

パパも  
ママも  
子どもも、  
すくすく・のびのび

# ほっと タイムス



特集 2面・3面

## 語り合ってみよう！ わが家の子育て

ただいま、  
成長中！

撮影場所：稲荷公園（富山市）

### わが家は、わくわくアクティブ家族

「うちは、みんなスポーツが好きですね」と語る武内さんご夫妻。お二人は、結婚前からバスケットボールやバレーボールを楽しんでいたそうで、子供たちも体を動かすのが大好き。「先日、富山グラウジーズの試合を見に行ったこともあり、今、わが家はバスケブームです」と、志寿江さん。一番下の啓治くんも、ドリブルに挑戦中だそうです。

そんなご家族のルールは、「自分がされたらいやなことを、他人にしないこと」と、庄一郎さん。それが相手を思う気持ちになり、子供たちはとても仲よしです。「逆境も自分で乗り越えていける人になってほしい」と見守るご両親のもとで、楽しく元気に成長中！



晴れたら外で遊ぶのが、武内家の基本。ごはんとお味噌汁が中心の朝ごはんが、元氣のもと。夜も、みんな早く寝るそう。

今回は 武内さんご家族 武内庄一郎さん、志寿江さん、温尚さん(中1)、梨緒さん(小4)、優里南さん(小2)、啓治くん(5歳)

### パパは、育児休業を取得しました！

ほっとタイムファミリー



### ほっとタイムクイズ

今回、2・3面で紹介したのは、子育ての不安や悩みを親同士で共有し、語り合う「〇学び」です。

「〇」に入る文字は何でしょうか？4面に応募方法があります。応募いただいた方にオリジナルグッズをプレゼント！



「とやまの学校給食レシピ集」より「さつまいもサラダ」

富山県教育委員会では、平成19年度より、朝食をしっかりと食べて一日を元気に過ごす子供の育成を目指し、「毎日しっかりと朝食は運動に取り組んでいます」。

今年度は、栄養バランスの取れた朝ごはんの例と正しい箸の持ち方、使い方を掲載した「食育ランチマット」を作成し、県内すべての小学校、特別支援学校の小学一年生に配布しました。

また、昨年度は「とやまの学校給食レシピ集」を作成しています。ご家庭の毎日の食事作りには、是非お役立てください。

ランチマットとレシピ集のリンクは、県のホームページからダウンロードすることができます。

富山県教育委員会保健体育課 検索



食育ランチマット(表面)

### 「食育ランチマット」の配布

富山県教育委員会 生涯学習・文化財室 青少年教育班  
TEL 076-444-4364  
TEL 076-444-9647  
各市町村担当課



藤見台土曜教室



放課後子ども教室大門教室

### 地域に支えられて育つ「放課後子ども教室」「土曜学習」

放課後や週末などに、学校の空き教室や公民館などで、希望する小学生が地域のみなさんと、学習や文化・芸術・スポーツなどの様々な体験・交流活動を行う取組が行われています。

県教育委員会では、市町村の「放課後子ども教室」や「土曜学習」の取組を支援しています。今年度は、県内で両事業合わせて27教室の開催が予定されています。

### 応援部

みんなが大好きなパパは、保育士さん。

東さんが心がけていることは、家族とたくさん会話すること。そして、朝と夜のごはんは、みんな一緒に食べることだそうです。「夜は、できるだけ子供たち3人をお風呂に入れて、早めに寝るように絵本を読んでいますね」。

東さんは保育士で、保育園にお勤めです。中学生の時、授業で近所の保育園に行き、子供たちとのふれあいが楽しかったのが、きっかけとのこと。家庭では、子供たちの幼稚園ごっこの相手で「先生」をしているそうです。

「子供たちには、自分のことは、自分でできるようにしてほしい」と話す東さんは、笑顔のさわやかなパパです。



東さんは、高校時代に野球をしていたスポーツマン。子供たちも、パパと遊ぶのが大好き。

東 義人さん  
奈々葉ちゃん(4歳)  
鷹士朗くん(2歳)  
弦士朗くん(8か月)



