

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



生成AIは、「誰でも、気軽、何にでも使える」ため、その利用が爆発的に増えているそうです。また、これからの社会で活躍していくためには、必要不可欠なツールだと言われています。私も、調べ事をする時に使用してみましたが、ビッグデータから必要なものを選択し、負担のない文章量で回答してくれてとても助かりました。活用方法についてもっと知りたいと考え、生成AIの「生涯学習講座」に参加してみました。参加者を見てみると、子ども連れの家族や高校生などの若い世代も参加しており、会場の席はほぼ埋まっていた、関心の高さを感じました。

講師曰く、生成AIは「楽」をする（短時間で目的を果たす）ための道具であり、スマートフォンで使える生成AIは、最高の「相棒」だとおっしゃっていました。家庭教育に関わることでは、子どもが分からない数学の問題があったとき、「画像」を撮って尋ねれば、解き方を丁寧に示してくれます。冷蔵庫内にある食材を示せば、お薦めのレシピを教えてくれて家事の時短となり、子どもとふれあう時間が増やせます。活用方法は多々ありそうです。

生成AIを上手に使うためには、「指示や質問を出すときに、背景や目的などを具体的に示すこと。文学的な表現を含む文書をつくる時には、人間としての豊かな感受性や深い共感力、知的好奇心、探究心などが必要である」とお話をされました。AIには感情がないため、今後の子育てにおいては、今まで以上に子どもの感性を育むことに努めることが大切であるとも話されていたので、ご参考に！



山県市立高富中学校 「BOUSAI CAMP」 8月22日（金）～23日（土）

講師： 山県消防署、(株)水生活製作所、市役所職員、防災士

高富中学校では、3年前より、夏休みにPTA主催で「BOUSAI CAMP」を行っています。今年度、防災学習としての充実度をアップさせるため、内容の一部を変更し開催されました。

家庭で夕食を済ませた参加者は、避難場所である学校の体育館に集合し、市が所有するテントの設営から活動を始めました。朝食には、お湯で戻した非常食米と各自が持参したインスタントみそ汁やレトルト食品等をいただきました。その後、事前アンケートで希望した4つの防災ワークショップに参加し、体験活動を通して、実際の避難所生活の状況や課題について理解を深めました。

日	時刻	活 動 内 容 等
22日 (金)	18:30	集合・出欠確認
	18:45	始まりの会・日程確認
	19:00	就寝場所確保（テント設営）
	20:00	生徒会による活動
	21:30	PTAによる活動
	22:00	就寝準備・身の回りの整理
	22:30	就寝
23日 (土)	6:30	起床（テント等の片付け）
	7:30	朝食（非常食アルファ化米体験）
	9:00	4つの防災学習 ①「救命に係る関係車両」等 ②「もしも」の備えに ③「災害現場の実態及び様子」他 ④「新聞紙でつくる避難所グッズ」
	10:30	片付け・移動
	11:00	終わりの会・解散

参加者の声

- ・防災学習④に参加しました。役目を終えた古新聞を重ねたり折り曲げたりすることで、災害時に役立つものになることを学び、物の大切さを考え直しました。
- ・子どもたちが、非日常を味わうことができたことがよかったと思います。できる限り子どもたちにやらせることを意識しました。もしもの時を想定、意識して活動してくれたならうれしいです。
- ・子どもたちが、楽しみながら防災について学ぶことができたようなので良かったです。家庭に戻って、家族交流の場の話題にしてもらえるとうれしいです。

①消防ポンプ車からの放水体験



②浄化装置を使つての生活用水づくり



③防災カードゲームを使つて対応行動を考える



④新聞紙を使つての簡易スリッパづくり





9割以上の子どもの朝食を食べているが

4割の子どもが主食のみ…

（ご飯・パンのみ）

手間のかからないものを付け加えましょう！
パン・・・チーズやハムをのせる
ご飯・・・納豆、じゃこ、海苔をのせる

参加者の声

- ・家族団らんで食事を摂ることは、子どもの成長（心身の発達）にもよいということを知りました。朝食をしっかりと摂ることの重要性について改めて確認できたので、忙しい朝でも手間をかけずにもう1品を増やすことができるように工夫したいと思います。
- ・子どもに必要な栄養や食事の仕方がよくわかりました、卵は1日1個までと思っていたのですが、今はその制限がないことを知り驚きました。
- ・ベジファーストがよいと聞いてなるべくそうしていたのですが、「10分、時間をおく」というのは初めて知りました。せっかくベジファーストにしているのだから、これからは少し時間をおくようにしたいと思います。

