

# 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 県民生活課  
家庭教育推進専門職 : 辻  
Tel 058-272-8752

瑞穂市立穂積小学校

「ほづみっ子キッチン」

夏休み

穂積小学校PTAでは、「物質的には豊かなのに『心の空腹感』を感じている子どもたち。子どもが育つ環境を変えたい！子どもたちの家庭や人生がよりよくなるための土台を築きたい！」そんな願いから「弁当の日」の取組を平成22年より行っています。

令和3年度からは「ほづみっ子キッチン」と改名し、今年度は夏休みに取り組みました。改名後は、キャラクターを募集したり、ほづみっ子キッチンコンテストを開催したりと子どもたちの意欲を刺激し、アイデアを引き出す工夫もされています。いくつかの作品を紹介します。



今年度、301件の募集作品の中から選ばれたキャラクター

## えいよういっぱいおにぎり



中に入れる具や飾り付けなど自分で考えて上手に作れました。家族皆で食べたのですが、大好評でした。

## 夏いっぱいピザ



とってもカラフルでおいしいピザができたね！生地作りは力がいって大変だったけど頑張りました！

## ハリネズミのいもち



がんばって、ハリネズミの形と顔が上手にできましたね。かわいくできて、楽しかったですね。

## 花畑サラダ



いろいろな色があり、きれいでおいしいサラダでした。野菜をたくさん食べられるメニューでした。

## まちがいさがしかきりんおにぎり



すぐく時間がかかったけれど、最後までがんばったね。お兄ちゃんもびっくりしていたね

※「かきりん」は瑞穂市のマスコットキャラクターです！

## 夏野菜たっぷりキッシュ



包丁を使うなど、調理作業が上手になってきました。料理好きになって、これからもいろいろなメニューに挑戦してほしいです。

彩りがよく、かわいく、美しく、美味しそうな、大人顔負けのアイデア作品ばかりですね。

子どもたちがもっている自由な発想が活かされた作品ばかりだと思います。

「おうちの方からのひとこと」も、子どもたちのがんばりを認め、称賛するコメントばかりで、保護者からの温かな言葉がけが、新しいことに挑戦する子どもたちの意欲を、さらに育むことにつながるのではないのでしょうか。

これからの時期は、わが家の「クリスマスケーキづくり」や「お節づくり」などというテーマで、「親子のふれあいの時間」を設けることもできそうですね。ご検討ください！



講師 岐阜女子高等学校食物科の先生と生徒の皆さん

岐南町では、10月7日～11日のキッズウィークに、体験型学びの教室（Gさうす）を12講座開催しました。うち2講座は町内にある岐阜女子高校とのコラボ講座で、県内の野菜を使って秋野菜ピザづくりを行う親子料理教室を取材させていただきました。

岐阜女子高校と連携協定を結んでいるJAはぐりから新鮮野菜と菌床シイタケを購入し、生シイタケ2本を菌床から収穫するところから教室が始まりました。また、岐南町の特産品である徳田ねぎは「ねぎみそ」のピザソースとして使用されました。

令和6年10月11日（金）  
岐南町キッズウィーク

## 親子料理教室

In 岐阜女子高校

～本日のメニュー～

秋野菜ピザ  
★選べる2種類のピザソース★  
トマトソース or ねぎみそ

コンソメスープ  
かぼちゃプリン

### 参加者の声

- ・親子で料理することはあまりないですが、私が料理する姿はよく見ていると思います。たずねたら、「やりたい」という返事だったので申し込みました。レンコンのパリパリ感がいい感じです。（母）とてもおいしいです。シイタケのよい香りがします。（児童）
- ・普段は包丁を持たせることはしないのですが、今日は高校生がニコニコの笑顔で丁寧に教えてくれて楽しく料理でき、とてもよかったです。野菜と味噌のピザ、とても美味しいことが分かりました。（母）ピザは家でも作るのですが、今日はとても楽しかったです。（児童）



## 岐阜市立三里小学校 「食育講話と給食試食会」 10月18日

講師 三里小学校栄養教諭 鈴木 陽子 氏



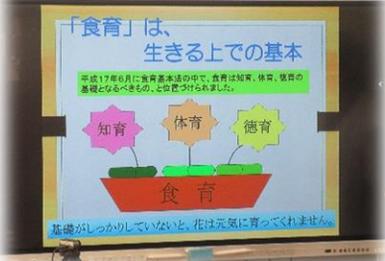
三里小学校では、今年度、1年生の保護者を対象に食育講話と給食試食会を計画されました。

