



青森市子育て

# サポートセンター

# 通信

H25. 12. 9 発行 Vol.2

私たち家庭教育サポーター連絡会は、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託し、「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい!」という熱い思いで、活動に取り組んでいます。

11/12

## きらきら塾 「青森の子どもの食生活を考える」 青森県立保健大学 教授 中村由美子さん

### 知っていましたか!?

- ★青森県の子どもの肥満傾向児の割合は、全国平均の倍です。  
⇒各年齢ともに全国上位!!!
- ★青森県の子どもの身体活動量は1日27600歩(1979年)から、およそ14000歩(2013年)に減少しています。⇒土日は、さらにほぼ半減!!!
- ★果物は、夕食後のデザートでなく、朝食としてとるとよいです。  
⇒果物の糖は、ショ糖ではなく体内に蓄積しやすい果糖です。  
朝なら、食事のバランスも良くなります。



中村先生の講座は、わかりやすく・ユーモアがあつて大人気です。

青森県の子どもの肥満傾向児が多いことを知っていますか?そして、実際に子どもが肥満傾向でも実感のない親が多いようです。

中村先生は、県内はもちろん県外との協同の研究など精力的に活動しておられます。その中で、青森県の市販のお弁当や定食は、全体的にご飯の量が多いと感じられているそうです。家庭でのご飯の量はいかがですか?

今は、学校で子供たちも食育の事を勉強していますが、実践するのはやはり家庭です。

食育は、子供の肥満になりにくい健康なからだづくりに役立ち、規則正しい生活習慣を身に付けさせることだと感じました。

また、運動はからだの健康の為だけでなく、心の健康にも大切です。ストレスの軽減に繋がります。

そして、骨密度は成長期にしか増えないことをご存知ですか?成長期のカルシウム摂取と適度な運動が、大人になってからの骨粗しょう症を防ぎます。食事に乳製品などカルシウムの多い食品を加えてみてはいかがでしょうか。

先生のお話は、どれも興味深かったのですが「受験期に体重の増える子供が多い」ということに「ハッ!」としました。これは、部活なども終わり運動が減り、勉強時間が増えて、夜食を食べる機会も増えるからなのでしょう。この時期の食事は風邪をひかせない事を第一に考え、ビタミンの多い果物を、ぜひ朝食に加えてみましょう。



### ～参加者の感想の一部をご紹介します～

- ◎「親が与えられるのは、健康な体をつくる生活習慣である」という言葉が印象的でした。
- ◎具体的に、食事内容のアドバイスを受けられた所が良かったです。
- ◎いろんなものをバランスよく食べるのが、重要なのだなと思いました。
- ◎食の大切さ・食べる種類のバランス・とるタイミングを考えて、食事を出すようにしたいです。