本巣市 乳幼児家庭教育学級 「教育資金講話」 8月29日（金）

講師：J-FLEC 認定アドバイザー 金原 絵理子 氏

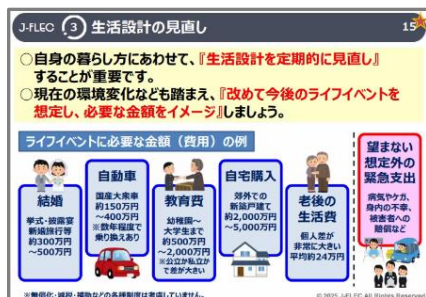


本巣市教育委員会社会教育課では、乳幼児の保護者を対象とした学びの場を年4回計画しています。今回は2回目の子どもの教育資金づくりに関わる講話と子育てサロン取材しました。

教育資金は、人生の三大資金の1つに挙げられ、人生において優先すべき支出であり、計画的につくりあげる必要があります。

講師の金原氏からは、「お金を貯める・増やす」を中心としたお話があり、「リスクとは『運用成果の振れ幅』を意味し、リターンはリスクに比例する。リスクを抑えるために分散投資（資産、地域、時間等）という方法が、有効である」ということについて説明がありました。お金の増やし方に「必ずこれ!」というものはなく、内容をよく理解し、自分にとって必要なものを自分に合った方法で行うようにとアドバイスもありました。

講話の後には、講師の金原氏にも加わっていただき、お茶をしながらの交流が行われました。各家庭での実践交流やそれらに対する質疑応答が行われ、有意義な話し合いがなされていました。



参加者の声

- ・自分で情報を集めようと思っても、内容が難しく、途中であきらめてしまっていたのですが、必要なことをかいつまんで話していただけて、とてもありがたかったです。
- ・資産形成について、日々漠然と考えていましたが、分散投資が大切だということを改めて思いました。
- ・育児をしながら、なかなかお金のことを調べたり勉強したりする時間がとれなかったもので、子どもを見てもらいながらゆっくり話を聞くことができてよかったです。
- ・改めて金融の話の聞かせていただいて大変勉強になりました。分かり易く教えていただけて良かったです。

※ J-FLEC（ジェイフレック）は、正式名称を「金融経済教育推進機構」と言い、法律に基づいて設立された認可法人で、金融経済教育の機会を提供しています。講師派遣については、県民生活課（☎ 058-213-9257 川井）まで、お問い合わせください。

講師：交流分析士インストラクター 田中 克久 氏

三井住友信託銀行では、毎週30分程の研修を実施されています。今回は時間を少し延長し、企業内家庭教育研修を実施していただきました。（時短のため、事前にエゴグラムの作成を行っていただきました。）

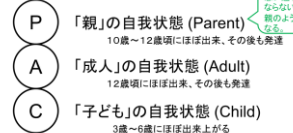
現在の自我状態がどのような状態であろうとも、今まで、社会に適応し生きてきた自分をまずは認めることが大切であり、自身の思考や行動のパターンを理解し、何か課題を見つけたならば、円滑な対人関係が築けるように、自己改善を図っていけばよいと講師の田中氏からお話がありました。

コミュニケーション上手とは、「心地良いストローク（言葉や行為）で自分も他人も元気にできる人」で、日本人は、ほめ下手で、身内に厳しい文化があるが、しつけや指導・助言を行う場合は、必ず「否定的条件付きストローク」を行い、ほめる時は「肯定的無条件ストローク」を行うようにと教えていただきました。



自我状態の構造

自我状態：思考・感情・行動の基となる心の状態で、生後すぐから養育者など周りの人からの刺激を受けてできあがっていく。



参加者の声

- ・④が低かったので、コミュニケーション力をもう少し高めたいです。家族のエゴグラムを作成してみて、接し方や声のかけ方など見直してみたいと思います。
- ・自分の深層心理を理解することができました。仕事とプライベート（家族）との接し方に差が出ないように配慮していきたいです。話し方1つで、相手の受け取り方も変わるので、自分の好奇心を高めて表現力を高めていくことを意識していきたいです。
- ・エゴグラムの分析を通して自分の中での性格や足りない部分を理解できました。④が足りていないので、まずは、情報収集（他人に興味を持つ）という点について向上させていきたいです。
- ・自己分析が面白かった。自分を見つめ直す良いきっかけとなった。ふつうはマイナス思考が8割というのが驚きだった。自分は4～5割くらいだと思うので、一層プラス思考を高めていきたい。

北方町立南学園

親子活動「親子空手教室」

8月30日（土）

講師：北方空手クラブ 佐々木 雄平 氏



委員長さんの希望で、本教室が6～8月に月1回の割合（計3回）で開催されました。その3回目を取材させていただきました。

親として子どもたちには、自分を守る術や礼儀作法を身に付けてほしいという願いがあり、空手を経験させたいけれど、道場での直接体験になると、雰囲気圧迫されて委縮してしまうかもしれないと思われたそうです。そこで、同じような思いをもっている親子と一緒に体験することはできないかと考え、講師の佐々木氏に相談、依頼されました。佐々木氏は、常に礼儀を重んじることが出来る心身ともに健やかな子どもたちの成長を願って指導されており、快く依頼を受けられたそうです。