奈々葉ちゃんが描いたパパの絵

### 親子で一緒に作ろうレシピ

#### かぼちゃとツナの巻き巻きパイ

春巻き皮の皮を使い、トースターで作る簡単パイ。みんなでワイワイつまめます。材料を替えればおやつパイにもなります！



おやつパイならさつまいもや甘いでもおいしいよ！

- |       |   |               |
|-------|---|---------------|
| 材料5個分 | 春巻き皮……………5枚(1/2張)                                 | 塩・こしょう……………適量 |
|       | かぼちゃ(皮を薄く)〜150g(約1/8個)                            | Aとろけるチーズ…大さじ2 |
|       | マーガリン(室温にしておく)…大さじ2                               | ツナ……………小1缶    |
|       | Aの材料をマッシュロ(20g)、シナモン(適量)に替えるだけで適度な甘さのおやつパイにもなります！ |               |

- 太字は子供のお手伝いポイント
- かぼちゃを2センチ程度の角切りにして器に入れラップをし、レンジで3〜4分程度加熱する。
  - ①を木べらやマッシャーでつぶし、Aを入れ混ぜる。
  - 春巻き皮の片面にマーガリンを刷毛で塗り、②をのせ包み、外側にもマーガリンを塗る。
  - オーブントースターで焼く。(3〜5分程度で揚げます。焦げすぎないように見てください)
- 一緒に作ろう！
- 協力 富山短期大学食物栄養学科講師 山岸博美

### ママのおすすめ絵本

「ちょっとだけ」  
作：瀬村 有子、絵：鈴木 永子 / 福音館書店



健気で切ない子供の心に、心動かされて

なっちゃんの家にあかちゃんがやってきました。あかちゃんのお世話にいいそがしいママを見て、牛乳をひとり「ちょっとだけ」入れたり、パジャマのボタンもひとり留めて「ちょっとだけ」成功したりします。でも、お昼寝の時は、「ちょっとだけ、だっこして」。その時、ママは…おねえちゃんになる子供の心にふれて、子供をいっぱいだっこしたくなる一冊です。

### メールでも受付中！

表紙の読者モデル

表紙に登場して下さるご家族を募集しています。「わが家は音楽家族」「わが家はアウトドア家族」など、特長あるファミリー大歓迎！

イクメン・イクジイ ほっとタイムスクイズ

「イクメン・イクジイ応援部」の1面のクイズの答えと本紙コーナーに登場して下さるお父さんやおじいちゃんを募集しています。感想を書いて、下記の応募欄に記入してください。先までお送りください。

ご協力いただいたご家族にはオリジナルグッズを贈呈します。お名前・住所・氏名・電話番号・家族構成・本誌の感想を明記してお送りください。

締切 3月17日(金) 消印有効

ハガキ 〒930-8501 富山県教育委員会生涯学習・文化財室  
かわら版「ほっとタイムス」係(住所記載は不要です)

FAX 076-444-4434

メール kawaraban@akidesign.co.jp (業務委託先)

かわら版に関するご意見、感想もこちらから

新しい都市景観の創造に……  
国土の保全に貢献する。

とやまっ子の健やかな成長を応援します。

西村工業株式会社  
代表取締役 西村 博邦

株式会社 利長屋 高岡市問屋町257(株)アキデザイン内  
TEL (0766) 24-0479 FAX (0766) 24-0477  
http://toshinaga.akidesign.co.jp/

デザイン・制作 AKI DESIGN  
富山県高岡市問屋町270-1

とやまっ子の健やかな成長を応援します。

西村工業株式会社  
代表取締役 西村 博邦

本社 〒933-0014 富山県高岡市野村430番地  
TEL (0766) 23-0466(内) FAX (0766) 23-9995

工場 〒933-0803 富山県高岡市出来田30  
TEL (0766) 22-4369 FAX (0766) 22-4360

### 相談窓口

電話相談  
子育てほっとライン  
TEL.076-433-4150 (FAX共用)  
●月曜～金曜 10:00～21:00  
※上記時間以外留守番電話・FAXでお受けします。

