊びにも取り組めます。  
色々な本に触れたい、本から広がる世界を子どもといっしょに楽しむ機会に  
なればいいなと思います。

伊自良保育園・ひまわりさん こんにちは

絵本であそぼう プログラム

♪ピクニックブックと手遊びうた ◆はじめてのむかしばなし『かさじぞう』

★ペネルシアター『やきいもじゃんけん』

★折り紙あそび『ふきゴマ』



### 岐阜市立鷺小学校

### 「いのちの授業」

11月10日

講師 「生」教育助産師グループ OHANA



鷺小学校では、1/2成人式の一環として、4年生の児童とその保護者を対象とした「いのちの授業」を企画されました。一度なくしたら決して戻ってこない、育ててくれる人がいないと育たない「いのち」がどのように始まり、どのようにこの世に生まれてきたのかを、下に示したような順に、動画や人形・模型などを使って具体的にわかりやすく教えていただきました。

1. 次の時代に“いのち”をつなげる力  
～ 第2次性徴について ～
2. “いのち”の始まり、そして誕生まで
  - 1) “いのち”の素晴らしい成長
  - 2) 命がけの出産
  - 3) 5つの“いのち”の宿題

胎児の心音と児童の心音を聴き比べてみると、胎児の方が2倍近く速いことがわかり、ずっと運動を続けている状態で、お母さんのおなかの中で成長していることと、骨盤をパズルのようからだの向きを変えながら、ぎりぎりの状態で通り抜けてくるため、お母さんも赤ちゃんもものすごいエネルギーを消費することは驚きでした。学習の最後の「誕生日はいのちの記念日」というお話も印象に残りました。

### 保護者の声

子どもが生まれた時のことを思い出して、こんなに大きくなってくれたことをうれしく思います。家に帰ったら、今日の授業を子ども目線でどう感じたのか聞いてみて、**生まれた時のことを話してあげたい**なあと考えています。

生まれてこれなかった「いのち」もあるのだから、「いのちを大切にね!」と子どもには話しています。

このような授業をしていただけることは、とてもありがたいです。下の子ばかりいいなあということがあるので、あなたも小さい時には、ちゃんと同じようにしていたのよと伝えています。





岩野田北小学校では、5年生の情報モラル学習に合わせて、家庭教育学級を開催されました。今回の研修内容は、主に文字コミュニケーション（文字だけでは思いが伝わりにくい）、ネット依存（不適切なお金と時間の使い方）、ネットトラブル（なりすまし・個人の特典）でした。使用されたプレゼンテーション・動画資料については、KDDIのHPから視聴することができます。（保護者向けもあり）

研修後に、参加保護者の交流の場が設けられましたので、その内容の一部を紹介します。ゲーム機がネットに接続されている時代でもあり、就学前の保護者の皆さんにも、ネット社会を安心・安全に過ごすための学びの場が必要であると感じました。

夫婦共稼ぎなので、学校から帰宅したことを確認するために子ども用のスマホを持たせています。友だちの家に遊びに行くときは、行き先も連絡させるようにしています。何かをダウンロードしたいときには親に相談するように言い聞かせています。

オンラインゲームができる機器があるため、だれとでもつながることができてしまうので、ゲームをする時の約束を決めています。制限はかけてありますが、「このマークがでたら、親に伝える」ようにさせています。

