

みんなで子育て No.11

バックナンバーは
こちらから▶

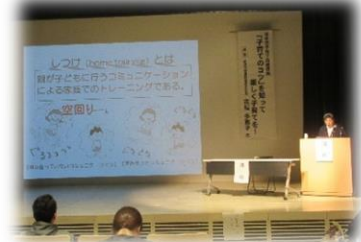


岐阜県環境生活部 県民生活課
家庭教育推進専門職 : 辻
Tel 058-272-8752



岐阜市子ども・若者総合支援センター 「子育て応援講座」 12月14日

講師 CPA (Communicative Parenting Approach) 講演講師 吉福 多恵子 氏



吉福氏は、20年ほど里親活動をしておられる方で、名古屋にある（一般社団法人）青少年養育支援センター陽氣会が考案されたCPA（コミュニケーション重視の子育てアプローチ）を学ばれ、当講座では、「イライラしない子育て法」を教えていただきました。

親が「イライラしてしまう」のは、子どもに対する期待感がどんどん膨れ上がっていくためであると吉福氏は言われます。「期待感」は絶対的なものではなく、親の主観であり、子どもにとって

適切であるかが重要。年齢、能力、発達段階等に合わせた期待感をもち、できたらほめてあげる、認め声かけを行うことが大切であるとお話されました。

講座の中で、ほめ上手かを確認する次のようなワークが行われました。「あなたが子どもをほめるときに使う言葉をできるだけたくさん書き出してみてください。（制限時間90秒）」です。皆さんも挑戦してみてください。

あなたは「ほめ上手」でしたか？

「ほめ言葉」の数	判定
21～	かなりほめ上手
16～20	ほめ上手
10～15	普通
6～10	ほめ下手
0～5	かなりほめ下手



「ほめ言葉集」

良好な親子関係を築くには「ほめる：叱る」の割合が3：1（理想は6：1）以上になるようにすることだそうです。人間は足りないところ、欠けているところに注目する習性があるため、意識しないと逆の割合になってしまうそうです。ほめる回数を増やすためには、子どもが「ちゃんと」している時にスルーしない、「適応行動」を見逃さずほめることだそうです。また、パーフェクトになるまで待っていては、ほめることができないので、行動を細分化し、スモールステップでほめるとよいことを教えていただきました。

ほめ下手の方へのアドバイスとしては、「おおっ！（Oh!）」という賞賛の感嘆詞を活用するとよいそうです。この感嘆詞を使うと、子どもは、「ほめられた!」「認められた!」とを感じるそうです。また、言語の統一性によりポジティブな言葉が続いて出てくるので、子どもを自然とほめることになります。吉福氏は、これを「おおっ！ + SAY」で、「オットセイ理論」として紹介されました。

子育ての黄金比率 **3 : 1**
子どもを「ほめる：叱る（正す）」割合



言語の統一性（習性）

【出だしの言葉】

【続きの言葉】

「もう!」 「いい加減にしない!」
ネガティブ **ネガティブ**

「おおっ!」 「いい感じじゃん!」
ポジティブ **ポジティブ**

最後に「子育て中のお父さん、お母さん、どうか一人で悩まないで!」と訴えられました。子育ての悩みをどこに相談してよいかわからないという声を多数聞きますが、行政や子育て支援を行う団体が身近にあるので、これらの窓口を活用し、相談するようにとアドバイスされました。

参加者の声

- ・お話を聞き、「叱ってばかりいるなあ」と反省しました。具体的な褒め方の例を挙げて教えていただき、実践しやすいなあと感じました。このような会に参加するのは初めてでしたが、参加してとても良かったです。自分のスキルにできるよう頑張りたいと思います。
- ・小学校からのお知らせで知り参加しました。子どもに対して注意してしまうことが多いので、接し方を考え直したいと思います。適応行動を褒めていないので、教えていただいた「オットセイ理論」を使って、よい親子関係を築けるようにしていきたいと思います。
- ・小さい頃は褒めるようにしていましたが、大きくなって兄弟喧嘩も増え、つつい小言を…。心の余裕がなくなっていたと思うので、今日から教えていただいたことを実践していこうと思います。



