

みんなで子育て No.7

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



10月の第二月曜日は「スポーツの日」ですね。1964年に開催された「東京オリンピック」の開会式を記念し、1966年に10月10日を「体育の日」とし、祝日となりました。2000年の祝日法の改正により、固定日ではなく第二月曜日（ハッピーマンデー）に変更となり、2020年より「スポーツの日」に名称変更が行われました。

東京オリンピックの開会式が10月10日となったのは、東京地方が晴天となる確率がとても高い「特異日」だったからと言われています。前日は台風の影響で雨が降りましたが、当日はみごと晴天となりました。

体育の日は、「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」とするために設けられました。適度な運動は、骨や筋肉の強化、体脂肪の減少に役立ちます。心肺機能の向上や睡眠の質の改善にも有効です。近年、子どもの運動不足は国際的にも問題視されており、日本の子どもは世界的に見ても運動量が少ない傾向にあります。また、運動をする子どもとしない子どもとの間で、運動時間に大きな差が生じています。家族のふれあいも兼ねながら、からだを動かし、軽く汗をかけた時の爽快感を親子で味わい、子どもに運動習慣を身に付けさせましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」でもあります。子どもたちの目について眼科医にお話を聞いたところ、スクリーンタイムが増えているためか、遠くに焦点を合わせるのに時間がかかる傾向が見られるということでした。目の健康維持のために、情報端末を使用する場合は1時間につき10～15分ぐらい目を休めることと、1日2時間程度の屋外活動が、近視予防に効果的であるため、2時間は外で遊ぶ（運動する）ようにとおっしゃっていました。

実は、太陽光に含まれる特定の波長の光（バイオレットライト）が近視の進行を抑制したり、目の脈絡膜の血流を改善したりするはたらきがあるようです。目の健康の為に、屋外で親子一緒にからだを動かすようにしましょう！

岐阜県

親子「福祉の職場体験バスツアー」

7月29日（水）

協力 : 介護老人保健施設 仙寿なごみ野（岐阜市） 他4施設



岐阜県の高齢福祉課では、介護の仕事や職場を理解し、その魅力を感じていただく施策の1つとして、小・中学生及びその保護者等を対象とした職場体験バスツアーを、福祉施設の協力をいただきながら毎年開催しています。この日の体験メニューは

- 介護・サービスの説明 若手介護職員2名のお話（介護への思い）
- 施設見学 機能訓練室、居住空間（ユニット）、浴室設備の説明と機械操作
- 入居者用昼食の試食 ユニバーサルデザインフード
- 福祉車両の見学と説明 車椅子の乗降体験
- 各種歩行補助具の説明と体験 歩行器、歩行車、多脚杖等
- 介護ベッド ⇄ 車椅子 持ち上げず滑らず移乗方法の体験
- デイサービス来訪者とのレクリエーション対決
- 職場体験を終えて 質疑応答、アンケートへの回答



施設から丁寧な説明を聞いた後の体験活動では、子どもも親も進んで拳手し挑戦する姿がありました。貴重な体験を通し、介護（介助）に対する認識を深めることができる有意義な機会となりました。

参加者の声

- ・子どもが理学療法士をめざしているので応募しました。スライディングボードを使うと介護者への負担なく、寝たままシュッとベッドから車椅子に移動できることには驚きました。
- ・外からは、実際に行われている施設内のことが見えないので、知ることができ貴重な体験となりました。施設の広さや携わっている人の多さには驚きました。
- ・送迎の車はよく見かけますが、安全に車椅子を乗降させる作業工程が大変だということが分かりました。義父がお世話になっているので、色々やってもらっていることが分かり、感謝でいっぱいです。
- ・酵素で柔らかく茹でたアスパラガスは原形が残っており、切り刻んであるものより、食欲がわいてくる感じがしました。
- ・こういう仕事があることを知り、将来の選択肢の1つにしてみたいと応募しました。
- ・学校で車椅子体験をやって、もっと福祉について知りたいなと思って参加しました。（子）
- ・医療機器に小さい時から興味があって、介護機器についても知りたくて参加しました。（子）

岐南町 夏休み子ども教室「豆柴わんこの小物入れ作り」 7月28日（火）

講師：大竹 恵子 氏 + サークルの皆さん

岐南町では、「夏休み子ども教室」として17種類の教室が開催されました。これらの教室は、普段できない体験を子どもたちにしてもらうことを目的に企画されたものです。今回は「エコクラフトテープによる小物入れ作り」を取材させていただきました。この教室は今年で5回目の開催となり、子どもが喜びそうな作品を作らせたいと、毎年テーマを変えられているそうです。

活動内容としては、紙でできたエコクラフトテープを材料に、ボンダや洗濯ばさみを使いながら、丸みのあるかわいらしい豆柴の小物入れに仕上げます。エコクラフトテープは、黒・こげ茶・ベージュの3色が用意され、好きな色を選んで制作に取り組みました。顔のパーツは、それぞれが自由に配置して貼り付けていきました。そのため、一つひとつの作品に個性が表れていました。