メール相談  
スマホ・携帯/パソコンから「子育てネッ!とやま」HPでメール相談受付中。いつでもどこでもお気軽に。

臨床心理士による  
家庭教育カウンセリング  
臨床心理士が直接、ご相談をお受けします。予約申込は「子育てほっとライン」で受け付けています。  
TEL.076-433-4150 (FAX・子育てほっとライン共用)  
●日時/月曜 9:00～13:00  
●会場/富山県民会館

夜間救急相談窓口  
富山県小児救急電話相談  
TEL.#8000(短縮ダイヤル)または TEL.076-444-1099  
※県が委託した民間の電話医療相談サービス事業者に転送されます。  
●受付時間 19:00～翌朝9:00 無料  
※この電話相談は、助言を行うものであり、診療を行うものではありません。

特別な支援が必要なお子さんの相談  
身近な市町村で専門のスタッフが対応する地区相談会を実施しています。お子さんの子育てや就学などで心配や気になることがありましたら、下記までご連絡ください。  
最寄りの市町村教育委員会学校教育担当課または 東部教育事務所 TEL.076-444-4569 西部教育事務所 TEL.0766-26-8461

子育て情報  
子育て情報がいろいろのホームページ「子育てネッ!とやま」家庭教育、子育て支援、県内おでかけMAP、子供と楽しめるレシピなどの情報満載。子育てほっとメール配信中。  
子育てネッ!とやま 検索

富山県 企画・発行/富山県教育委員会生涯学習・文化財室 〒930-8501 富山市新館橋1-7 TEL.076-444-3435 FAX.076-444-4434  
平成28年12月発行 古紙配合率100%再生紙を使用しています。 12100

# 語り合ってみよう! わが家の子育て

子育ての悩み、不安は誰にでもあるものです。一人で抱え込まずに、保護者同士で語り合う「親学び」を始めてみませんか?

## 親を学び伝える学習プログラムとは

県では、親としてのあり方を幅広く学習するためのプログラムを、平成19年度より提供しています。子育てのいろいろな場面を設定し、どのように子供に対処するか、どのように子供に言葉をかけるのかを具体的に考えるプログラムです。

現在全47プログラム



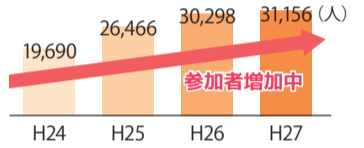
小中学生編  
平成28年7月発行

### 小中学校で数多く実施

平成27年度の小中学校での親学び講座の参加者は、3万人を超え、県内各地で熱心に行われています。28年度版「親学びノート(小中学生編)」には、ネットルールに関するエピソードや資料が追加されました。

### 親学び講座のよさは?

- ・子供への接し方の向上
- ・子育ての不安や孤立感の解消
- ・子育て中の親どうしの連携・協力等



### 幼保での実施拡大

今後の幼稚園、保育所等での実施に向け、富山大学の神川先生・若山先生や幼保3団体の代表、親学びのリーダーによる「幼保拡大検討委員会」を開催しました。親学び講座の持ち方や拡大、新プログラムについて意見交換し、親学びの大切さを再確認しました。



親学びノート3  
発行開始  
乳幼児編

### 活用場面は様々です

- 保護者会
- 親子サークル
- 就学時検診
- PTA研修会
- 保育参観
- 入学説明会 など



親学びプログラムはインターネットからダウンロードできます。子育てネット!とやま

幼稚園・認定こども園・保育所で親学び講座を実施したいとお考えの園は、生涯学習・文化財室までご相談ください。

## わが家の取組



親学び講座で、「一日に少しでもいいから子供と離れる時間を持つ」という意見が参考になりました。一人の時間を持つと、イライラしていた気持ちが落ち着きます。子供もずっと一緒にいると親に何でもやってもらおうとするので、ちょっと離れる時間は必要かもしれません。わが家は、小学校3年と年長の姉妹なんですが、私が夕飯の準備をしている時間は、上の子には宿題、下の子には折り紙など、熱中できることをさせています。