鈴木氏からは、給食は、学校給食法という法律に基づき、7つの目標を達成できるように作られていることが最初に確認されました。栄養価を計算し、1日に必要とする摂取カロリーの1/3、不足しがちのVB<sub>1</sub>やVB<sub>2</sub>は少し多め、また、カルシウムにおいては1日の必要量の1/2が摂取できるように配慮し、作られていることを教えていただきました。

この日のメニューは、野菜をたくさん使用する酢豚や切り干し大根の中華炒めでした。野菜は3回洗浄し、丁寧に手切りして使用していると説明がありました。

また、出汁はかつお節と煮干しでとり、大豆は県内産、子どもたちに人気のカレーやシチューのルウも既製品ではなく手づくりこだわっているとのことでした。

最後に、食事マナーや箸の持ち方等は、家庭でも根気強く指導を続けほしいとのお願いがありました。



### 参加者の声

- ・今日は、給食がどのように作られているかや、子どもたちが食べる様子も動画を見て知ることができ、とても良かったです。うちの子は、家では多少好き嫌いがありますが、給食は残さず食べているようです。低学年は魚の残菜が多めということでしたが、骨が無ければ食べるので、家では、そのようにして食べさせるようにしています。
- ・栄養バランスや衛生面に十分に配慮して調理されていることがわかりました。家では、どうしても子どもが好きな物や揚げ物が多くなってしまいがちなので、もう少し考えたいと思います。しっかりと食べてくれるなら、給食費が高くなるのも仕方ないことだよねと夫と話しています。

講師 シーシーエヌ株式会社 報道係 坂本 彩音 氏



### ＜講話の主な内容＞

インターネットの危険

- ① ネット依存
- ② ネットいじめ
- ③ 個人情報
- ④ 誘い出し
- ⑤ 著作権・肖像権

福寿小学校の家庭教育学級委員は、今年度のテーマを「情報メディア」とし、活動してみえます。この日は授業参観日で、5・6年生の授業と家庭教育学級がコラボした形で実施されました。

親子で同じ話を聞き、家庭で携帯電話やタブレットの使用の仕方について話題にしてもらうこともねらいの1つです。当催しに先立ち、メディア使用についてのアンケート調査を行い、子どもたちの情報メディアの使用状況について、保護者に報告されるなど、つながりのある活動を仕組まれています。

講師の坂本氏からは、左のような内容で、情報端末機器の使用の仕方を誤ると犯罪の被害者や加害者になってしまうことを、具体的な事例を交えながら教えていただきました。また、親子でルールを決めることの重要性や、成長段階によるルールの見直し、情報端末機器の設定確認等のお話もあり、親子間での話し合いを促されました。

※ インターネットトラブルの相談・通報窓口案内 ⇒



### 参加者の声

- ・わが家は、私（母）のお古の携帯をWi-Fiにつないで使っています。私の携帯とも連動しているので、子どもがどんな動画を観ているのかなどは把握できるようになっています。今日話題となった時間制限について、家庭で話し合ってみたいと思います。
- ・子どもは自分のお小遣いを貯めて、中古のタブレットを購入し使っています。使用時間が長くなりがちですので、今日の話聞いてどのように思ったのか、家で聞いてみたいと思います。
- ・友達と出かけた時など、帰りの連絡に携帯電話がないと不便なため持たせることにしました。使用は1時間と決めてはいるのですが、友だちから連絡などが入りその対応で長くなりがちです。今日話を聞いた感想などを親子で交流したいと思います。

講師 県民生活課 岐阜地区家庭教委推進専門職 辻 治彦



子どもの非認知能力を鍛えるためには  
意思決定を子どもに委ねることが大切

「遊び」を通して  
子どもが「自分で考える」機会を増やす

「積み木」「ごっこ遊び」「鬼ごっこ」「自然遊び」  
「歌やリズム遊び」「公園での遊具遊び」「水遊び」  
「どろんこ遊び」「絵本の読み聞かせ」

職員に、幼児・児童を子育て中の方が多いということで、職員研修の1つとして「企業内家庭教育研修」を開催されました。テーマは、最近よく耳にするようになった「非認知能力」についてです。

「非認知能力」は、経済学者ヘックマンが提唱した能力で、認知的能力（学力や知能など測定できる力）以外の能力（意欲、協調性、粘り強さ、忍耐力、計画性、自制心、創造性、コミュニケーション能力など）で、数値的な測定ができない能力全般を意味します。

