

# とやま 家庭教育かわら版

# ほっとタイムス

パパも ママも 子どもも、すくすく・のびのび

ただいま、成長中!

## わが家は、早起きスポーツ家族

森瀬さんご家族は、早寝早起きが基本。「朝は6時に起きて、夜はテレビを消して大人も一緒に寝ます。徹底していますね」と、実さん。

男の子たち3人は、スポーツ少年団野球チームに所属し、休日は練習や試合が中心とのこと。菜央ちゃんも、負けずに元気いっぱい走り回ります。「日中は、体をよく動かすようにしているんです」と、陽子さん。そのため、夜は、横になるとみんなすぐ寝てしまうそうです。

「誰にでもやさしくできる人に育てほしい」と話すご両親の愛情を受けて、今日も早起き! 成長中!



実さんご自身も野球部出身で、試合では審判をすることもそうです。外遊びでは、みんなが1人1人の周りに集まっています。

今回は 森瀬 実さん、陽子さん、幹太くん(小5)、壮太くん(小3)、鉄太くん(小1)、菜央ちゃん(小1)

## 2017 夏号

### 特集 2面・3面

## はぐくもう!生活習慣

### 「一緒に」「気長に」「繰り返して」



撮影場所/ 稲成の森

### ふるさと 大好き!

#### 「公民館親子で高志の国探検事業」

公民館が中心となって、「公民館親子で高志の国探検事業」を行っています。

子供たちが、家族と一緒に、地域の人々と交流しながら、五感を通じて身近な自然や歴史・文化を学び、地域の「員」としてふるさとへの愛着と誇りを育むことを願っています。

今年度は、県内の全市町村 136 公民館で行われる予定です。

【お問い合わせ先】  
県教育委員会 家庭成人教育部  
生涯学習文化課 家庭成人教育部  
TEL 076-444-3435

入善町上原公民館 門松作り教室  
氷見市阿尾公民館 リンご摘果体験

---

### アートとデザインをつなぐ富山県美術館

3月25日に一部開館している富山県美術館が8月26日に全面開館。アートエでは平日と土日・祝日でのオープンラボ、作家の公開制作子供から大人向けの様々なTADワークショップを開催しています。

オノマトへの屋上ではグラフィックデザインへの佐藤卓氏がオノマトベからイメージしデザインした他にはない遊具が楽しめます。

●開館時間(美術館) 9時30分～18時  
●オノマトへの屋上 8時～22時  
●休館日/美術館(水曜祝日除く)、祝日の翌日、年末年始  
●オノマトへの屋上(12月1日～3月15日) コレクション展(一般)300円(大学生)240円  
●コレクション展(一般)300円(大学生)240円  
※企画展料金は展覧会によって異なる  
※団体料金有り、高校生以下はコレクション展企画展とも無料  
●駐車場/8時～22時30分(2時間無料)

【お問い合わせ先】  
富山県美術館 TEL 076-431-2711

### 応援部

#### 今日もおじいちゃんと庭と一緒に!

自宅の庭のプランターで、野菜や花を育てるのが趣味の桶谷さん。朝夕の水やりやお世話の際は、孫たちも自然とおじいちゃんの周りに集まってくる。「実がふくらんできた!」「かわいいお花!」「ありさんみつけ!」と、小さな発見を楽しみます。

特に結珠ちゃんは、入浴も「じいちゃんと一緒に!」と言うほどのおじいちゃん子。

「孫たちと、毎日野菜や花の成長を眺めるのが楽しい」と語る桶谷さん。今年も、一緒に夏野菜が収穫できる日を心待ちにしています。

桶谷 志津夫さん・結那ちゃん(7歳)・結珠ちゃん(6歳)・結望ちゃん(3歳)

野菜のお世話を「おじいちゃんと一緒に(上)」  
「お花たくさん咲いたね!」(右)

### 募集

#### 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!

【おおくくなるっていいこと!】  
作:中川ひろたか/絵:村上康成/童心社

「おおくくなるっていいこと!」と、園長先生が話し始めます。洋服が小さくなること、歯が生えること…。リズムカルな文章とユーモラスな絵の組み合わせが楽しくて、どんなページをめくっていても、最後は園長先生の言葉にニコリ笑顔に。子供たちも、自分ができるようになったことで成長を感じるようです。体だけじゃなく、心も成長したかな?