**どの家庭でもルール作りを大切にされていました！**

LINEには、知らない人が入ってきてしまうこともあるので、注意するように話しています。ニュースで事件が伝えられた時には、親子で話し合っ確認するようにしています。



はじめにルールを決めておくことが大切だと思います。中学生の子もいるので、ゲームや音楽に使ってもよい金額を決め、お小遣いから支払うようにさせています。

友だちがもってみるので欲しがっています。今は親のものを使っていますが、「暗証番号」の取り扱いについて悩んでいます。

PTA 会員様

議長室配付  
令和5年10月吉日  
岩野田北小学校  
文化委員会

第2回家庭教育学級のお知らせ

仲秋の頃、皆様には、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。  
さて、社会の情報化が進む中、子ども連もインターネットなどの情報機器に触れることが増えてきました。子ども連はインターネットの利便性は理解しているものの「危険」なことも事実です。ネットによる誹謗中傷やいじめ、犯罪や有害サイトなどの問題が発生していることも事実です。今年度の家庭教育学級では、5年生対象の「情報モラル」の講話をPTA会員様にも聴いていただけるよう、学校よりご配慮いただきました。つきましては、下記の通りご案内いたします。この家庭教育学級をとおして、情報機器の在り方、使用方法、ルール等、家族で話し合う機会になればと思います。毎日忙しくお過ごしとは思いますが、多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

記

1. 日時： 令和5年11月14日（火） 10:35～11:20（受付 10:25～）
2. 会場： 岩野田北小学校 体育館
3. 講師： KDDI株式会社「スマホ・ケータイ安全教室」講師
4. 申込み： 10月27日（金）までに担任の先生に提出してください。

**NPO法人 グッドライフ・サポートセンター  
地域コミュニティセンター nico nico 「運動あそびでふれあおう！」 11月10日**



講師 岐阜地区家庭教育推進専門職 辻 治彦

子どもが安心して自由に遊べる空間も少なくなっており、子どものロコモティブシンドローム（運動器の機能低下等）が心配される時代になりました。乳幼児期における運動遊びの重要性についてお話しし、**身近にあるものやからだを使って、スキンシップをとりながら親子でいろいろな動作をする方法**を紹介しました。

**小さな子どもにとっては全てが遊びで、遊びながら五感の機能を高め**ます。子どもは本来、からだを動かすことが好きですから、走りまわったり、木を登ったりすることを楽しみながら、運動能力を伸ばし、**仲間と一緒に遊ぶ中で社会性も学**びます。

「遊び」は大人になった時に役立つ力を育む「基本トレーニング」といえるので、子どもが自分で考え、楽しみながら、何度も挑戦することができるように、家の中でも遊べる環境を整えていただけることを願っています。

ロコモティブシンドローム対策は  
からだを使って遊ぶこと！

WHOも、子どもは**毎日60分以上の中強度の身体活動**(※)を行うことを推奨しています！

※ 軽く息が弾む程度以上の運動

**参加者の声**

今日は、からだを動かすときにニコニコで楽しめていて、何でもママの真似をしてみようとして挑戦していたところを褒めてあげたいと思いました。

自分の気になる物を、親から離れて見にいたり、触りに行ったりするなど、自由に遊びに行けるところがよかったと思います。

普段は、公園で砂遊びをしたり、おままごとや人形あそびをしています。今日は、いろんな運動に積極的に取り組み、楽しんでくれています。



協力：瑞穂市子育て支援チーム「NPO法人キッズスクエア瑞穂」+ PTAサポーター



瑞穂市内にある3つの中学校では、中学3年生が1対1で乳幼児（0～3才）を保育する授業を行っています。新型コロナウイルス感染症予防のためしばらく休止となっていた当授業が再開となった今年度は、10月～12月の間に3校で12回実施されます。本来は、乳幼児の成長が実感できるようにと夏と冬の2回、半年をおいて同じ乳幼児での保育体験を行ってきました。保護者が中学生に子どもを預け、中学生が乳幼児を抱っこしたり、おんぶしたり、ミルクを飲ませたり、おやつを食べさせたり、オムツを交換したりと90分ほど、じっくりと面倒を見ます。

この授業に協力してもらう乳幼児の手配、当日の会場の準備、保育のアドバイスなどはすべてキッズスクエア瑞穂が行っています。この活動は2005年より始まっており、当時、乳幼児としてこの活動に来ていた子が、今は中学生の立場で授業に参加していたり、昔、中学生だった子たちが今は親となり、その子どもが乳幼児として参加していたりと歴史を感じる活動となっています。