この能力は、主に幼児期・児童期に培われ、後の学力の伸長にも大きく影響すると言われていています。この非認知能力を伸ばすために、幼児童期の子どもに、保護者としてどのように接するべきか、何をすべきかということについて学びました。特に「絵本の読み聞かせ」と「遊び」を通しての語彙の習得、子ども理解と機会の創造、失敗体験と再挑戦することが重要であり、非認知能力は、主に家庭における日常生活の中で、保護者が育てるべき力であるという内容でした。

### 参加者の声

- ・幼い子どもの頃の接し方がとても大切であることを学びました。スキンシップやコミュニケーションを多くとったり、子どもの話をしっかり聞いて、良い点を探して褒めるようにしています。今後も話をしっかり聞いていこうと思います。
- ・絵本の読み聞かせの効果がすごかったです。親子で一緒に運動したり、勉強したりするように心がけています。またやりたいことは挑戦させるようにしています。親子の会話、子ども「9」の割合になるようにしたいと思います。





講師 石巻市立青葉中学校長 平塚 真一郎 氏

年間8回「子育て・大人育ちサロン」と銘うって、保護者と地域住民が学ぶ場を設け、各種テーマについて学んでいます。

この日は、講師に平塚氏をお招きできる貴重な機会を得たため、4～6年生の児童も一緒に、防災を通して学ぶ命の授業を受けました。平塚氏は、はじめに、「まさか…」は他人事、「もしも…」は自分事とお話され、防災・減災については、自分事として取り組むことの重要性を示されました。

平塚氏は、東日本大震災の津波により、当時小6の長女を亡くしています。「それは0分の1の命ではなく、家族にとってはかけがえのない命。1つの大切な大きな命。生きた歴史」「命と体にスペアはありません。自分の命も周りの命も大切にしてください」「生を受けて、ここに居ることに感謝してください」「ありがとう。ごめんなさい。をたくさん言えることが幸せ」など、自分の体験や心情をもとに、多くの教訓を示されました。また、防災とは「未来の命を守ることであり、学校でも大切にしている「自ら考え、判断し、行動できる人に！」なってほしいと子どもたちに強く訴えかけました。

著書：「きみは『3.11』をしていますか？」小学館（漫画仕立て）

### 保護者の声

- ・サロンには参加するようにしています。今日は子どもと一緒に話が聞くことができたので、親子で意見交流ができることが楽しみです。「思い込み」という話がありましたが、親として子どもを守らないといけないという思い込みがありました。子どもも成長してきているので、全てのことに手をかけるのではなく、子どもに考えさせて判断させる。例えば、持ち出し品などを子どもに用意させることをしたいと思います。
- ・テレビからの情報と実際に被災された方の同じ子どもをもつ立場での話では、受ける衝撃量が異なりました。震災の後の心の変化についても考えさせられました。この地域の住民のつながりは強いと思います。明日は防災訓練があり、16日のふれあいフェスタは、こどもを中心にした防災をテーマにした催しとして行われます。自分事として防災に取り組んでいきたいと思います。

## 北方町立南学園 「情報セキュリティすごろく」 11月1日



講師 私学振興・青少年課 職員（職員出前トーク）

「情報セキュリティすごろく」は、県立岐阜総合学園高等学校マルチメディア部の生徒が中心となって作成した、遊びながら情報モラルを学ぶすごろくです。初級編と上級編があり、この日は、5年生が初級編を、8年生が上級編を体験しました。

「すごろく」にスタートとゴールはなく、任意のマスにコマは置き、振ったさいころの目の数だけ右回りにコマを進めます。マスに書かれている内容を大きな声で読んだり、出される質問に〇×で答えたりしながら、情報セキュリティについての知識を楽しみながら学んでいきました。

私学振興・青少年課では、低学年の親子でも容易に実施可能な「情報モラルかるた（右図）」を新たに制作しました。読み札の下部分には、補助情報が記されていますので、「なぜ、そうすべきなのか」についても学ぶことができます。是非、ご活用ください。（担当：青少年係 058-272-8238）



### 児童・生徒の声

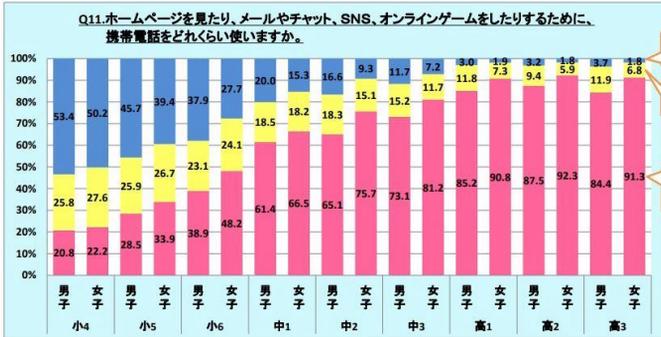
- ・楽しくすごろくができました。毎日のように小中学生が被害を受けているので、使い方を制限し、個人の情報を出さないように気をつけたいと思いました。情報機器の使用については、家族と「何時まで」と「何時間まで」というルールを決めています。（児童）
- ・課金しないようにしています。自分の未来に暗雲が立ち込めることがないようにしたいです。（児童）
- ・すごろくを通して、ながらスマホの危険性がわかりました。正しい情報と誤った情報を見極めることは難しいと思いますが、情報を安易に信じないようにしたいと思いました。（生徒）