子供に対して、イライラして抑えられない時期がありました。「自分は、だめなお母さんだ」と思い、苦しくなっていました。いろいろ相談して、「ほめることが大事なんだ」と気づき、「この子は、大丈夫だ」と信じることにしました。そうすると、子供が変わってきました。お母さんが満たされたら、子供も楽しくなるんだと、実感しています。

坂中 未佳さん(高岡市)

## よくある悩み・不安

あなたと同じ悩みはありませんか?

子供が泣くと、イライラしてつい叩いてしまいます。後悔する日が続いています。

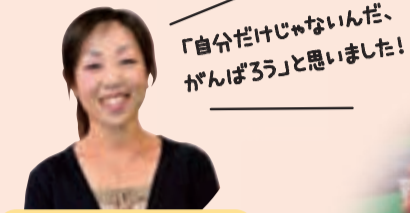
何度言っても片付けなくて、散らかしっぱなし。最後は大声で叱ってしまいます。

子供が言うことを聞かないと、ついお菓子やマンガを買い与えてしまいます。

好き嫌いが激しく、いつも残してばかり。学校の給食を食べているのか心配です。

自分の子供がいじめられないか心配で、近所の子供に注意ができません。

## 親学び



大和田 友美子さん(高岡市)

「自分だけじゃないんだ、がんばろう」と思いました!



お父さんも参加!

早月加積認定こども園(滑川市)



ひかり幼稚園(高岡市)



いちい保育園(富山市)

みんな同じように悩んでるんだね

### 共有

参加者が子育ての悩みを共有でき、ヒントや元気が得られます。

### 気づき

他の参加者の意見を聞くことで、多様な考え方に気づくことができます。

### コミュニケーション

気軽な会話から参加者同士のつながりが生まれます。



大門わかば幼稚園(射水市)

子育て場面 あなたならどうする? 「親学び講座」では、このような内容を話し合います。

Q 子供が泣いて、言うことを聞かないとき、どうしますか?

- A 叱る
- B 相手にしない
- C スマホやおもちゃを渡す



Q 食事の支度中に洋服をひっぱる子供に、どんな言葉をかける?