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 9月30日(土)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)  
TEL 076-444-4434  
FAX 076-444-4434  
メール kawaraban@akidesign.co.jp (業務委託先)

【メールでも受付中!】

【おおくくなるっていいこと!】  
作:中川ひろたか/絵:村上康成/童心社

### 親子で一緒に作ろうレシピ

#### 夏野菜のドライカレー

たくさんの日光を浴びて育った夏野菜は、栄養いっぱいです。野菜の力とカレーのスパイスで夏バテを吹き飛ばせ!

写真は1人分

豚ひき肉 30g	木綿豆腐 1/6丁	玉ねぎ 1/4個
油 適量	カレー粉 20g	なす 1/2個
塩こしょう 適量	ソース 適量	ピーマン 1/2個
	ごはん 適量	かぼちゃ 50g
	オクラ(ホビロ) 適量	トマト 1/2個

④の材料は5ミリ×センチ角に切っておく。

- 鍋に油をひき、豚ひき肉を塩こしょうで炒める。
- 肉に火が通ったら④の野菜を加え、さらに炒める。
- 野菜がしんなりしてきたらスプーンでつぶした木綿豆腐を加え、弱火〜中火で10分程度煮込み、カレー粉とソースで調味する。  
※野菜の水分や火加減によって、水を加えて調整してください。
- ご飯をお椀で型をとり、茹でたオクラと一緒に盛り付ければできあがり。

ドライカレーが食べた、オムツの臭いしてもいいよ、パンにのせ、とろけるチーズをトッピングしてトーストすればカレーピザにもなるよ!

協力 富山短期大学食物栄養学科講師 山岸 博美

# 夜の習慣

## 暗く静かな環境で 早寝

夜更かしすると、睡眠のリズムが乱れ、脳や体がうまく働かなくなってしまう。  
早く寝るためには、早起きして日中によく体を動かすことが大切です。  
そして、寝る時間が近づいたら部屋を暗くし、テレビやスマートフォンなどの光を見せないようにしましょう。  
「絵本を読む」「お話をする」など、わが家流の入眠のコツを探してみましょう。同じことを繰り返すことで早寝のサイクルができます。



おやすみ

お部屋を暗くして寝よう



## きれいなってうれしい！ 入浴・歯みがき

入浴や歯みがき、手洗いなど、清潔に関する習慣は、きれいにすることの気持ちよさを実感することがポイントです。入浴は、家族のふれあいタイムとしても大切ですね。



## 今日あったことを話そう 晩ごはん

晩ごはんは、食事をとりながら家族のコミュニケーションを深める時間にしたいですね。今日あったことなど、子供の話をよく聞いてあげましょう。食事中はテレビを消して、ゆっくりかんで食べることが大事です。毎日家族そろって食事をとることが難しい場合は、休日に家族そろっての食事を楽しみましょう。



# はぐくもう！生活習慣

## 「一緒に」「気長に」「繰り返して」

子供たちが健やかに成長していくためには、生活習慣をしっかり身に付けることが大切です。子供任せで、わずかな期間で身に付くものではないのが生活習慣。できることから家族みんなで「一緒に」取り組み、子供がすぐにできなくても「気長に」見守り、毎日「繰り返して」はぐくみましょう。  
もうすぐ夏休み。家族みんなで生活習慣を見直し、できることから始めるきっかけにしてみませんか。

21:00

6:00

## 役に立って、うれしい お手伝い

お手伝いすることで、責任感や自己肯定感が育ちます。子供が興味を持ったことからさせてみましょう。「うまくいく」「やってみる」、頼りにされれば子供もうれしいものです。「ありがとう」と感謝を伝えることも、忘れずに。



ほめられるとうれしいな！



## 大人も一緒に 学習

毎日、同じ時間に同じ場所で学習するように心がけましょう。短い時間でも、習慣になります。大人も一緒に内容を見て、がんばりを認めてあげましょう。低学年の間はリビングなど大人のいる空間でもいいですね。