# 子育て・家庭教育学級等のミニ情報

もしかしたら… 家族や… あなたも!?

## ネット依存やゲーム依存になっていませんか？

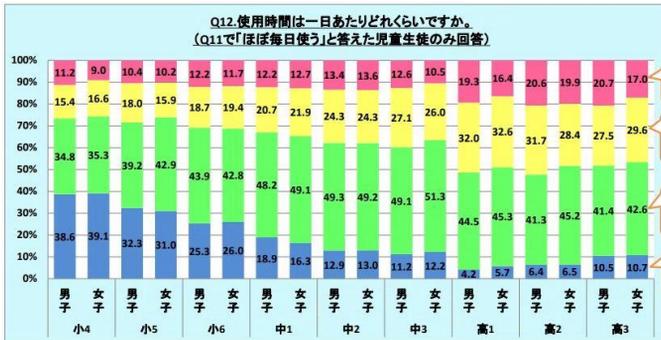
WHO（世界保健機関）による国際疾病分類の最新版「ICD-11」（2022）で、いわゆるゲーム依存が「ゲーム障害」の病名で依存症分野に加わりました。臨床的特徴として、①ゲームのコントロールができない。②他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する。③何か問題が起きていてもゲームを続ける、より多くゲームを行う。そのため、個人・家族・社会生活、教育・職業活動等において、好ましくない影響を及ぼすこととなる。



岐阜県教委による調査によると、ネット依存の傾向がみられる児童生徒の割合は、小学校高学年で46%。中学生で37%。高校生で39%です。

南デンマーク大学の研究調査によると、宿題や勉強以外のレジャースクリンタイムを週3時間に制限すると、わずか2週間で、子どもたちに行動やメンタル面において大きな変化が現れたそうです。問題行動が減り、感情の問題や友人関係の悩みが改善され、社会的な交流が増えたと報告されています。また、不安、自己評価の低さ、抑うつなどの心の苦しみやストレスが減少したそうです。

まずは、下の質問に答え、依存度を調べてみましょう。



リーフレット (A4両面刷り)  
「ネット依存やゲーム依存  
になっていませんか？」の  
二次元コード



岐阜県教育委員会 令和5年度情報モラル調査結果より

### ネット依存・ゲーム依存の影響

#### からだへの影響

基本的な生活習慣の乱れや運動不足により、体力の低下が起きやすくなります。その結果、骨密度の低下や倦怠感を起こすことがあります。



#### こころへの影響

ネットにのめりこみすぎると、うつ病になりやすくなったり、イライラしやすくなったりするという研究結果があります。また、ゲーム以外のことには関心を示さなくなり、意欲の低下やひきこもりにつながる場合があります。

#### 学業への影響

夜遅くまでネットやゲームに夢中になると、朝起きられなくなります。その結果、遅刻や授業中の居眠りが生じやすくなり、成績の低下や欠席の増加などにつながる場合があります。

#### お金への影響

ネットやゲームでの課金エスカレートしていくうちに、想定外の借金を負うことがあります。

#### 家族への影響

家族などに注意されると暴言を吐いたり、モノにあたりやすくなったりすることがあります。その結果、家族関係に亀裂が生じてしまい、今までの関係性が崩れてしまうことがあります。

### 調べてみよう！

もしかしたら、あなたや家族もネット依存・ゲーム依存？

下の8つの質問を通して、あなたや家族のネット依存度・ゲーム依存度を調べてみましょう。

No.	質問内容	○・×
1	ネットに夢中になっていると感じていますか。	
2	満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。	
3	ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。	
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか。	
5	はじめに思ったよりも長い時間ネットに接続した状態ですか。	
6	ネットのために、大切な人間関係、学校や仕事のこと、出世の機会を台無しにしたり、危うくしたりするようなことがありましたか。	
7	ネットへの熱中のし過ぎをかくすために、家族や先生、その他の人たちにうそをついたことがありましたか。	
8	問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといったいやな気持ちから解放される方法として、ネットを使いますか。	