＜プログラム＞

- ・横断歩道の渡り方 紙芝居
- ・「クイズ」で確認
- ・電動カートを使っ
横断歩道模擬訓練
- ・北方警察署員からのお話

参加者の声

- ・来年小学校へ上がるので、横断歩道の渡り方はしっかり身に付けてほしいです。昨年度の経験もあり、今日は上手にできたかなと思っています。普段も、横断歩道を上手に渡っていてありがたいです。
- ・楽しみながら学ぶことができたと思います。交通量は多くありませんが、家の敷地を出る時は、必ず一旦止まるようにと話しています。
- ・再認識することができよかったです。上の子が小学校1年生で、一緒に学校まで行くことがあるのですが、横断歩道ではしっかり手を挙げて渡っており、校長先生からも褒めていただいています。幼児園での交通安全教室が、生きているのだと思います。



陵南小学校では、10年程前から地域の青少年育成市民会議と連携し、しめ縄作りなど正月に関わる活動をしてきました。3年前より「折り紙で干支をつくる活動」に内容を変更し、今年で4回目。和田氏には毎年講師を依頼しており、当活動はとても好評で、今年の参加希望数は昨年より20名ほど増えて、79名となりました。この日は、令和7年の干支「巳（大）」とクリスマスに合わせ「サンタクロース（メッセージカード入れ）」を親子で作りました。



作成した作品

講師の和田氏からの作り方の説明の他に、各テーブルには、制作工程を分かりやすく記したプリントと各工程まで作られた折り紙16種類が見本として準備されており、作業を進めやすくする工夫がなされていました。また、1ヶ月ほど前に講習を受けられたPTA役員が配置されており、折り方が分からない時には、尋ねることができるようになっていました。



参加者の声

- ・最後の方の顔をつくるのが難しかったけれど、楽しかったです。家では本を見ながら折り紙をしています。（児童）
- ・小さいへびを折るときは大変でした。子どもの小さな手じゃないと難しいと感じました。家では子どもがゲームを一緒にやろうと言ってくるので、そんな時は、子どもとのふれあいの時間だと思い、一緒に行うようにしています。（親）
- ・6年生なので、一緒に何かをするようなことも少なくなってきたので、今日はとてもよい機会になりました。家では、声をかけると料理を運んだりする手伝いをしてくれます。（親）
- ・今日は、この子とみっちり過ごすことができて良かったです。子どもが3人いるので、誰か1人とだけ一緒に過ごすことがほとんどないため、この子との貴重な時間となりました。（親）



柳津小学校の家庭教育学級の役員は、今年度から立候補制となり、6名で運営されています。前委員長さんが、卒業式に飾られていた「フラワーアート」に魅せられ、家庭教育学級に是非取り入れたいと考えられたそうで、現委員長さんがその意思を引き継ぎ、今回の実施となりました。

1時間の予定で、事前に役員で講習を受けられましたが、作ってみると時間が足りないことが分かり、90分の講座にしました。

この日は「バラ」の花作りに挑戦しました。授業を終えた子どもたちも、途中から参加し、子どもたち用に準備された「ランキユラス」の花作りに挑戦していました。

どの参加者も、講師の木許氏が準備された制作工程を説明したプレゼンを見ながら、細かい作業にもかかわらず集中して取り組み、作品をみごと完成させていました。



参加者の声

- ・手芸が大好きで、子どもも参加することができると聞いたので申し込みました。下の子（園児）がいるとこの子にかまえないので、今日はいいい機会になりました。（親）
- ・家では、普段料理のお手伝いをしています。手芸もお母さんから教えてもらっています。（児童）
- ・子どもたちがものを作ることが好きなので、私も参加してみようと思って参加しました。夏休みなど時間がある時には、親子そろってもの作りに取り組んでいます。（親）
- ・未経験のことだったのでとても楽しかったです。家でも子どもたちとがんばって挑戦したいと思います。（親）
- ・作ることは好きな方なので参加しました。花びらの微妙な開き具合などを再現することが難しかったですが、完成させられた達成感がスゴイです。子どもに自慢したいと思います。（親）



以前、講師の河合氏よりお話を伺ってから3年が経ち、保護者が入れ替わったので、「防災」について学ぶ機会を設けられました。今回は、「講話」「非常食の試食」「引き渡し訓練」をセットにした総合防災訓練として行われました。

