

みんなで子育て No.5



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

夏休みも半分程が経過しました。子どもたちは計画通りに、家庭での生活を送れているでしょうか。この夏は「パリオリンピック・パラリンピック」が開催され、日本人の活躍も期待されており、応援のために夜中遅くまでテレビにかじりついているなんてことがあるかもしれません。

人は、いろいろな体験を通して、時として「感動」を経験します。特に少年期～青年期に経験した「感動」は、人格を形成する上で大きな役割を担うことがあります。世界のトップアスリートが持てる力の限りを尽くして挑戦し、戦う姿を観戦することを通して、「感動」を味わうことがあるかもしれません。保護者の皆さんは、自分の人生に影響を与えた「感動」を、是非子どもたちに話してあげてください。親子の心のふれあいとして！

本巣市立糸貫東幼稚園 「親業訓練講座」 6月21日 「子どもの心によりそって・・・子どもの話の聞き方」

講師 親業訓練シニアインストラクター 松尾 千景 氏



講話の後、小グループ毎に、自己紹介とマイブームを交流する時間が設定されました。担任の先生からは、現在の子どものたちの園での様子が伝えられました。

松尾氏は、はじめに何か嫌なことがあった時の子どもの姿を尋ねられました。その姿を見て、受け入れ態勢に入れると答えられた保護者はなく、イライラしてしまうという保護者がほとんどでした。

感情を出せるということは大事なことで、親はこれをしっかり受け止め、適切に処理しなければならないことを、確認されました。

子どもは、悩んだり困ったり迷ったりした時に、安心できる大人に対し、表情や態度、言葉によるサインを出して、助けを求めてきます。こんな時、親や大人がしてしまいがちなことは、

- ・忙しくてサインを見過ごしてしまう。
- ・早く抜け出すことができるようにと手助けをしてしまう。

「こうしたら」「こんな方法もあるよ」と言ってしまう。

- ・詳しい事情を知るためにいろいろ質問してしまう。

しかし、このように対応すると子どもは会話を止めたり、事実と異なることを言ったりするようになってしまうことがあるそうです。

では、**どのように対応するとよいかという**

- ・言葉を繰り返して、確認する。
- ・言い換える。
- ・気持ちをくむ（気持ちを言語化してあげる）。 のだそうです。

例えば、「今日、学校でけんかした」と話してきた時は、「けんかしちゃったの」「いやなことがあったのね」「悲しかったね。くやしかったね」と受け止め、安心させ、子どもが話し続けられる可能性を残してあげることが大切だと教えていただきました。

また、子どもを叱らなければならない時は、「早く片付けなさい！」のような【あなたメッセージ】ではなく、「おもちゃが床に広がっていると、歩くことができなくて困ってしまうよ」のように、【わたしメッセージ】で伝えることを勧められました。

保護者の声

- ・子どもに対しては、褒めること、話をしっかり聞くこと、上から目線で言わないことが大切だと思っています。子どもを思いやる気持ちを大切にしていきたいです。
- ・子どもの言葉を繰り返すことで、子どもを受け止めてあげる。簡単なことだけれど、なかなかできていません。受け止められ満たされることで、子ども自身が自分の力でどうするとよいか考えることができるように努めていきたいです。
- ・子どもは、共感してあげることで安心できることが学べました。サインを出してきている時は、助けを求めているのだから、まずは共感し、安心できるようにしてあげたいと思いました。



講師 スクール・カウンセラー 諸橋 基代 氏

大人になるための成長過程の1つである思春期。第二次性徴に伴う身体の変化と共に心も変化し、反抗期を迎えます。二人のお子さんの母である委員長さんは、この思春期について詳しく学びたいと考えられ、会を企画されました。

講師の諸橋氏からは、思春期の子どもが見せる特徴的な言動や姿とその意味、また反抗期の子どもに対し、親としてどのように向かい合うとよいか等について、教えていただきました。

<諸橋氏のお話から> 思春期という時期を通して、子どもは成長し、大人になる！

- ・「自分の生き方、何を大切にすべきか」を考え、自分なりの価値観をもつ。
- ・だれもが欠点をもつことや人の特性を知り、自分もその点において変わりない存在であることを受け入れ、「自分はどのように見られているのだろう」という不安感を乗り越える。
- ・失敗、つらい思い、後悔など心に痛みを感じる経験を経て、それらをバネに心を成長させる。
- ・自分と他人は別の人間であることに気づき、相手を許容したり尊重したりできるようになる。

