

みんなで子育て No.5

岐阜市立長森西小学校 「性教育講座」 7月8日



長森西小学校では、保護者対象の性教育講座を開催されました。講師は、各務原市の性教育団体「いのちの授業」ここいくの皆さんです。「ここいく」は、12年程前に「子どもたちにいのちの大切さを伝えたい!」という願いのもと活動を始められ、新しい命がどのように誕生するかを、子どもたちに分かりやすく、正しく、明るく前向きに、発達段階に合わせて説明する活動を行って見えます。

今回の家庭教育学級は、委員長さん自身が、小6の男子と「性に関わること」についてどのように話をしていくとよいのかを学びたいと考えられ、PTA本部の皆さんに提案されたところ、皆さんからの賛同があり、計画されました。当日は、50名程の参加がありました。

講習後に、小グループによる交流の場が設けられ、「ここいく」のスタッフさんも入られ、熱心な意見交流がなされました。このように交流の時間を設けていただいて「サロン型」の要素を入れていただけるとありがたいです。

親子で話題にするのはなかなか気恥ずかしくハードルが高いと考えられていた保護者が多かったと思いますが、学校任せではなく、家庭において、親がしっかり教えるべきだと考えられている方が多くとても感心いたしました。

いのちの授業

「心が生きる」と書いて「性」。
身体と心が生きてこそ、人としてのいのちです。
「性教育」というとセックスの話 だと思ふ人が多いけれど
「やさしい」「はずかしい」ものではなくて
「すてきなこと」「素晴らしいもの」として伝えます。
性教育は生き方を学ぶ 人権教育です。
ここいくは 包括的性教育に取り組んでいます。

性教育団体「いのちの授業」

ここいく

ここいく 各務原

メール、ブログ、Facebookはこちら▶



ここいくさんへ聞きたいことがある方、こんなお話を聞きたいという内容があればお知らせください。
(全ての質問にお答えいただけるかはわかりませんが、お気軽にご記入ください。)

参加希望の方に、講師への質問内容を事前に聞いておき、講話の中で話していただけるように依頼しておく、参加者の満足度もアップしそうですね!

書ききれない場合は裏面もご使用ください。

*下のお子さんをお連れの方は、お知らせください。

担任→教頭先生→成人教育委員会

お子様の学年 (年生)

《参加者にお話をききました》

- 男の子の親になるのは初めてで、どうやって話をしたらよいのかわからないので、今回参加しました。本も紹介していただいたので、自分でもよく調べて、子どもに伝えられるようにしたいです。
- 性教育とはどういうものなのか、どこまで話してよいのかを知りたくて参加しました。命の大切さということから、話していけばよいということが学べました。
- 子ども(小2女子)から、「私はママから生まれたからママだけど、パパは関係ないよね! (どうしてパパなの? パパはどう関係しているの?)」と聞かれるので、どう答えたらよいのかと思い参加しました。紹介していただいた本を読んで、答えを選びたいと思います。

*記名は不要です。

担任の先生→教頭先生→成人教育委員会

今年度、岐阜地区において「性教育」をテーマにした家庭教育学級を計画されていたのが少数であったので、今回長森西小学校を取材させていただきました。東濃地区では多治見市の南姫小学校が実施されたことがわかりました。こちらは元養護教諭の井戸麻里先生が講師をされています。「ここいく」の皆さんはSNSで情報発信されていますが、井戸先生も「性教育119番」を開発し、情報提供を行って見えます。子どもたちにいつ「命の始まり」について質問されてもよいように準備をされた方は参考にしてみてください。

<https://happymirai.online>



各務原市 ひよし幼稚園 「整理収納講習」 7月11日



ひよし幼稚園では、講師に「整理収納アドバイザー」の熊田容子氏を招いて、整理収納講習を実施されました。幼稚園で作った作品を、子どもたちは家に持ち帰ります。しかし、どんどんその数が増えていってしまうので、その取扱いにお困りの方も多いのではないかということで、そんな子どもたちの作品を含め、どのように物を整理整頓していくとよいかについて学び会を企画されました。

会は講師の先生から、プレゼンテーションの流れに沿って保護者の皆さんに問いかけがなされ、3名ぐらいの方がランダムに自分の考えを答えていく形で進められました。全員の方に1度は自分の考えを述べる機会が与えられていました。「物を増やさないように！」という講師の先生のご意向で、資料は配付されませんでしたので、各自が今回の学びをメモをとられていました。