※アメリカのキンパー・ヤング博士が作成したDiagnostic Questionnaire(DQ)を久里浜医療センターが翻訳した内容を基に作成

多くの場合、  
ネットやゲームへの依存に気付くのは、  
本人ではなく家族や周りの人です。  
家族や周りの人が受診のサインを読み取り、  
治療に結び付けることが大切です。  
「依存症」が疑われる場合は、  
早期に専門の医療機関で  
受診しましょう。

☆該当する項目が5つ以上ある方やもしかして依存症？と思われた方は、岐阜県青少年SOSセンターに相談してみましょう。

岐阜県青少年SOSセンター

電話 0120-247-505

365日、24時間  
午後8時から翌朝9時までは  
緊急の場合のみ

メール s-soudan@govt.pref.gifu.jp



12月10日は「人権デー」 12月4日～10日は「第76回人権週間」

12月の人権教育週間に合わせ、岐阜県教育委員会では「ひびきあいの日」を設けています。子どもたちは、園や学校で人権意識を高めるために、集会で各クラスの取組を発表したり「あいさつ」「よいとこみつけ」等に取り組んだりしています。

子育てに正解はありませんが、子どもを尊重し、子どもの権利を守りながら行わなければなりません。

子どもの権利については「こども基本法」(令和5年4月施行)に示されていますので、今一度その内容を確認し、わが家の子育てについて振り返ってみてはいかがでしょうか。



「こども基本法」全文

◆ 「こども基本法」第3条 (基本理念)

<p>1 すべてのこどもは大切にされ、基本的な人権が守られ、差別されないこと。</p> <p>2 すべてのこどもは、大事に育てられ、生活が守られ、愛され、保護される権利が守られ、平等に教育が受けられること。</p> <p>3 年齢や発達程度により、自分に直接関係することに意見を言ったり、社会の様々な活動に参加したりできること。</p>		<p>4 すべてのこどもは年齢や発達程度に応じて、意見が尊重され、こどもの今とこれからにとって最もよいことが優先して考えられること。</p> <p>5 子育ては家庭を基本としながら、そのサポートが十分に行われ、家庭で育つことが難しいこどもも、家庭と同様の環境が確保されること。</p> <p>6 家庭や子育てに夢をもち、喜びを感じられる社会をつくること。</p>	
--	--	---	--

【出典：こども家庭庁HP「こども基本法とは？」(こども基本法パンフレット)をもとに岐阜県が作成】



人権教育啓発資料「ひびきあい」No.23 令和6年3月発行

子育て中の保護者が「絶対使わないと決めている言葉」

が紹介されていたものをまとめてみました！

子どもに対して、また子どもの前では、絶対に使わないと決めている言葉があると答えている保護者は、過半数を超えています。皆さんはいかがでしょうか？「ない」という方も、使うべきではないと思われる言葉はあるのではないのでしょうか。

紹介されていた言葉は以下ようになります。

① 命令するような言葉「～しなさい」

「勉強しなさい」「お兄(姉)ちゃんなんだから我慢しなさい」「ゲームをやめなさい」「早くしなさい」など、命令的に言うてしまう言葉。

② 名前以外の呼び方

「あんた」「おまえ」などの二人称で呼ぶ。願いを込めて名付けた名前呼びたいものです。

③ 悪口

家族はもとより、人をさげすむ様な言葉で批判する。そうすると、その人が言うことを聞き入れなくなったり、その人を馬鹿にするような言動をとる子になってしまうかもしれません。

④ 人と比較する言葉

兄弟姉妹や親せきの子と比べたりすると、自己肯定感が下がり、「どうせ私なんて・・・」と、いろいろなことに挑戦したり、取り組んだりする意欲を失ってしまうかもしれません。

⑤ 容姿に関わる言葉

生まれもったものであり、本人の努力ではどうしようもないことに触れるべきではありません。

⑥ 存在を否定するような言葉

「お前なんて生まなきゃよかった!」「そんな子はうちの子じゃない。」「悪い子だね」「余計なことするんじゃない」「もう知らない!」など

⑦ 暴言

「死んでしまえ!」「殺すぞ!」「バカ、なにやってんの!」など

⑧ その他

「面倒くさい」「下品な言葉」も、子どもに聞かせたくないですね。

自分が言われて嫌な気持ちになる言葉はもちろん、子どもは繊細で傷つきやすい存在であり、良きことも悪きこともそのまま吸収してしまう存在であることを認識し、子どもの人権を守るという意味も含め、「正しい言葉」や「美しい日本語」を使うことに心がけたいものです。