保護者の声

- ・反抗期は悪いことではなく、成長していくために大切な時期であり、親として見守ることの大切さを改めて感じました。昔に比べ、学校に来る機会が減ってしまいましたが、このような機会があると、他の親さんとの接点にもなり、学ぶことがたくさんありよかったです。
- ・父親は存在で教え、母親は、守る、包む、許すで楽しいのがよいという言葉が心に残りました。自分は、まだまだできていないことが自覚できました。自分のことや子どものことを考える時間をつくることができ、参加してよかったです。
- ・思春期の子どもは、大人になるために毎日戦っているのだと改めて思いました。教えていただいた、子どもの遊ぶ時間、ぼーっとする時間についても大切にしたいと思います。



講師 三井住友海上プライマリー生命保険 遠藤 氏

同様の研修を、昨年度岐南中学校が行われたことを知り、教育資金の準備など、委員長さんの関心のある内容であったため、今回、笠松中学校でも企画されました。

遠藤氏から、現在、世界的なインフレ状態にあり、日本でも、食料品の値上がりから始まり、ガソリンや電気、そしてサービス分野の値段も上昇していることを確認されました。利息金利以上に物価が上昇しており、お金の価値が下がっている状態であるため、これからもインフレが進むことを想定し、資産を守るための手立てを打つべきであると提案されました。

リスクを抑えながら行う運用の基本は、長期運用、分散投資、積立投資の3つであり、家庭の状況や目的に合わせ、新NISA、iDeCo、積立保険、外貨関連商品等のメリットとデメリットをよく理解し、選択するようにとお話をまとめられました。

老後資金については、「ねんきん定期便」が届いたら、まずは確認をと言われました。誕生日月に届く同はがきには「公的年金シミュレーターの二次元コード」が掲載されています。これにアクセスし、必要事項を選択入力することで、おおよその年金受給額が把握できるため、老後資金準備の参考にすることができるそうです。

5 お子さまの教育費用

公立中学	約162万円	私立中学	約431万円
公立高校	約154万円	私立高校	約316万円
国公立大学	約481万円	私立大学文系	約690万円
		私立大学理系	約822万円

保護者の声

- ・少し難しいお話でした。老後資金を含め将来のことが不安で参加しました。子どものための教育資金は準備を進めているところですが、実際どれくらい必要かなどについてもう少し詳しく知りたかったです。
- ・外貨預金はしていたことがあります。老後資金づくりにはiDeCoが税制面でよいことがわかりました。正直なところ、もう少し若い時に聞けるとよかったですなと思いました。男性の参加が少なかったことは残念に思いました。
- ・新NISAを始めました。自分が行っていることが間違っていないか心配でしたが、今日のお話を聞いて、大丈夫だったかなと思っています。お話が聞けてよかったです。



中央中学校では、コロナ禍以降初めての講演会型の家庭教育学級を開催されました。委員を務めているお一人が、以前に栗田氏のお話を聞き、その内容に目から鱗の状態だったので、他の方にも知っていただきたいと願われ、計画されました。

栗田氏から「最近、子どもの足をしっかり見たことありますか？子どもが靴下を自分で履けるようになってから見ていないのでは…」というお話がありました。扁平足や外反母趾、巻き爪、タコ、魚の目など足のトラブルは多数あるのですが、子どもが親に伝えないことも多いので、裸足の時に、是非注意して見ることを勧められました。



実習として、「靴下の正しい履き方」「靴の正しい履き方」「上靴の履き比べ」が行われました。小さな子どもは、靴下を履く時に靴下を引っ張り上げ過ぎて、踵の部分の位置が上にずれることがあり、それにより足の趾(ゆび)が折れ曲がった状態で靴を履くことになり、足のトラブルの原因となることがあるようです。日本における靴着用の歴史は浅く、靴の履き方に対する意識はあまり高くないと言えるかもしれません。正しく靴を履き、身体の動きをコントロールしやすくなったり、疲れにくくなったりすることを実感すると、靴の履き方への意識が高まり、健康な足の維持につながることを期待されます。

保護者の声

- ・靴下や靴の履き方から間違っていることを知ることができ、参加してよかったです。
- ・子どもの爪が下に巻いていたのは、そういうことだったのかと納得しました。自分の足で一生健康に歩けるように！は、とても大事ですね。靴の履き方、選び方を、今後気をつけていきたいと思いました。まずは今日、子どもの素足チェックをしたいと思います。
- ・足は大切だと思いながら、手入れをあまりしてこなかったため、これからは、マッサージや正しい爪切りなど、教えていただいたことを足への思いやりをもって、行っていきたいです。