基礎的な運動能力や運動反応性を高めるトレーニング、片足でのバランス感覚を高める動き等を、親子一緒に取り組み、1時間ほど汗を流していました。



参加者の声

- ・親子ともども楽しく体験することができました。また、親にとってはよい運動になりました。活動中は子どもたちの姿勢がよくなっていたように感じました。
- ・とても楽しかったです。ユニットごとの練習が、礼に始まり、礼で終わるところが、気持ちよかったです。
- ・今回は3回目の参加でした。子どもには、教えていただいた「返事」「姿勢」について、日常の中でも意識して生活してほしいです。

実りの秋ですね！ 旬の食べ物など美味しく頂けていますか？

食事は、からだをつくる基本であり、食育をテーマに多くの家庭教育学級を開催していただいておりますが、今回のテーマは「摂食障害」です。「摂食障害」は、**家族や友人の何気ない一言で始まることもあり、注意が必要です**。それは「最も死亡率が高い精神疾患」だと言われているからです。

「摂食障害」には、大きく2つのタイプがあります。

- 1 極端な食事制限を行い、著しく痩せる（神経性やせ症）。
- 2 ドカ食いと体重増加を防ぐための代償行為（嘔吐や下剤の乱用など）を繰り返す（神経性過食症）です。

本人が病気であることを認めないことが多いため、「摂食障害」の治療は、専門医でも難しいと言われています。身近な人に次のような変化が見られたら、摂食障害の可能性があるので、医師や相談窓口に相談しましょう。

《疑いの症状》

急激な肥満と痩せ 髪が抜ける 爪が弱くなる 肌が乾燥して黄色っぽくなる
うぶ毛が濃くなる 指にはきダコがある むくみがある

「家族や友人が摂食障害になったとき」（厚生労働省）より

ダイエット「diet」の本来の意味は「食事療法」であり、「痩せる」を意味するものではありません。「日常の食生活」を大切にし、健康なからだを維持することにあります。したがって、やせすぎた人においては、体重を適正な値に増やすこともダイエットと言えます。

日本人は、やせることを意識しすぎるところがあります。近年は海外から未承認の痩せるための薬を取り寄せ、その薬の副作用で健康を害する人も出ています。

「摂食障害」は、若い女性がかかる病気と思われがちですが、男性の患者も多く、女性：男性＝3：1が実際のところだそうです。男女問わず、すべての年代で誰もが罹りうる病気だという認識が必要です。

幼児が食べ物を受け付けない時は、親子関係に悩みを抱えており、精神面が原因であることがあります。このような場合、無理やりに食べさせることは避けたいものです。

親子関係の悩みとは、親からの躰が厳しい、親との身体的接触不足、弟妹の誕生、転居、離婚など様々です。子どもに寄り添い、気持ちを聞き出すことに努めましょう。

そして、もう1つ、最近問題になっているのが「新型栄養失調」です。**カロリー面では十分に摂れていますが、ビタミンやミネラル類が不足状態にあるのが「新型栄養失調」です**。特に「鉄分」は不足しがちです。「鉄欠乏」は、世界で最も多い栄養障害で、30億人以上が「鉄欠乏性貧血症」だと言われています。昔は鉄製の鍋やフライパンで調理していたため、鉄分が不足することは稀でしたが、現在は、管理や重さの負担が小さいアルミニウム等の軽い金属でできた調理器具を使用することが、鉄分不足になる要因の1つであるようです。

鉄が不足するとヘモグロビンが作れず、酸素が十分に運搬できず、「貧血」になることはみなさんよくご存じだと思いますが、鉄はほかにも重要な役割をもっています。例えば、私たちのからだは「細胞」でできていますが、細胞の中にある「ミトコンドリア」は、生きるためのエネルギーを生み出しています。**鉄が不足すると、十分に栄養はあるのにエネルギーを生み出すことができなくなります**。このように、鉄分が不足するとからだのいろいろなところに不具合が現れます。

鉄分を多く含む食材としてはレバーが有名ですが、他に、煮干し、あさり、サンマ、がんもどき、豆乳、小松菜等があります。しかし、**親の「食の好み」によって、これらの食材が食卓にのぼらなければ、子どもも慢性的な鉄分不足になりかねません。子どものときの食生活は、大人になってもその習慣が継続しがちだと言われますから、まずは、親が自分たちの食生活を省みる機会を設けることが必要かもしれません**。

植物由来の鉄分より、動物由来の鉄分の方が吸収率が高いと言われます。新型栄養失調にならないように、「栄養」をテーマにおいて、食について学び直す機会をつくってみてはいかがでしょうか。

