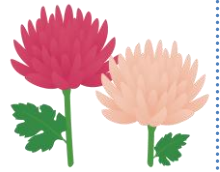


みんなで子育て No.6



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

9月がイメージされるイラスト選びをしていて、真っ先に「お月見」が浮かんだのですが、今年の中秋の名月は10月6日だと知り、最適ではないと判断しました。他に何かよいものはないかと探していたら、9月9日が「重陽（ちょうよう）の節句」。別名「菊の節句」だということを知りました。日本の五節句の1つで、菊の花を飾り、家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源だそうです。

この日の食事としては、栗やナスを使った料理が定番なのだそうです。また、お刺身に飾られることが多い「食用菊」は栄養価が高く、サラダやおひたし、お吸い物の彩りとして使うと良いそうです。9月9日の夕食には、これらの食材を使った料理を準備され、今日は、なぜこの料理なのかなど、家族の会話のネタとしていただければうれしいです。

各務原市立鵜沼第一小学校

講師：色育アドバイザー 渡辺 佳奈子 氏

夏休みに親子で参加できる学級をと考え、「色育」を企画されました。左のような素敵なチラシを委員長さん自らが作成し案内され、当日は42名の親子の参加がありました。

色育は、色を使ってコミュニケーションを図るもので、8色の色育キャラクター「ぎゅっとくん」のカードや塗り絵を使い「色の選択」と「対話」を繰り返し行うことを通して、親子間のコミュニケーションを深めました。

「今の気分」「お母さん」「自分」「夏休みの暮らし」等をイメージする色を子どもが選択し、なぜその色を選んだかを保護者が尋ね、子どもがそれに答える形で対話がなされました。

この色じゃないとダメという正解がないため、子どもたちは素直な気持ちで選択していたように感じます。同じ色を選んでも、子どもによりその理由は異なったり、同じ思いでもそれぞれの子どもが選ぶ色が違っていたりと、子どもの内にある思いを知ることができて、わが子に対する新しい発見があったのではないかと推察します。最後に「ぎゅっとくん」の絵に子どもが色を塗り、保護者がその背景に色を付けて、保護者としての思いを子どもに伝えました。



参加者の声

- ・色をとおして、自分の気分や気持ちを振り返ることができました。子どもが自分のことをそう思っているかが聞けて、少しうれしかったです。
- ・自分で色を選んでも、なかなかうまく言葉にできないところもありましたが、子どもなりに感じていることがあるのだなと思いました。いただいたカラーダイアリーを使って、コミュニケーションを取りたいと思います。
- ・普段なかなか子どもの気持ちを聞けないのですが、色で気持ちを表すことで、それをきっかけに話をし、コミュニケーションを取ることができることが分かりました。

親子で体験できる
色育で
 参加費無料
 自宅でする！ ぬり絵・粘土・ダイリ付き

親子コミュニケーション
7/25 10:00~11:30
 (金) 9:45受付開始

場所	どん・どんルーム (校舎3階西側) お車にお乗りから運動広場にいき、お昼時にお部屋に移動していただきます。 校舎へは徒歩5分間の道のりとなります。
持ち物	色鉛筆、筆記用具、上履き 参加者全員に手拭きタオルをご用意しております。

親子体験の後は、お菓子と飲み物でリラックスおしゃべり会！

夏休みの自由研究に、アロマ・マージメントのブックがあるから先生とお話しませんか？

講師

ぬり絵、粘土、ダイリ
 渡辺 佳奈子 氏
 色育アドバイザー／アロマ・マージメントコンサルタント

こんにちは！私は佳奈子です。子どもたちを育む中で愛情や尊重の心がけを大切にしています。自然に出発し、「何かにチャレンジしてみよう」と思ったら実際にやってみようという姿勢を子ども達にもよく見ています。
 子ども達と過ごす時間を楽しみ続け、楽しい時間を、ちょっとこれにプラスでダイリしたり、うまく気持ちを伝えあっていたり—そんなこともあればいいですね。
 今回の講座では、「色」というテーマをレトリックを使って、親子の心とつながりや育ちあふ時間を一瞬で作りだしてみたいと思っています。
 どうぞお気軽に参加してください。