《講話から学んだ「作品や品物の整理と収納の仕方」》
 今回の講話で一番印象に残った言葉は、「意識しないものは増え続ける」です。
子どもが作ってきた作品は、「玄関やリビングなど目につきやすい場所に飾ってみる」。飾る場所は、「ランチョンマットや色画用紙など使って指定場所をつくる」。「作品を額に入れたり、おしゃれなマスキングテープで飾ったりして、飾り方を工夫してみる」。こうすることで、**子どもは作るだけでなく、飾ることも意識する**ようになり成長する。
残す作品は、「年間の個数や枚数を決め、収納箱に入るだけと制限する」。残す作品は、「子どもと相談して決める」。基準は、「作品の出来栄ではなく、子どもが**愛着をもって**いる**(大切にしている、好きな)**作品とする」。それ以外のものは、「スマホやデジカメで撮影し、**画像として残す**」。電子データは直ぐには見ることができないので、「プリントアウトし、クリアファイルに入れておく」ことで、いつでも見返すことができるようにするとよいということを学びました。参考にしてみてください。

令和4年6月10日
ひよし幼稚園 父母の会

**親子で楽しむ
作品の整理収納!**

暑い日が多くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
 第一回子育て広場は、整理収納セミナーです。
 子どもが一生懸命作った作品の保管に困っていませんか？
 今回は誰でもできる簡単な、整理収納の方法を、教えていただこうと思います。



講師の熊田容子先生は、ご自宅でのセミナーの開催、個人宅へ向ってのお片付けサポートなどを中心に活動されています。最近では企業の整理収納カタログの監修もしているらしいです。
 今回は、子どもの作品の整理収納についてお話をさせていただきますが、作品以外の整理収納についての個別相談も、時間に限りはありますが、子育て広場終了後にしてください。

7月11日(月) 10:00~11:00

ひよし幼稚園 2階ホール (定員 40名)

*先着順にさせていただきますので、ご了承ください。 ★参加費無料★

講師 熊田 容子 先生 ・整理収納アドバイザー1級・ルームスタイリスト1級

切り取り線

第一回子育て広場 参加申込用紙 締切 6月17日(金)まで

()組 園児名()

保護者名()

連絡先()

左が案内文ですが、**子どもの作品画像やイラストがカラーで入っていて目を引くように工夫されていますし、講師の先生のプロフィールも端的に書かれており、どのような方なのかも分かりやすくされている点が素晴らしいですね。**

会の最後には、その場でアンケート用紙(左下)に感想や意見を記入してもらい、**4段階での評価**もしてもらえらるようになされました。このようにすると、参加して頂いた保護者の方に、**満足してもらえたかが客観的に判断することができま**す。全ての方が、大変良かった・良かったと答えられています。

《感想・ご意見より》

- 子育てのためになる内容で役立ちそうです。収納ばかり気にしていたので、まずは整理から取り組んでみようと思いました。
- 難しい方法ではなく、直ぐにでも取り組みそうな整理収納方法なのが良かったです。分かりやすい説明をしてくださりありがとうございました。早速やってみます。
- 物が家に入ってくるスピードを考えたことがなかったので、そこから意識してみようと思いました。持っているだけの物がたくさんあるので、まずは整理をします。子どもの作品は増える一方なので、子どもとお気に入りの作品について話しながら整理していきたいです。
- 作品の保管できる量を決めて、思い入れのあるもので分けてみたいと思いました。子どもと一緒に整理して、飾りつけも楽しんでみたいです。

第1回子育て広場 アンケート

本日は子育て広場にご参加いただき、ありがとうございました。
 皆様のご意見を今後の活動に生かすため 以下のアンケートにご協力をお願いいたします。

| | | |
|----------------------|-----------|----------|
| 本日の子育て広場の内容は、どうでしたか？ | 大変良かった | 良かった |
| | あまり良くなかった | 改善した方がよい |

感想・ご意見を要望をお聞かせください

ご協力ありがとうございました♪

《生活リズム》

日本人は慢性的な睡眠不足だと言われています。親の生活が深夜にまで及んでいるため、知らず知らずのうちに子どもたちも就寝時刻が遅くなり、なんと世界で最も遅くなっています。少し前の調査ですが、日本の3歳児は、夜10時を過ぎても起きている子が50%を超えるという結果がでています。子どもたちは十分な睡眠がとれておらず、日常生活を過ごすにあたって、いろいろな影響がでてきていると言われます。