- A 「危ないからあっちにいてって」
- B 「苦しいよ、お母さん困るな」
- C 「力強くなったね、ちょっと待ってね」

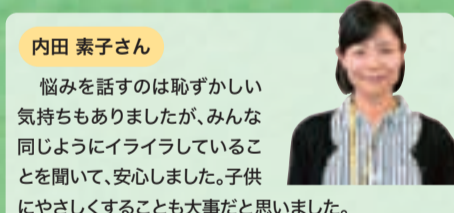


## 講座に参加してみました!

ひかり幼稚園(高岡市) 56名参加  
プログラム「ついイライラしてしまうお母さん」

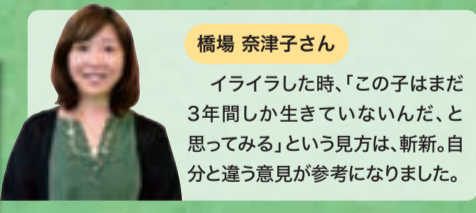


簡単なゲームでまずはリラックス



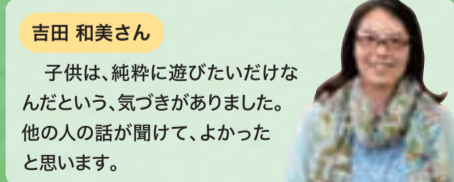
内田 素子さん

悩みを話すのは恥ずかしい気持ちもありましたが、みんな同じようにイライラしていることを聞いて、安心しました。子供にやさしくすることも大事だと思いました。



橋場 奈津子さん

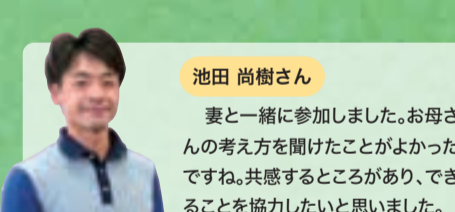
イライラした時、「この子はまだ3年間しか生きていないんだ」と思ってみる」という見方は、斬新。自分と違う意見が参考になりました。



吉田 和美さん

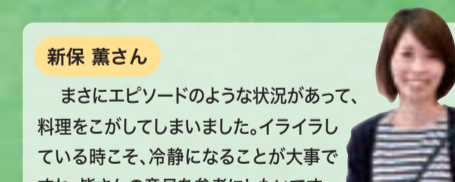
子供は、純粋に遊びたいだけなんだという、気づきがありました。他の人の話が聞けて、よかったと思います。

北加積幼稚園(滑川市) 30名参加  
プログラム「忙しいお母さん 話を聞いてほしい太郎君」



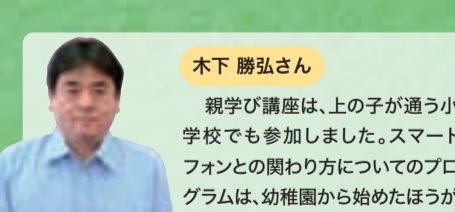
池田 尚樹さん

妻と一緒に参加しました。お母さんの考え方を聞いたことがよかったですね。共感するところがあり、できることを協力したいと思いました。



新保 薫さん

まさにエピソードのような状況があって、料理をこがしてしまいました。イライラしている時こそ、冷静になることが大事ですね。皆さんの意見を参考にしたいです。



木下 勝弘さん

親学び講座は、上の子が通う小学校でも参加しました。スマートフォンとの関わり方についてのプログラムは、幼稚園から始めたほうがいいと思います。



エピソードの朗読



ワークシートに自分の考えを記入



イライラ感120%!自分の気持ちを記入



自由にグループで話し合



いろんな考え方があがることに気づくことができました!



人の話に共感

グループごとに意見を発表

## 子育て応援メッセージ



### 子育て支援は、親支援です



富山県保育連絡協議会 会長  
小島 伸也 さん

初めからいいパパ、いいママはいません。むしろ、悩みにから入るのが子育てかもしれません。でも、子供の少し先の未来を考えてみましょう。泣いている赤ちゃんが笑顔になり、ハイハイし、立ち上がって歩くように、今は困ったことばかり見えているかもしれませんが、しばらくすると子供の成長が見えてきます。それが、子育ての特徴です。

保育園では、保育懇談会やイクメン会などを開催し、保護者との情報交換や子供を含めた交流の場を設けています。また、保育と家庭での子育ての違いを踏まえて、お互いの役割を自覚し、安心して子育てできる「共育」を進めています。子育てを支援することは、親を支援することなんです。

### 子育てを共有しましょう



親学びスーパーリーダー  
吉川 佳子 さん

子育てに不安や悩みはつきもの。そして、それを一人で抱え込んでしまいがちですが、子育ては情報交換や人とのつながりが大事です。子育てを共有することで心が軽くなりますよ。子育ての中のご家庭は、いろいろなところに出かけてほしいですね。地域の人と交流することで、大人との関わり方を学び、家庭ではできない体験を通して多くのことを学びます。

また、子供の認められたい気持ちを大切に、その子にだけ向かう時間をつくることです。子供は、「自分だけのお母さん、お父さん」が必要なんです。そして、最終的に子育ての目指すところは「子供の自立」。そのためには、すぐに手を貸さずに見守ることも大切。焦らず、子育てを楽しみましょう。