親になる前に、小さな子どもの面倒を見る経験が少なくなっている今、子育ての大変さや楽しさを少しでも体験することができるようにと願い、始められた貴重な授業となります。

### 生徒の声

長い時間抱っこをしていたので、肩が痛くて大変でした。でも、子どもは「天使」のようにかわいくて、とても楽しい時間でした。

泣き続けるし、オムツ交換は急いで行わないといけないし、思っていたより気を使うことが多くて・・・でも、新しいことがたくさん学べました。

逃げ出すし、しゃべらないの何をしたのか分からない時もあるけれど、この子のことを思いながら相手をするのは楽しかったです。

## 子育て・家庭教育学級等のミニ情報

### 「認知バイアス」と「クリティカルシンキング」

認知バイアスとは、ものごとの判断が、直感や先入観、思い込みによって非合理的になる心理現象を言います。主に認知心理学や社会心理学などの分野で用いられますが、脳に余計な負担を与えないようにするための工夫だと考えられています。

認知バイアスにはいくつかの種類がありますが、定価「2,000円」の値札に「980円」のシールが貼られていると「お得だ」と考え、思わず購入してしまい、家に帰ってから「それほどほしい物でもなかったのに、しまった。」などというのは、売り手側が認知バイアスの1つを利用して行う、購買意識を煽る方法です。

自分の「子育て」にも、この認知バイアス（思い込みや偏見など）がはたらいていないかと少し疑って考える必要があります。

誰もが、お子さんを怒ったり叱ったりすることがあると思いますが、それは子どもが、「あなたが正しいと考えていること」から外れたことを行ったからだと思えます。しかし、「あなたが正しいと考えていること」は「本当に正しいこと」なのでしょうか？ 実際は、人それぞれの「正しい」が存在するはずで、一緒に生活していると似てくるとは言われますが、夫婦間でもそれぞれの「正しい」が完全に合致することはないのではないのでしょうか。案外、あなたの「正しい」は、あやふやなものであったりします。

同じようなものに「常識」というものがあります。しかし、それはあなたの「常識」であって、他の人には通用しないものかもしれません。「価値観」も、人によって異なり、時代とともに変化もします。私たちは親の価値観の下で育てられましたから、その影響を大きく受けています。では、その価値観が今の世の中でも通用するのかと問われれば、そうでないことが多々あることをみなさんも感じられているのではないのでしょうか。

認知バイアスに惑わされないためには、クリティカルシンキング（批判的思考）が必要だといわれます。それは、①答えが1つしかないと決めつけず、枠にとらわれない考え方を。②自分の思考には偏りがあることを意識する。③それは事実なのか意見なのかを見極める。こととなります。

これらのことを少し意識できれば、子どもを頭ごなしに叱ったり、感情的に怒ったりすることも少なくなるのではないのでしょうか。「ちょっと待てよ。これって本当に正しいのか？」という思いを持っているかどうかで、対応の仕方も随分と変わるのではないのでしょうか。

# 自分の人権意識について確認してみましょう！

12月の人権教育週間に合わせ、**岐阜県では「ひびきあいの日」**を設け、園や学校で人権についての集会や「あいさつ」「よいとこみつけ」等の取組を行っています。人権は、すべての人に関わることで、保護者の皆さんも学びのテーマの1つにさせていただきたいと考えます。

基本的な人権（自由権、社会権、平等権、請求権、参政権）については、学校で学習されましたね。また、近年は、新しい人権として「プライバシー権（自己情報コントロール権）、自己決定権、肖像権・パブリシティ権、名誉権、環境権、日照権、騒音に対する規制等」について、マスコミ等で取り上げられることも多く、皆さんのこれらに関わる人権意識も高くなっていることと思います。

では、子育てに関わる人権についてはいかがでしょうか。子育てに正解はないと言われますが、欠けてはならないのが、「子どもの権利を守る」ということになります。子どもの権利を尊重した子育てになっているか振り返ってみましょう。