【理想の睡眠時間】

0歳児 14～15時間
1歳児 14時間
3歳児 12時間
小学生 10時間

実際の小学生の平均睡眠時間は8時間15分で、2時間弱足りていません。

【睡眠不足による影響だと考えられる事柄】

- 成長の遅れ（成長ホルモンの分泌が悪くなるため、成長ホルモンには、脳の機能を正常にはたかせたり骨や筋肉をつくったりするはたらきがある）
- 食欲不振、便秘がち
- 注意や集中力の低下 学力や記憶力の低下
- 眠気や疲労感によるイライラ、多動、衝動的な行動など
- 肥満、生活習慣病（糖尿病や高血圧）、うつ病の発症率の増加
- 睡眠障害 就寝時無呼吸症候群（眠たいのに眠れないなど）

【良い睡眠をとるために】 ポイントは「光」「食事」「体温・温度」！

朝日（朝の強い光）を浴びて、体内時計をリセットする。夜は目に入る光の量をなるべく少なくし（部屋を暗めに、テレビは距離をとって見る）、寝るときは真っ暗にする。体温を上げ過ぎると眠りにくくなるので、入浴はできるだけ早く済ませる。できれば、入浴→夕食となるようにする。親も子どもと一緒に早めに就寝し、夜型から朝型に変える。

家庭教育プログラム(小・中学校編)「みんなで子育て3」プログラム1の『生活リズム』に、ワークシート、資料、進行案が掲載してあります。これらを活用して家庭教育学級を開催することが可能です。冊子がお手元ない場合は、岐阜県HPよりダウンロードしてお使いください。

No.1 生活リズム

生活リズム

「早寝早起きで生活リズムづくり」

こんなことありませんか？

1時間目の算数の時間のことです。小学校3年生のまことさんは、大きなあくびをし、だるそうにしています。その様子を見た先生が尋ねると、「昨日の夜、家族で買い物に行って、ご飯を食べて帰ってきた寝るのが遅くなった。」と答えました。先生は、授業中に眠ったり、ぼんやりしたりすることが多いまことさんのことが心配になって、家庭に連絡しました。「仕事の帰りが遅くなるので、買い物や食事をして帰ってくると、どうしても寝るのが遅くなる目もあります。家族で相談します。」とお父さんから答えが返ってきました。

ワーク1 「子どもが寝る時、起きる時の様子に気になることや心配なことはありませんか？」

No.1 生活リズム

実践カード

ばく、わたしのねる時こく・おきる時こく

ねる時こく

おきる時こく

| 月/日 | ✓ | ○ | △ | × | △ | ○ | ✓ |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| まもれたかな？ | | | | | | | |

※かぎで囲んで、○、△、△をつけてみよう。

かんそうを書きましょう

おうちの人からひとこと

No.1 生活リズム

生活リズムの改善は早起きから

早寝早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。また、子どもの頃に身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

○朝食の摂取状況と起床時刻の関係(小学校5年生)

| 起床時刻 | 朝食の摂取状況 | 朝食の摂取状況 | 朝食の摂取状況 | 朝食の摂取状況 |
|-------|---------|---------|---------|---------|
| 6時以前 | 100% | 100% | 100% | 100% |
| 6時～7時 | 92% | 92% | 92% | 92% |
| 7時～8時 | 77% | 77% | 77% | 77% |
| 8時～9時 | 68% | 68% | 68% | 68% |

寝る時刻が遅くなるほど、朝食をとらない割合が高くなっています。

○早寝早起きで健康(子供の頃)と食生活のことが好きである(自覚評価)(現在の関係)

| 性別 | 高 | 自分のことが好きである(自覚評価) | 低 | 中 |
|-----|-------|-------------------|-------|-------|
| 小学生 | 13.0% | 42.4% | 32.6% | 12.1% |
| 中学生 | 11.6% | 40.2% | 32.9% | 15.2% |
| 高校生 | 9.9% | 35.3% | 36.2% | 18.6% |

※子どもが健康であるほど、食生活のことが好きである割合が高くなる傾向があります。



家庭教育学級動画資料が、岐阜県のHPにアップされています。

右の画像は、「生活リズム」の啓発動画の一部です。睡眠の大切さについて紹介しています。

家庭教育学級の活動の一環として、「生活リズム」「早寝、早起き、朝ごはん運動」の取り組みを実施される場合は、活動案内文の中に、この動画教材を紹介したり、視聴を促すなどして、是非ご活用ください。