河合氏は、被災地の実態や教訓が、十分に国民に伝わっていないことを懸念しており、被災した小さな子どもをもつ親の生の声（後悔や困ったこと等）を多く紹介されました。

＜河合氏からのアドバイス（抜粋）＞

- ・子どもが好きなおもちゃや食べ物（お菓子）を準備しておく。（支援物資が届いても、その中に子どもが必要とするものがないことが多い）
- ・和式トイレを使えるように訓練しておく（仮設トイレの8割が和式）
- ・子どもは大人以上に「心」が傷つく（できる限り子どもと離れない）



アルファ化米に湯を加えているところ！

参加者の声

- ・実際の能登地震発生時の動画を見たり、被災された方々の生の声が知れたりでき、とても参考になりました。もっと多くの方に、今日教えていただいた実際の様子が伝わるとよいなと思いました。地震対策としては、家を建てる時、耐震基準の最も厳しいものをクリアする制震構造の家になりました。
- ・体験したことがないので、イメージを膨らませるしかないなと思いました。心に余裕がある時にはできることも、実際の時にどうなるかが心配です。1年に1回でも訓練を行っておくことが、いざという時に役立つのかなと思います。避難時の持ち出し用バックは、子どもの分も準備してあります。
- ・被災経験がある友人から情報をもらって、持ち出し用品など準備してありますが、今日のお話を聞いて、もっと必要かなと思いました。トイレ用凝固剤も100個購入してありますが足りないかも…。教えていただいた子ども用のお菓子は準備したいと思います。友人からは、水確保のため「お風呂の水は、張りっぱなしに！」とアドバイスをもらっています。

2月20日はアレルギーの日！ 2月17日～23日はアレルギー週間

アレルギー症状については、誰もが1度や2度は経験があり、なんとなく知っている気になっていますが、調べてみると案外知らないことがあります。今一度確認してみましょう。

<アレルギー疾患の種類>

- ・食物アレルギー
- ・アトピー性皮膚炎
- ・気管支喘息
- ・アレルギー性鼻炎
- ・アレルギー性結膜炎
- ・花粉症

(アレルギー疾患対策法より)

アレルギーに関する様々な情報を集めたサイト「アレルギーポータル」患者・一般向け資料を掲載するサイトの二次元コード



<食物アレルギー>

現在、乳児の約10人に1人が食物アレルギーをもつと言われます。

<食物アレルギーの症状>

- ・皮膚（かゆみ、赤み、蕁麻疹、湿疹）
- ・呼吸器（声のかすれ、息のしにくさ、咳）
- ・消化器（腹痛、吐き気、下痢）
- ・目（充血、涙）
- ・鼻（くしゃみ、鼻水）
- ・口（腫れ、かゆみ、イガイガ感）

<食物アレルギーの主たる原因>

- ・鶏卵（33.4%）、牛乳（18.6%）、木の実類（13.5%）、小麦（8.8%）で、全体の約75%を占めます。

食品に表示されるアレルゲン

必ず表示される8品目（特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食品による健康被害防止のため、容器包装された加工食品にはアレルゲンが表示されています。

今から50年前の日本では「アレルギー」は、ほとんどありませんでした。しかし、**現在では国民の3人に1人に何らかのアレルギーがある**といわれ、日本などの先進国で非常に大きな問題となっています

アレルギーは、**年齢によって発症しやすいアレルギーが異なる**という特徴があります。多くの患者さんが、乳児期にアトピー性皮膚炎を最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎という順に発症していく傾向にあるようです。さまざまなアレルギーが、年齢によって次々と発症してくる様子を音楽隊の行進（マーチ）になぞらえて「アレルギーマーチ」と呼ばれています。

子どもの食物アレルギーについては、その約8割が「耐性獲得」といって、成長に伴い徐々に原因食物を食べられるようになって考えられています。医師に相談してみましょう。

アレルギーで怖い「アナフィラキシーショック」！

日本における、アナフィラキシーの既往を有する児童生徒の割合は、小学生（0.6%）、中学生（0.4%）、高校生（0.3%）となっています。（文部科学省 平成25年度の報告書より）

2001年～2020年の20年間のアナフィラキシーショックによる総死亡数1161に対し、死因のトップは医薬品（452）、次いでハチ刺傷（371）、食物（49）となっています。