## <子どもに対する人権意識のチェックリスト>

- 子どもとスキンシップをとるように努めている。
- 家族・親子でなんでも話し合えるような関係づくり、環境づくりに努めている。
- 子どもの意見や考えを確認して、大切にしようとしている。
- 学校の勉強以外にも、本人が挑戦したいことができるように手助けをしている。
- いけないことは「いけない」と言い聞かせ、謝罪させたり、改めさせたりしている。
- テレビやゲームの時間を決め、守らせている。
- 子どもに必要な栄養のある食事を考え、好き嫌いをなく食べさせるように努めている。
- 身の回りの整理整頓に努め、空気の入替えや清掃など、衛生面を考えた生活をしている。
- 体調に異変があるときは医療機関にかかり、原因を確認し、症状緩和への対策を施している。
- 兄弟姉妹や他の子どもとは、比較しないようにしている。

子どもに人権感覚を育むために、保護者や大人が子どもに示さなければいけない言動として、「尊敬」「公平」「反偏見」の3つが挙げられます。就園前の乳幼児であっても、社会的な偏見につながるような物事に対する見方やとらえ方を少しずつ吸収すると言われています。そのため、乳幼児期の人権保育・教育が大切だと言われます。まずは、自らの人権意識を高めるために、是非、岐阜県人権啓発センターの出前講座をご活用ください。

## 人権啓発のための 出前講座

講師派遣料 無料

県内どこへでも講師が伺います！

あらゆる集まりにご活用下さい！

職場の人権課題を改善したい

教育の一環に取り入れたい

人権感覚・意識を高めたい

一人ひとりの人権が尊重される社会を目指して

企業

地域

自治体

先生・PTA

学校

まずはお気軽にご相談ください！

**岐阜県人権啓発センター**  
 TEL (058) 272-8252  
 岐阜市葦田南2-1-1 岐阜県庁2階  
 月～金曜日/9:00～17:00 電話・メールでご相談(土・日曜日、祝日、年末年始はお休み)

FAX: (058) 278-2615  
 メール: c11227@pref.gifu.jp  
<https://www.pref.gifu.jp/page/3395.html>  
 岐阜県人権啓発センター 検索

## 人権啓発のための 出前講座

講師派遣料 無料

県内どこへでも講師が伺います！

岐阜県人権啓発センターでは、企業や団体、地域での人権学習・人権研修を幅広くサポートします。講師を無料で派遣しますので、どうぞお気軽にご相談ください。

**講座内容**

**テーマ**

- 身近な人権課題他、多彩な講座メニューからお選び頂けます。
- 人権会議
- 女性
- 子ども
- 高齢者
- 障がい者
- 部落差別(障がい者)
- 外国人
- インターネット
- 性的暴力・性自傷
- その他の人権課題

● 様々なハラスメント問題  
● 新型コロナウイルス感染症に関わる差別 など

研修



時間 対象、他

**時間** 月～金曜日/9:00～17:00 (土・日曜日、祝日、年末年始はお休み)

**対象** 企業 職場の人権研修、新入社員研修 など

**地域** 自治会の研修、住民学習会 など

**教育機関** 教職員研修、PTA研修 など 生徒・学生を対象としたものは別途です。

**各種団体** など

**講師** 岐阜県人権啓発指導員

**費用** 無料 講師謝礼、旅費など一切不要です。

人権啓発資料を貸し出します

教育関係・企業などの人権啓発活動、各種研修やイベントなどでご利用いただける**人権啓発用DVDや冊子**を、**無料**で貸し出しています。

お貸し出し手続きは所定一冊単位、新しいしるし案内用紙HPをご覧ください。人権啓発センターQRコード

申込方法

まずは、お電話で日時・内容などについてご確認ください。その後、申込用紙をご提出頂きます。(FAX又はメールで)