がんばったね

お手伝いと自己肯定感の関係(小学生)

多い ← お手伝い	自己肯定感			
	ある	ある	ない	ない
多い	32.6%	41.9%	16.1%	7.7%
やや多い	22.7%	44%	22.2%	9.3%
やや少ない	14%	39.1%	28.6%	15.6%
少ない	8.7%	32.8%	29.2%	23.9%
非常に少ない	5.6%	18.4%	27.7%	36.4%
				11.9%

独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成26年度)」



助かったよ  
ありがとう

12:00

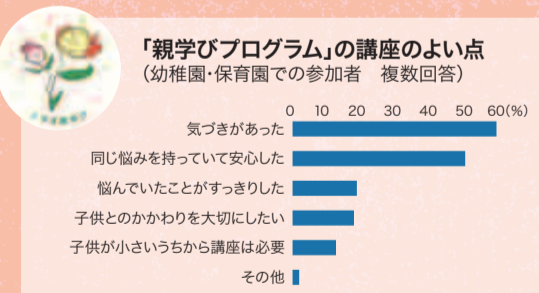
## 生活習慣づくりには、悩んだ時には...

### 氷見市「新町保育園」では

入園して間もない年少児の保護者を中心に、「親学び講座」を開催しました。帰宅の遅い父親を寝ないで待っているために、子供が朝なかなか起きられず元気がないという事例で話し合いました。グループでは「パパに早起きをがんばってもらおう」「早起きして楽しい時間をつくる」など、様々なアイデアが出てきました。「それいいね」「うちでもやってみよう」と話し合いが続きました。

### パパ、ママたちのための「親学び講座」

これまでは、小中学校での開催が中心だった「親学び講座」が幼稚園・保育園などでも開催されるようになってきました。ワイワイ、ガヤガヤ、おしゃべりしているうちに、気持ちがすっきりします。



親学びノートには、身近な事例が紹介されています。「親学び講座」では、その事例について、グループワークを進めます。親が子供へのかかわり方について学びながら自分も成長できるプログラムになっています。

乳幼児編  
発行しました！

【親学び講座、親学びノート お問い合わせ先】  
生涯学習・文化財室 TEL.076-444-3435  
親を学び伝える学習プログラム 検索

## わが家の取組み

### 自分から進んでお手伝い

子供たちは、男の子も女の子も、にんじんやじゃがいもの皮をむいたり、窓や床を拭いたりなど、自分から手伝ってくれます。「ありがとう」と言うと、「やった」という感じで、うれしそうにしています。  
包丁で切ったり、炒めたりなど、難しいことをしたがるようになりましたが、自立への道と見え、見守るようになっています。



砺波市 森森さん

## 日中の活動

### 一緒に作ってみよう 食事・おやつ

朝昼晩と決まった時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。また、「いただきます」「ごちそうさまのあいさつや、お箸の使い方などの基本習慣を教える機会にもなります。休日には子供と一緒に作ってみませんか？食べ物に興味を持ったり、料理の楽しさや手伝った満足感なども体験できたりしますよ。

いただきます！



### たっぷり遊ぼう 外遊び

思いきり体を動かして遊ぶことは、「おいしく食事ができる」「ぐっすり眠ることができる」など規則正しい生活リズムをつくれます。自然を感じて、家族や友達などと一緒にたっぷり遊びましょう。



時には、バスや電車でお出かけるのも楽しいですね。公共のマナーを身に付ける機会にもなります。



### 自然にふれよう！

## 夏休みのイベント紹介

### 自然観察 オリエンテーリング

● 7月22日(土)～8月27日(日)  
9:00～16:00(所要時間:1時間程度)  
所 立山山麓家族旅行村  
料 無料(「解説・表彰あり」は200円)  
お問い合わせ  
TEL.076-481-1748