この日は、朝から「資源回収」「芝への散水デモンストレーション」「魚のつかみ取り体験」の3つをセットにしたPTA主催の活動が行われました。PTA会長さんが、子どもの頃に体験した「魚のつかみ取り」を、是非現在の子どもたちにも体験させたいという願いのもと、前日には本部役員と有志ボランティア保護者が仮設プールの資材運搬と組み立てを行い準備をされました。

コロナ禍以降、PTAの活動も縮小されていたようで、「子どもたちが楽しそうに活動する姿や笑顔を保護者に見てもらい、子どもたちのための活動に対する理解を図りたい。」というPTA会長さんのもう1つの願いが、保護者に伝わる活動になったように感じました。世帯参加率は80%超えで、子どもの数より保護者の数の方が多いようにも見受けられました。

子どもたちは仮設プールに放たれたアユやウナギを角に追い込んで捕え、その様子を多くの保護者が動画や写真に収める姿が見られました。捕えたアユは氷で締め2匹ずつ持ち帰るとのことでしたので、食卓を囲むときには、家族での会話がいつも以上に弾んだのではないかと想像します。

参加者の声

- ・生きたアユを触るのは初めてで、ヌルヌルしていてつかみにくかったです。1匹しか捕れなかったので悔しいです。(児童)
- ・アユは好きなので、子どもは喜んで参加しています。貴重な体験なので、このような機会を設けていただいたことをありがたく思っています。(保護者)
- ・生きたアユを触る機会は少ないので、よい体験になると思います。米作りやサツマイモ作りの手伝いをさせていただいていますが、地域の活性化にもつながるとよいなと思っています。(保護者)

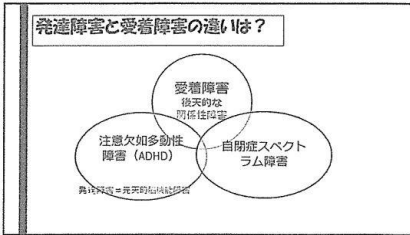
講師 公認心理士 山下 由美子 氏



子どもや子育て中の保護者の支援に携わってみえる方や、民生児童委員等で構成する「はしまし子育て支援チーム」の皆さんは、月に1回ほど研修会を開催し、支援のスキルの向上を図ってまいります。この日は、講師の山下氏を招いて、支援を必要とする子どもたちについての認識を深められました。

近年、「発達障害」が疑われる児童生徒数の増加が懸念されていますが、講師の山下氏曰く、その9割近くは、真の発達障害ではなく、親子の関わり方が上手くいっていない「愛着障害」の可能性が高いと言われました。愛着障害は「愛情不足」ではなく、養育者との「愛情のキャッチボール」が上手くいっていない状態で、養育者にも支援が必要だと言われました。

また最近、いわゆる「発達障害もどき」と言われる、診断はつけられないが発達障害に似た症状ある子どもがよく見られますが、生活リズムの乱れと電子機器の多用が主な原因だそうです。これらを改めることで症状が軽減されれば「もどき」だそうです。



「愛着障害とは」 (子どもが見せる姿の特性)

○反応性愛着障害

- ・誰に対しても警戒し、自ら関わろうとしない。特に正面からの接触を嫌がる。
- ・不適切な行動を叱ると、数週間に渡り、人間関係が遮断される。

○脱抑制型対人交流障害

- ・誰に対しても無警戒で過度に馴れ馴れしく、過剰に身体接触をしてくる。
- ・不適切な行動を叱ると、「叱られる＝関わり」ととらえ、不適切行動が増加する。

わが家の約束を決めましょう

わがやの やくそく

- ★野菜を食べる
- ★ご飯を残さず食べる
- ★お手伝いをする
- ★おもちゃのお片付け
- ★早寝早起き
- ★タッチをする
- ★大好きを伝える
- ★絵本を見る
- ★夕ご飯の時に家族の会話を楽しむ
- ★お散歩やご飯の時間に今日あったことを話す などが例以外に実施されました!