お申し込みはこちら

なにをするの？
 (いろ)に
色育って
 なに？

「色育」とは、「色」を覚える心を育てる新しいアプローチ。
 赤や青、黄色などには、それぞれ持つ印象や力があります。
 その色を通して、自分の気持ちに気づいたり、大切な人の気持ちに耳を傾けたりできる。そんな体験ができるのが「色育」です。
 色には正解がないからこそ、子どもも大人も自由に表現できます。
 講座では、ぬり絵や色のカードを使って、親子で気持ちよく交流する体験をします。
 夏休み、親子のコミュニケーションをちょっと深めるのに、ぜひご参加ください。

蘇原南こども園 「シャンプーひとり洗い教室」

「もこもこ泡でからだを洗おう教室」 7月22日(火)

講師：花王グループ カスタマーマーケティング株式会社 北村 知子 氏

蘇原南こども園では、子どもたちが自主性を伸ばすため、外部講師を招いて日常生活に活かせる知識や技能を学ぶ機会を設けています。過去に園主催で「みんなで手あい」「みのまわりをきれいに」の教室を同講師(※1)に行っていたしており、今回は家庭教育学級(子育て広場)として、改めては学ぶ機会が少ない「髪とからだの洗い方」について親子で学びました。

園児が部屋に戻った後、保護者から講師への質問タイムを設け学びを深めました。

肌をやさしく洗いたい方・お子さまのひとり洗いには、ゴシゴシこすらず肌をやさしく洗える方法の一つとして「泡で手のひら洗い」を教えていただきました。

○子どもたちが教えていただいた「からだの洗い方」

まずは、泡を手のひらに広げて、首・おなか・おしり・背中を円を描きながら“まあるくなでなで”するように洗います。レベルを上げて、わき・ひざのうら・足のゆび・耳を丁寧に洗います。



保護者の声

- ・自分のことは自分でできるようになってほしいので、園で分かり易く教えて頂けて助かります。今日学んだ洗い方のステップを確認して、本人にやらせてみたいと思います。
- ・自分から進んではお風呂には入りたがらないのですが、今日教えて頂いたことを、自分からやってみようと挑戦してくれることを願いつつ、見守りたいと思います。
- ・あた(ま) マップやからだ洗いのスライドが楽しかったようで、お風呂で思い出しながら楽しそうに洗うようになりました！
- ・シャンプーをする時、全体をなんとなく洗っていましたが、あたマップで数カ所に分けて洗うようになり、洗い忘れがなくなりました。子どもも位置を覚えやすかったです。

※1 条件付きの講師派遣のため、詳しいことをお知りになりたい方は、県民生活課の辻にお尋ねください。

笠松町

夏休み親子活動「化石標本づくり」

7月29日(火)

講師：岐阜聖徳学園大学非常勤講師 中島 浩 氏



笠松町では、親子のふれあい・きずなのステップアップを目的とした「親子教室」を夏休み・秋季・冬季の3回開催しています。今回は、夏休み恒例の「化石標本づくり」取材しました。

はじめに、講師の中島氏から化石の出土先である金生山は、「日本の古生物学発祥の地」と称される場所で、今から2億6000万年前に赤道直下のサンゴ礁に生息していたフズリナやウミユリなどの古生代の生物化石が豊富に出土する世界的にも有名な場所であると説明がありました。(金生山：大垣市～池田町)

また、生物の進化の過程を考察する上で化石の価値は上がっており、DNA解析により動物の「目」をつくる遺伝子が植物に由来しているという説があることを教えて頂きました。