### 自然観察会 トンボと虫たち

● 8月6日(日)  
10:00～12:00  
所 太閤山ランド 料 無料  
申込・お問い合わせ  
TEL.0766-56-6116

### 海王丸 親子展帆体験

● 8月13日(日)  
午前の部 11:00～11:30  
午後の部 14:00～14:30  
※受付時間は開始30分前からです。  
(所要時間:30分程度)  
所 海王丸パーク 料 無料  
お問い合わせ  
TEL.0766-82-5181

### アドバイスをいただいた方

富山大学理事・副学長 神川 康子先生



子供は「しつけ」だけで成長するわけではありません。一緒に生活をする家族や幼稚園、保育園、地域の方々の影響をたくさん受けて様々な力をつけて成長していきます。とくに「模倣」ともいいますが、子供は大好きな人のまねをしたがりますよね。その時が良いチャンスです。朝起きたら笑顔で「おはよう！」「今日はいい天気だよ」「おなかすいたね、お茶碗準備手伝って！」「いただきます、お父さんやお母さんの楽しそうな姿はまねをしなくなります。そんな日常の中でいつの間にか子供の脳に生活習慣が組み込まれていくのです。

平成27年の青少年教育振興機構の報告書では、保護者が10歳や20歳の時にできていたことが子供にもできている傾向があるそうです。つまり親子で、できていることと、できていないことは似ているということです。だから、子供にだけ「早く寝なさい」「あいさつなさい」「片づけなさい」「しっかりご飯食べなさい」というだけでなく、ご両親や家族と一緒に生活習慣を見直し、一緒に取り組むと効果的です。夜寝る時も子守唄や絵本で寄り添ったり、朝「おはよう！」と言って一緒にカーテンを開けたり、ご飯を食べる後片づけをしたり、歯をみがいたり。一人では長続きしないことも家族で取り組めば、脳の神経回路に組み込まれるチャンスが何倍にもなります。「一緒に」チャレンジすることが「気長に」「繰り返す」コツにもなります。

家族で今週は「早起き週間」とか「あいさつ週間」とか「学習週間」とか、テーマやルールを決めて、できたらシールを貼るとか、シールの数を競争するなどして取り組んでみるのも良いでしょう。親の方が負けそうですね。とくに夏休みには日頃気を付けていた「早寝早起き」などの習慣が崩れやすくなります。ちゃんとできた時には褒めて励ますことで、長続きし、いつの間にか身に付いていることに気づきます。子供が親を褒めてくれるかもしれません。幼少期に脳の神経回路に組み込まれ、無理なく自然に行動できる生活習慣は一生、社会に適応し元気に生活していく「元気の道しるべ」になっていきます。

## 朝の習慣

### 朝の光を浴びよう 早起き

目が朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を覚醒させ、心のバランスを整えてくれます。早起きすると、気分がいいのは理由があるんですね。朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びましょう！

おはよう



### 目を見て笑顔で あいさつ

子供の目を見て、「おはよう」や「ありがとう」など笑顔で声をかけましょう。子供にとってのお手本が身近にいることが、良い習慣づくりの近道です。大人同士も気持ちよくあいさつする姿を見せたいですね。

### きちんとうんち 排泄

朝ごはんを食べることで、食べ物に胃に送られ、腸や大腸が動き始め、朝の排泄習慣につながります。早起き・朝ごはんと一緒に習慣づけましょう。

### 一人でできることは一人で 着替え

自分で脱いで、着て、たたむまでを着替えの習慣としたいですね。着る順に並べたり、前に大きなボタンやファスナーの付いた服を用意したり、子供が自分で「できそう」と思わせる工夫をしましょう。失敗は、「成長」のもと。毎日の積み重ねで、体の機能も発達していきます。



自分でできるよ！

## わが家の取組み

朝ごはんは家族みんなで「いただきます！」  
4世代同居の家族ですが、朝はそろってごはんを食べるようにしています。「季節のものをおいしく」を基本に、果物は組み合わせでジュースにしたり、食器で雰囲気を変えてみたりと工夫しています。また、「おはよう」「おやすみなさい」など、あいさつをすることも大切にしています。子供がお手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」と言うようにしています。周りの人にも「ありがとう」が言えるようになってほしいと思っています。



射水市 稲垣さん

たためたよ！