ご活用下さい！

# 「起立性調節障害」という病気が原因かも！

10月4日付けで文部科学省が公表した調査によると、令和4年度の不登校の小学生は10万5112人、中学生は19万3936人で計29万9048人となりました。これは全児童生徒の3.2%に当たり、過去最多となりました。学校に行きたいと思っても、朝になると体調が悪く起きられないという症状がみられたら、それは「起立性調節障害」という病気である可能性があります。一般的には、あまり認識されていないこの病気について、簡単にまとめてみましたので知識として覚えておいてください。

## ＜どんな病気？＞

自律神経が上手くはたらかなくなる病気。  
自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があり、心身の調子はこの2つが絶妙なバランスの上に成り立っていますが、このバランスが崩れることによって、血圧や脈拍を上げたり下げたりする調整が上手くできず、脳への血流が一時的に不十分になるなどして、いろいろな症状が現れます。

## ＜症状＞

立ちくらみ、めまい、動悸(どうき)、起立不耐症、朝起き不良、頭痛、腹痛、全身の倦怠感、気分不良、乗り物酔い、気を失って転倒、無気力感、思考力の低下、記憶力の低下、成績の低下、イライラ、慢性疲労、寝つきが悪いなど

## ＜原因＞

はっきりとは分かっていないため、明確な治療方法が確立されていません。

## ＜症状の変化や傾向＞

- ・二次性徴が顕著になる小学生高学年以降に、急に発症することが多い。
- ・季節の変わり目に、症状が悪化しやすい。
- ・症状のピークは朝で、その後は徐々に回復。夜は活発になることがある。

## ＜実態＞

軽症も含めると、中高生の約10%に起立性調節障害が見られ、年々増加していると言われます。中高生全体では、約70万人いると推定され、そのうちの約7万人が不登校になっていると考えられています。

朝、なかなか起きれないことに対しての

## ＜対応の在り方＞

- ・叱ることは禁物で、優しく粘り強く起こす。
- ・早めに消灯し、少しでも早く眠りにつけるよう努めさせる。
- ・朝日が入るようにして、自然な目覚めを促す。

## ＜改善の手立てとして行われていること＞

- ・水分不足・塩分不足にならないように意識して補給する。(塩分は少し多めを心がけ、血圧が下がらないようにする。)
- ・光目覚まし時計を使用する。
- ・適度な運動を行い、自律神経を刺激する。など

## ＜注意すべきこと＞

- ・家族、仲間、先生から理解してもらえなかったり、怠けやさぼりだと誤解されたりすることで、不登校や引きこもりにつながります。
- ・小児期に発症した起立性調節障害の約4割が、成人以降にも症状が続くという報告があります。

## ＜もう少し詳しく知りたい方へ＞

岡山県・大分県の教育委員会が、対応ガイドラインという冊子を作成しています。ネットで閲覧することが可能ですし、ダウンロードもできますので、必要に応じてご活用ください。



# 中学校版の「わが家の約束」運動のリーフレットが、間もなく届きます！

子どもたちの「健やかな成長」のために

実践カード

わが家の約束

月日

達成状況

わが家の約束 運動

家庭の豊かなコミュニケーションを生み出す運動を

運動の取組方法

1. 家族で話し合って「わが家の約束」をつくりましょう。
2. 約束を家族みんなに説明しましょう。
3. 実践中や実践後に家族で思いの伝え合います。
4. 次の約束話し合います。

どんな約束をつくれればいい?

- ◆ 家族で取り組める約束を伝え合います。
- ◆ 保護者は、子どもの取り組みを受け取り、約束が守られた時には一緒に喜び、ほめましょう。
- ◆ 早稲なかつた時には、守れるように励ましたり、アドバイスをしたして、子どもの成長を応援しましょう。

どうやって思いを伝えよう?

- ◆ 家族で話し合おう。
- ◆ 保護者は、子どもの取り組みを受け取り、約束が守られた時には一緒に喜び、ほめましょう。
- ◆ 早稲なかつた時には、守れるように励ましたり、アドバイスをしたして、子どもの成長を応援しましょう。

冬休みに合わせ配布していただき、家族で取り組むようお声がけください！