2時間で完成できるように、事前に底の部分を編んでおくなどの工夫がなされ、サークル仲間のサポートもあり、全員が時間内に作品を完成させることができました。最後に全員で作品を手記に記念写真を撮影し、楽しい教室を締めくくりました。



参加者の声

- ・毎年、夏休み子ども教室には参加しています。今までに挑戦したことがないものと思い、この教室を選びました。手とり足とり教えていただいたおかげで、完成することができてよかったです。
- ・苦労すると素晴らしい作品と出会えることがわかりました。（子）
- ・町の講座には、なるべく参加するようにしています。想像以上に素敵なものができて喜んでいました。
- ・楽しかったです。難しいところもあったけど、作品ができてくるとうれしくなりました。（子）
- ・楽しかったです。1年生ですが、案外子どもでもできるんだなあと思いました。
- ・思っていた以上に楽しめたようで、応募してよかったです。満足しています。
- ・編むところは難しかったけど、最後の顔をつくるのが楽しかったです。（子）

瑞穂市図書館 夏休み特別企画「なるほど地図教室」 8月7日（金）

講師：岐阜県図書館サービス課 郷土・地図情報係職員



瑞穂市図書館では、毎年、「なるほど地図教室」を開催しています。この日は、前半に地図の講話を聞き、後半は直径10cmほどのミニ地球儀づくりに挑戦しました。

岐阜県図書館は「地図の図書館」でもあり、約16万点の各種地図を所蔵しているそうです。古地図のお話では「細見美濃国絵図」が示され、現瑞穂市内の地名や揖斐川の位置関係、美濃国各地の名産品等の記載について紹介されました。また、16世紀の「東アジア図」、18世紀の「日本図」に、日本がどのように描かれているかについて教えていただきました。世界地図と地球儀の特徴についてのお話があった後にクイズが出され、答えを求めるため、地球儀を作り距離を比べることになりました。

シートに印刷された地図を切り取り、球形のプラスチック上の印に合わせながら丁寧に貼り付ける作業を親子で協力して行い、地球儀を作り上げました。



参加者の声

- ・社会科は好きで、地図記号に興味があるようです。この講座は昨年も参加しました。細かい作業をすることも好きなので、地球儀を上手に作れていたと思います。
- ・図書館には、1週間に1度来館していて、この教室のチラシを見て、本人が「やってみたい!」と言ったので応募しました。古地図の講話も分かりやすく、たいへん勉強になりました。
- ・普段は、給食を食べた後などに地図帳を見ている。昔の地図にも、現在使われている地名がそのまま書かれていて驚きました。（子）
- ・楽しかったです。印に合わせて地図のパーツを貼っていく作業は、少し難しかったです。（子）
- ・家にも地球儀があって、どこに話題の国があるか知りたくて、探して確認しています。（子）
- ・地球儀を作って、もっと世界のことを知ろうと思いました。（子）

講師： 羽島市南部・北部学校給食センター 職員

羽島市の給食センターでは、長年に渡り、小学校3年生以上の親子を対象にした給食メニューを再現する料理教室を開催しています。

この日のテーマは【野菜をしっかりと食べよう！】で、たっぷりの野菜をつかって「さけのピザ風焼き」「カルちゃんソテー」「トマトのすまし汁」「フルーツ白玉」の4品に挑戦しました。

レシピにしたがい調理していきますが、調味料の分量「少々」については、「親子で会話しながら決めてください。」と指示がありました。立ち続けての作業でしたが、どの親子も集中して手際よく調理を進めることができ、100分弱で盛り付けまで終わることができました。食した感想は、「すごく美味しい」「めっちゃ美味しい」「うまい」と、満足感いっぱいのコメントが返ってきました。



羽島市の
「給食のレシピ集」
ご活用ください！



参加者の声

- ・参加するのは初めてです。家でも料理をします。最近では「ピーマンの肉詰め」をつくりました。今日は初めて作るメニューなのでとても楽しみです。(子)
- ・子どもがやってみたいというので応募しました。3年生になって何にでもチャレンジしたいみたいようで、ピーマンを刻んだり、炒飯を炒めたりと、食事のサポートもよくしてくれます。
- ・以前にも参加したことがあり、楽しかったのでまた応募しました。給食を作っていただいている方々とお話できるよい機会でもあるので、参加できてよかったです。
- ・5年生になり料理への関心が出てきたみたいで、作ってくることが増えて助かっています。子どもの料理教室に通わせてあげたいとも考えるのですが、少し遠くて… そういう意味で、この教室はとてもありがたいです。
- ・家では、ここまでバランスのよい食事はなかなか作れないので… 羽島市の給食レシピ集を参考にしたいです。

瑞穂市立ほづみ幼稚園

「親子で英語教室！」

8月25日(火)

講師： 英会話ミドルトン ミドルトン・ウィル氏 & 天衣氏



この日は夏休み期間中でしたが、約40組の親子が参加しました。講師を務めたミドルトン・天衣氏は、ほづみ幼稚園の元家庭教育学級役員で、4年前から本教室の講師として活動されています。