寝る子は育つ

よく寝る子は、健康で丈夫に育っていく

休息 成長 修復

「勉強しなさい！」と言わなくてもよくなるように

《家庭での学習習慣づくり、学習環境づくりに努めましょう！》

家庭における学習習慣をつくるにはどうしたらよいのでしょうか？ まずは、机に向かって学習する時間を作ることが大切になりますが、それには、子ども部屋で学習机に向かわせるのではなく、親が見守ることができる、食卓で行わせることから始めるとよいでしょう。小学生低学年に予習をさせることは困難です。家庭学習は復習中心で行いましょう。就学してからしばらくの間は、今日は何を勉強してきたのか尋ねながら、学校で学習したことを家でもう1度行うことから始めましょう。

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. 家庭勉強をする時間を決め、毎日必ず学習させましょう。 | 学習の習慣化 |
| 2. テレビや音楽は消して、途中で他ごとなどなく学習させましょう。 | 集中力の向上 |
| 3. 学習場所を整理整頓し、姿勢を正して学習させましょう。 | 効率化の向上 |
| 4. 学習が終わったら、次の日の準備をさせましょう。 | 忘れ物の防止 |

学習の基本は、昔から言われているように「読み 書き そろばん（計算）」です。

- ・教科書の文章を、すらすら読めるように音読を行いましょう。
- ・教科書に出てくる漢字を、正しく読み書きできるようにしましょう。
- ・教科書に出てくる計算問題を、正しく素早く計算できるようにしましょう。

7歳～12歳は、記録力が高まる時期です。音読を繰り返していると、長文でも暗記してしまうほどです。保護者は、子どもの学習の取り組みを見守り、励まし、褒めてあげましょう！

《自分で、調べ、学べる子にするために！》

☆直ぐに手にできるところに、辞書、事典、日本地図、地球儀または世界地図を置きましょう！

☆子どもたちの興味・関心を喚起する文化施設や体験施設などを有効活用しましょう！

休日には、家族で博物館、科学館、美術館、図書館に出かけてみましょう！

家庭教育プログラム（小・中学校編）「みんなで子育て3」の54頁に、施設一覧が掲載されていますので、参考にしてください。

（右のQRコードは、プログラム6：子どもにさせたい体験の資料）

多くの公共施設は、小中学生は無料で入場できますので、是非活用を！



秋田県や石川県は、「全国学力・学習状況調査」において、常に上位に位置しています。なぜでしょう？ それは、基本的な生活習慣が身についていることと、家庭での学習が習慣化されていることがその要因であると分析されています。

随分前になりますが、取材ニュースで伝えていたのは、「家庭学習するのは当たり前」という子どもと保護者の回答でした。保護者が子どもの時から「家庭学習はするのが当たり前」であったというのです。逆に家庭学習をしないことの方が不自然。県民皆がこのような意識で家庭学習の習慣が定着していれば、よい結果となるのは当たり前のことかもしれません。

学習時間は特別に長いわけではなく、就寝時刻は早めで夜遅くまで勉強しているわけでもありません。ただし、全国の子どもに比べ、早起きで、朝ごはんもしっかり食べているというアンケート結果がでています。文科省が勧めている「早寝、早起き、朝ごはん」を正に実践している県であるということです。

特記すべきは、秋田県の子どもたちは「家庭学習ノート」を使って、毎日の家庭学習を行っていることです。学習内容は人それぞれで、新聞記事を貼ってその背景を調べたり、〇〇の作り方レポートの作成したり、苦手な漢字や計算の練習を行うなど日によっても異なります。つまり、自分で課題を決め、自分なりの方法で調べたり、問題を解いたりして、学習を自分で進めているというわけです。今でいう「主体的な学び」を家庭で実践しているわけですね。

習慣化させるのは、早い時期の方が有意義です。子どもたちの学習意欲を高めるために、何かについて尋ねてきたりしたときは、これをチャンスととらえ、「一緒に調べてみようか！」と親子で調べてみてください。

家庭教育プログラム（小・中学校編）「みんなで子育て3」プログラム8の『家庭学習の習慣』に、ワークシート、資料、進行案が掲載してあります。これらを活用して家庭教育学級を開催することが可能です。冊子がお手元にない場合は、岐阜県HPよりダウンロードしてお使いください。