わが家の約束の例

- ・寝る前にハグする
- ・ありがとうを言う
- ・一日一回褒め合う
- ・靴をそろえる
- ・親子で顔を見てあいさつする など・・・



中保育・教育センターでは、独自の実践カード(左)を作成し、実施されました。

また、取組後には、まとめのたよりを発行され、取組事例や保護者の感想を、皆さんに周知されました。

6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9

★できたらいろをぬってね

保護者の感想から

- ・ものを渡すと目を見て「ありがとう」と言えるようになったね。
- ・「おはよう」「おやすみ」など、いろいろな挨拶をハキハキ言えたね。
- ・皆が楽しそうに笑顔でハグをして、とても明るい毎日が送れました。続けていきたいと思えます。
- ・子どもの好きな絵本をたくさん見つけることができました。
- ・好みのおかずではない時は、時間がかかるけれど、サラダやご飯をしっかり食べてくれました。

など、子どもの頑張りを認める言葉を紹介されています。

「楽しみながら習慣になっていくといいな」という保護者の声もありました。

約束運動が、習慣づくりの一助となれば幸いです!

「サプリメント」を摂取する時は 医師に相談してみましょう！

子どもの健康を気にしてみえる保護者がほとんどだと思います。成長盛りのお子さんや競技スポーツに取り組んでいるお子さんが栄養不足等にならないようにと、食事にこだわり、健康食品やサプリメント等を準備してみえるご家庭もあるのではないのでしょうか。最近、子ども用サプリメントの広告を目にする機会も以前より多くなってきたように感じます。

少し古い調査データ（2007年 国立健康・栄養研究所）になりますが未就学児の15%、小学生の6.8%（2017年 国立成育研究センター）がサプリメントを利用しているという結果がでています。（日本では、お菓子や飲料類に添加されている場合もあります）

危惧するのは、これら**サプリメント等による健康被害が報告されている**ことです。例えば、**アレルギー性肝機能障害、薬物性肝障害、栄養障害等で、サプリメントにはメリットとデメリットがあることを私たち大人は認識する必要がある**ということです。

- ・健康食品やサプリメントは薬ではない（規制が緩やか）。
- ・品質にばらつきがある可能性がある。
- ・表示のある化学物質以外の不純物が含まれる可能性がある。
- ・天然物由来のものであっても「天然＝安全」ではなくアレルギーを起こす可能性がある。
- ・他のサプリメントや医薬品等と一緒に摂取することによる相互作用や過剰摂取で体に良くない影響を及ぼす可能性がある。

健康なからだ作りのためにしていることが、それに反した結果になっては意味がありません。サプリメントの使用を考える前に、本当に栄養等が不足しているのか、通常の食品よりサプリメントの方が安全でメリットがあるのかなど、確認してから摂取させるようにしたいものです。専門家に相談してから使用の判断をしましょう。

参考資料：「幼児にサプリメントは必要ですか？」等



家族みんなで食卓を囲めていますか！ なくしたい「コショク」！

「孤食」のリスクについて述べようと思ったのですが、「コショク」にはいろいろなものがあることがわかりました。下に記しましたが、どのコショクも好ましくないことは感じていただけるのではないのでしょうか。

<いろいろな「コショク」>

- ・「孤食」 自分一人で食べる孤独な食事
- ・「個食」 家族は揃ってはいるものの、それぞれが別々なものを食べる食事
- ・「子食」 子どもだけで食べる食事
- ・「五食」 毎日の食事回数が、4回、5回と3回を超えるのが常習化している
- ・「小食」 過度な食事制限等、必要な栄養素・カロリーが摂取できない食事
- ・「固食」 食べるものが固定化している偏った食事
- ・「粉食」 小麦粉（パンや麺類など）中心の食事
- ・「戸食」 外食やコンビニエンスストアの弁当が中心の食事
- ・「濃食」 味付けが濃い食事

米国のミネソタ大学が行った約10万人を対象にした調査によると、家族揃って食事する回数の多少によって、いろいろなリスクに違いが現れることが報告されました。**家族と一緒に食べる回数が週0～1回の集団と週5回以上の集団では、「喫煙」「うつ病」「反社会的な行動」「暴力」「学校での問題」「過食や嘔吐」の問題行為の出現率が、それぞれ約2倍**になっています。また、家族で一緒に食事を摂る回数が多いと、「いじめにあっても立ち直りが早い」「将来働くことに関してポジティブ」「語彙力が向上する」というメリットが見られることが報告されています。

つまり、子どもの孤食は子どもの心身の発達に大きな影響を及ぼすということです。ただ、家族が同じ食卓についても各自が携帯電話やスマートフォンを観ながら、対話無しで食事しては意味がありません。あくまで、明るく楽しい雰囲気の中で食事を摂ることが大切だということです。