教室では、体を動かしながら楽しく英語に親しむ活動が行われ、ミドルトン・ウィル氏からの指示や声かけはすべて英語で行われました。

活動内容は、リズム運動や「ウィル先生の好きなものクイズ」、じゃんけん列車、色探しゲーム、秘密のカード（背中に指で書かれたアルファベットを当てるゲーム）、数字の聞き取りゲームなど盛りだくさんでした。親子で協力して取り組む活動や、子どもたちだけで参加する活動があり、子どもたちは元気いっぱいに部屋中を走り回りながら、楽しそうに活動に取り組んでいました。

保護者の声

- ・親子で楽しめる内容で、コミュニケーションをとりつつ、楽しむことができてとてもよかったです。
- ・からだを動かして、子どもたちが楽しみながら参加できてよかったです。遊びの中で、このように少しずつ英語を学んでいってくれるとうれしいです。
- ・体を動かしたり、歌をうたったり、夏休みで体力がありあまっていたのでよかったです。楽しかったです。
- ・他の学年や組の子と一緒に活動して関わることがあまり無いと思うので、よい機会となったと思います。
- ・子どもがとても楽しく過ごしていて、親子で行うメニューもあって、参加してよかったです。

保護者が子どもに行うべきお金の教育

日常生活の中で無理なく賢く実践！

1. お金の教育の目的（保護者が意識したいこと）

お金の教育の目的は、「お金持ちになる」ことではありません。

- ・必要なものと欲しいものを区別する力を育てる
- ・計画的に使い、貯め、選択する力を養う
- ・お金は労働や社会とつながっているという理解を育てる であり、知識より先に「考え方、態度」を身に付けさせることが大切です。



2. 日常生活の中で教えるべきこと

- ① お金は「使えば減る」もの 当たり前すぎて、意外と見落とすポイントです！
 - ・買い物の際に「これはいくら？」「買ったなら、ほかの何が買えなくなる？」と、考えさせる。
 - ・キャッシュレス決済でも、「今、1,000円使ったね」など、金額を声に出してみる。
- ② 「必要」と「欲しい」を区別 衝動買いを防ぐために重要な力
 - ・「これは今 “必要”？ それとも“あったらうれしい”もの？」
 - ・「来週でも困らないなら、今日はやめておく？」 時間を置くと購買欲は低下しやすい
- ③ お金は「働くことで得られる」もの

お金は突然湧いてくるものでないことを理解させる。家の手伝いを「仕事」として位置づけ、お金を渡すときに「〇〇をした対価としてだよ」と言葉にする。

※ 家事をする＝報酬ではなく、「家庭の役割」と「追加の仕事」を分けることがベスト
- ④ 貯める・使う・残すのバランス

すべて使う／すべて我慢 どちらもNGです！

お金を、使う（消費）、貯める（貯蓄）、誰かのため（寄付・プレゼント）の3つに分けて考えさせる。 2022年の「世界人助け指数」調査で、日本は118位と世界ワースト2位だそうです。

3. 子どもに「具体的にやらせたいこと」

- ・買い物を体験をさせる

予算を決め、その中で自由に選ばせて、買った後に振り返らせる。

「満足できた？ 次はどうしたい？」
- ・簡単なお金の記録をさせる

ノートに「いつ／いくら／何に使ったか」を記録。（小学生以上にお勧め）

「満足」「後悔」「どちらでもない」を「○・×・△」などで記録。

完璧さは求めない（続けることが優先）
- ・目標を決めて貯金する

「〇〇円貯めたら△△を買う」期間も一緒に決める → 計画性と達成感が育つ

4. お小遣いの与え方（年齢別の考え方）

基本は定期制（毎週・毎月）「足りないから追加」はしない → 計画する力を育てる

- ・幼児（～年長）：少額でOK（100～300円程度）現金で渡す。

使うと減ること、我慢すると残ることを目で見て理解させる。
- ・小学生：月500～1,000円程度（100円×学年）

小遣い帳をスタートさせ、おやつ・文房具など「自己管理」の範囲を広げる。
- ・中学生以上：月1,000～3,000円程度

交通費や交際費なども含めて管理させる。失敗も経験させ、親子で一緒に振り返る。

5. NGな関わり方（よくある失敗）

- ・すぐに「ダメ」「無駄」と否定する
- ・失敗を怒る（学びの機会を奪う）
- ・親が全部決めてしまう
- ・親自身がお金の話を避ける

大切なことは、「親自身がお金について、話題にする姿を見せること」だそうです。どのように選んでいるか、何に価値を置いているか、失敗した経験等を子どもの年齢に応じて正直に共有することが、子どもにとって最大の学びになります。

<暮らしに役立つ身近なお金の知恵・知識情報サイト>

キャッシュレス時代における家庭の金銭教育 キーワードは「親子で学ぶ」

URL : <https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/cashless/>