子どもたちは、自分で選んだ化石を含んだ石灰石の切片の表面を、3種類の耐水ペーパーを使って平らに研磨し、最後に艶出粉を使って拭きあげて、鏡面状に仕上げました。

活動を終えるにあたり、親から子どもへ、がんばりや成長を伝える「ほめほめタイム」が設けられ、子どもも親へ感謝の気持ち等を伝えました。

参加者の声

- ・磨くのは大変だったけど、きれいになっていくのが楽しかったです。(子)
- ・化石を磨いていくとウミユリの形が出てきて、どんな形かよくわかったのがおもしろかったです。(子)
- ・楽しく親子で体験できて、化石の勉強までできて来年もまた参加したいと思いました。先生の話がおもしろかったです。(親)
- ・自分で全部の工程をがんばってやり切れたことがよかったと思います。話をよく聞いて、間違えずに作業できた点もよかったです。(親)



ウミユリの化石

講師：市場にお勤めの皆さん と 市の職員

この夏3日目の当講座。早朝4時40分からの講座でしたが8組23名の親子が参加しました。5時開始のマグロの競りの見学に始まり、冷蔵冷凍保管庫の見学、模擬競り体験、全国の中央卸売市場で唯一の天然アユの競り見学、青果取引（相対売り）の説明を受けました。

参加していたあるお父さんは30年前の子どもの時に参加したことがあり、広報誌で継続されていることを知り、応募されたそうです。また、あるお母さんは、食べ物がどのように家庭に届くかを知っておくことは必要なことではないかと考え、参加されたとおっしゃっていました。

マグロのオス・メスの見分け方など、子どもたちの素朴な質問に対し、市場の皆さんは真摯にまた丁寧に回答してください、どの親子もととても満足していました。



＜左写真＞
競りで使われる
符丁と呼ばれる
手形を練習している
ところです。

参加者の声

- ・競りの体験ができて楽しかったです。（子）
- ・初めて市場の仕組みを知ることができてよかったです。親としては、職業体験的なこのような講座にたくさん参加させたいです。（親）
- ・目の前で見学ができてよかったです。（子）
- ・岐阜市のLINEに登録しており、子育て情報として送られてきたので応募しました。小さな子ども向けの講座はたくさんあるのですが、大きな子ども向けの見学会は少ないので、もっと開催していただけるとありがたいです。鮎の競りはとても面白かったです。
- ・-19℃の冷凍庫が印象に残りました。楽しかったし、勉強になりました。（子）
- ・近くに住んでいるのですが、市場のことはほとんど知らなくて、今日は参加してよかったです。一般の者も購入できることを知ったので、この見学会の後に行ってみたいと思います。（親）

講師：（株）金蝶園総本家 八代目 北野 英樹 氏



南小学校では、夏休みに3種類の親子体験講座を計画され、今回は2つ目の「水まんじゅうづくり」取材しました。希望者が多く、3回に分けての実施となりました。

委員長さんは、和菓子は普段あまり食べる機会がないことや包丁を使わずに作ることができるため、親子活動として最適だと考えられたそうです。

講師の北野氏からは、「水まんじゅう」誕生の歴史についても教えていただきました。夏の冷たいお菓子として明治の初期に考案されたそうで、「くず粉・わらび粉・砂糖・水」だけを使った当時の製法で作りしました。おちょこの中に加熱してのり状にしたくず粉を特別なへらを使って入れ、中央に餡を詰め、生地が透明になるまで蒸します。ある程度冷めたら流水で冷やして完成です。冷やしている間に、「煉切」を使って、夏をモチーフにした「あさがお」「ひまわり」の2種類の上生菓子づくりにも挑戦しました。

参加者の声

- ・思っていたより手軽に水まんじゅうができることをわかりました。上生菓子は難しく、すごい技術で作られていることを実感しました。子どもは粘土細工のように器用に作っていて、とても楽しそうでした。（親）
- ・「ひまわり」の花びらをつけるのが楽しかったです。（子）
- ・親にとっても、子どもにとっても、とてもよい時間になりました。作り方、水まんじゅう誕生の歴史話もとても勉強になりました。家でも作ってみたいです。（親）
- ・楽しく作ることができました。和菓子を家でつくことはあまりないのですが、水まんじゅうは作ってみようと思います。親子で体験できてよかったです。（親）
- ・子どもなりに可愛く形づくっていました。和菓子は嫌いだったのですが、食べられるようになったことがよかったです。（親）