（厚生労働省 人口動態統計より）

食物より、ハチ刺傷の方が7倍以上多いことには驚かされます。改めてハチに対する注意が大切であることがわかります。

ハチというと「スズメバチ」が気性が荒く危険だと思っていましたが、アナフィラキシーショックの原因としては、よく見かけるアシナガバチによる件数が1位で、スズメバチは2位、ミツバチが3位となっています。2回目の刺傷の方が危険度が増すことが分かっていますので、1度刺されたことがある人は、特に注意が必要です。

そして、1番多いのが医薬品です！ 私たちに命を守るための薬が1位というのは、文字通りショックなことです。「オーバードーズ（過剰服薬）」が、新しい社会問題となっていますが、薬を使用する際に、最大限の注意が必要であることを改めて認識させられる調査結果だといえます。

来年度の「家庭教育学級」担当者の方への 引継ぎ準備をお願いします！

学級長ならびに委員の皆様、1年間お疲れさまでした。各学級においては、いろいろ工夫した活動を企画運営していただき、誠にありがとうございました。感謝申し上げます。

この後、学年末の授業参観や学級発表会に合わせ、家庭教育学級を計画をしている園や学校もあるかとは存じますが、新役員が決まり、引継ぎが行われる時期でもあると思います。今年度の経験から、「このような活動や取組を行うとよいよ」「他の園や学校ではこんなことを行っていますよ」というアドバイスを残していただけると、次年度の役員様も喜ばれるのではないのでしょうか。今年度の取組や資料のまとめを行っていただき、次の役員様への引継ぎを、よろしくお願いいたします。

○引き継ぐ資料等

- ☐ 県発行 家庭教育学級運営マニュアル（令和改訂版）
- ☐ 県発行 家庭教育プログラム（乳幼児期編）みんなで子育てⅡ 幼稚園・保育所等
- ☐ 県発行 家庭教育プログラム（小・中学校編）みんなで子育てⅢ 小学校・中学校等
- ☐ 地区発行 令和6年度発行家庭教育学級応援通信 みんなで子育てNo1～No12
7年度の計画に役立てていただきたいので、新委員長様へお渡しください！
- ☐ 各学級 今年度行った家庭教育学級に関わる資料（案内・実践カード・たより等）
- ☐ 各市町教育委員会からの配布資料（計画書・報告書・会計関係書類等）
- ☐ その他、各学級が代々引き継いでいる資料など
- ☐ 次年度以降への提案資料（仮予約してあるもの、保護者アンケートの結果等）

●来年度の実施計画作成の参考にしてください！

岐阜県HP 「令和5年度家庭教育学級の取組紹介」ページ
（岐阜地区以外の実践を含む）

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/355403.html>



●令和7年度岐阜地区家庭教育学級リーダー研修会！（予定）

7年度も、WEB研修として実施します！ 新役員の方は、必ず予定に入れておいてください。

- | | | | | | |
|--------------|------|----|-----|-----|-------------|
| ○ 幼稚園・保育園等の部 | 令和7年 | 5月 | 14日 | （水） | 10：00～11：30 |
| ○ 小学校の部 | 令和7年 | 5月 | 16日 | （金） | 10：00～11：45 |
| ○ 中学校の部 | 令和7年 | 5月 | 15日 | （木） | 14：00～15：45 |

令和6年度 家庭教育学級実施調査 及び 「話そう！語ろう！わが家の約束」運動への取組状況調査について

毎年、依頼しております標記の調査について、今年度も協力をよろしくお願いいたします。

公立の園・学校は、エクセルの調査ファイル（今年度版）にご回答ください。

家庭教育学級担当の保護者代表が行った催しや取組をはじめ、子育てに役立つ講話や親子のふれあいを深める取組、親同士がつながる催しなど、PTA主催のもの、学校が主催のものもカウントしてください。

わが家の約束運動に取組状況については、家族でルールづくりを行わなくても、親子で話し合ったり、一緒に取り組んだりするものも、類似の取組としてカウントしてください。

- ※ 市町教育委員会が指定した期日までに、市町担当者へ電子メールにて提出してください。
- ※ 県下全ての私立の園は、WEB版の調査にご回答ください。