十分な睡眠をとれていますか？

9月3日は「秋の睡眠の日」

8月27日～9月10日は「健康睡眠週間」です！

「睡眠について、改善またはより良くしたいですか」という問いに対して、4人に3人が「はい」と回答しています。しかし、これらのうち半数以上が「どのようなことをするといいか、わからない」と答えています。満足する睡眠が得られていない多くの人がいるというのが現状のようです。

「人はなぜ眠るのか？」については、科学的な解明ができていないようですが、どれだけ眠らずにいられるかに挑戦した人がいます。アメリカの高校生が1964年に挑戦し、11日という記録を残しています。しかし、2日目から怒りっぽくなり、しだいに集中力を欠くようになりテレビを見るのも難しくなり、4日目には妄想が出現したそうです。7日目には体が震え出し会話することも困難になったそうです。睡眠が人間にとってとても大切なものであることがわかりますね。

日本人の睡眠時間は、他国の人より少ない傾向があります。子どもの就寝時刻については、大人の就寝時刻に影響を受けやすいため、遅くなっています。21時過ぎが就寝時刻となっている乳幼児が50%を超えるという衝撃的な調査結果がでています。

睡眠不足の影響は、子どもの脳に大きな影響を与えます。睡眠不足が、記憶機能を司っている「海馬」の成長を妨げていることが報告されています。海馬は大きいほど、記憶能力が高いことがわかっていますので、子どもの睡眠不足は、記憶能力を低下させ、学習能力にも悪影響を与えることとなります。

子どもの睡眠時間の目安	
年齢	時間数
1～2歳児	11～14
3～5歳児	10～13
小学生	9～12
中学・高校生	8～10

(米国睡眠医学会)

日本の子どもの多くが睡眠不足！

小学生までは、20時就寝に努めましょう！

「ショートスリーパー」だから、それほど睡眠をとらなくても大丈夫という人もいますが、遺伝的に睡眠時間が少ない（4～6時間）家系であることはとても稀であり、自称ショートスリーパーの多くは、実は眠気を我慢して過ごしていることが多く、昼間に眠気を感じるようであれば、睡眠不足状態にあると考えた方がよいみたいです。

また、平日と休日の睡眠時間の差が2時間以上ある人は、睡眠不足の可能性が高いそうです。3時間以上ある人は、日頃の睡眠時間が慢性的に1時間不足していると訴える医師もいます。

睡眠のゴールデンタイムは、「午後10時～午前2時」と言われてきましたが、成長ホルモンが最も分泌されるのは、「就寝後の90分」ということがわかってきました。つまり、この90分を充実させることが大切であると言えます。一晩に分泌される成長ホルモンの7～8割が、この90分に分泌されるのだそうです。

<質の高い睡眠を得るために必要なこと>

1. 起床時刻を固定し、朝日を浴びる。
2. 入浴時間を就寝の2～3時間前にし、40度以下で20～30分ゆったりと浸かる。
3. 寝室の温度と湿度など、睡眠環境を整える。
4. 室内を暗くするために遮光カーテンを使う。
5. 夕食は、寝る2時間前までには食べ終える。脂質を避け、タンパク質を多めに摂る。
6. 適度な運動（20～30分の有酸素運動）を夕方（就寝の3時間前まで）に行う。
7. 寝る前の30分間は画面（テレビやスマートフォンなど）を見るのは控える。
8. 就寝前のカフェインやアルコールを避ける。
9. 照明機器は暖色系のものにして、照度を下げる。
10. マットレスの硬さや枕の高さなど、自分にあった寝具を使用する。
11. 決まった時刻に入床する。

人間は、人生の約1/3を睡眠に使います。この時間を充実させ、脳とからだを回復させることで、健康が維持され、生き生きとした生活を過ごせるようになります。お子さんをはじめ、家族の生活習慣を一度見直してみましょう。