### \* きらきら塾 次回予告 \*

日時:1月24日(金) 10:00~12:00  
会場:油川市民センター

「親子のコミュニケーションや  
関わり方を学ぶ」

講師: STEPリーダー  
内山 秀貴さん

日時:2月12日(水) 10:00~12:00  
会場:荒川市民センター

「自分らしく生きる」

講師: 青森県立保健大学  
教授 佐藤 恵子さん

## 鳴海先生の子育てQ&A



児童心理治療施設「青森おおぞら学園」  
施設長 鳴海明敏さん

「青森抱っこ会」で活動もされる鳴海さんは、とてもわかりやすく私たちの疑問や質問に寄り添ってくださいます。

\*抱っこ法とは、お互いの心のぬくもりを上手に伝え合えるように、親子を手助けする方法です。

離さずにいられる自分」になるために、自分を

青年は、目を離せ、心を離すな

少年は、手を離せ、目を離すな

幼児は、肌を離せ、手を離すな

乳児は、しっかりと肌を離すな

けました。

インターネットで、「子育て四訓」という言葉を見つ

えてくれたりするのかも知れませんね。

たのは、お母さんに「自分育ての時」が来たことを教

えられたりするのかも知れませんね。

に、親自身も成長していかなければならないという趣

旨だと思えます。それが出来なければ、ある日、お

さんの変化についていけない自分自身を発見して、呆

然と立ち尽くす、ということになっちゃうのかも知れ

ません。息子さん、学校の話もほとんどしなくなっ

たのは、お母さんに「自分育ての時」が来たことを教

えてくれたりするのかも知れませんね。

「育児は、育自だ。(子どもを育てるといふことは、親

自身が、自分自身を育てることであるという意味)」と

言ったのは落合恵子さんですが、子どもの成長ととも

に、親自身も成長していかなければならないという趣

旨だと思えます。それが出来なければ、ある日、お

さんの変化についていけない自分自身を発見して、呆

然と立ち尽くす、ということになっちゃうのかも知れ

ません。息子さん、学校の話もほとんどしなくなっ

たのは、お母さんに「自分育ての時」が来たことを教

えてくれたりするのかも知れませんね。

子どもの成長とともに、親の役割は変化していきま

す。抱っこ法では、「私はあなた」(胎内〜9か月頃)、

「私とあなた」(9か月〜1歳半頃)、「私はわたし」(1

歳半〜3歳頃)、「私となかま」(3歳頃〜6歳頃)とい

うような段階をへて、親離れが進行していくと捉えて

います。このように親離れは、お母さんのお腹の中

にいる時から始まり、就学前頃には、お母さんとの関係

よりも「なかま」との関係が大事になってきます(も

ちろん、不安に駆られたり心細くなれば、お母さんの

胸に飛び込んで来るのですが)。こうして、友達

や仲間との世界を少しずつ築いていって、それを足場

に外の世界に踏み出して行って、いずれは、パートナ

ーと出会い、そして自立していくことになるのでし

Q 小学校高学年の息子の事で悩んでいます。ママ友や息子の友人から、今の担任と息子がかかなり折り合いが悪いと聞こえてくるので、息子に本人の意思を尋ねたところ「親に出てきてほしくない!!」とのことでした。毎日、学校に向かう子供を見送りながら気が気でないのですが、息子に任せるべきですか？一度、親が担任と話したほうがいいのか



A 授業の進み具合や友人関係なども知りたいし、何か困りごとを抱えているなら手助けもしてあげたいと思ってお母さんとしては、さみしいでしょうね。

息子さんは、いつの間にか、手の届かないような遠くへ行ってしまったのです。子どもの親離れと親の子

離れは、時を同じくして起きる現象ではないので、こ

のようなさみしさを感じられる方は多いと思います。

子どもの成長とともに、親の役割は変化していきま

す。抱っこ法では、「私はあなた」(胎内〜9か月頃)、

「私とあなた」(9か月〜1歳半頃)、「私はわたし」(1

歳半〜3歳頃)、「私となかま」(3歳頃〜6歳頃)とい

うような段階をへて、親離れが進行していくと捉えて

います。このように親離れは、お母さんのお腹の中

にいる時から始まり、就学前頃には、お母さんとの関係

よりも「なかま」との関係が大事になってきます(も

ちろん、不安に駆られたり心細くなれば、お母さんの

胸に飛び込んで来るのですが)。こうして、友達

や仲間との世界を少しずつ築いていって、それを足場

に外の世界に踏み出して行って、いずれは、パートナ

ーと出会い、そして自立していくことになるのでし

「育児は、育自だ。(子どもを育てるといふことは、親

自身が、自分自身を育てることであるという意味)」と

言ったのは落合恵子さんですが、子どもの成長ととも

に、親自身も成長していかなければならないという趣

旨だと思えます。それが出来なければ、ある日、お

さんの変化についていけない自分自身を発見して、呆

然と立ち尽くす、ということになっちゃうのかも知れ

ません。息子さん、学校の話もほとんどしなくなっ

たのは、お母さんに「自分育ての時」が来たことを教

えてくれたりするのかも知れませんね。

インターネットで、「子育て四訓」という言葉を見つ

えてくれたりするのかも知れませんね。

に、親自身も成長していかなければならないという趣

旨だと思えます。それが出来なければ、ある日、お

さんの変化についていけない自分自身を発見して、呆

然と立ち尽くす、ということになっちゃうのかも知れ

ません。息子さん、学校の話もほとんどしなくなっ

たのは、お母さんに「自分育ての時」が来たことを教

えてくれたりするのかも知れませんね。

子どもの成長とともに、親の役割は変化していきま

す。抱っこ法では、「私はあなた」(胎内〜9か月頃)、

「私とあなた」(9か月〜1歳半頃)、「私はわたし」(1

歳半〜3歳頃)、「私となかま」(3歳頃〜6歳頃)とい

うような段階をへて、親離れが進行していくと捉えて

10/30

## うとう塾『遊びからのおくりもの〜コミュニケーションのちからUP〜』

講師：弘前大学 准教授  
増田 貴人 さん



増田先生のお話で、遊びの重要性について学びました。「遊び」は運動スキルを身に付ける事ができ、また動きを通して社会性を学ぶことができます。

特に乳幼児期は「遊び」のチャンスが多くあるので、その時期はたくさんの遊ぶ機会を設け、少しでもいいから多様な経験をさせることが重要とのことでした。

年とともに体を動かす機会が少なくなっていくのですが、再び幼児期の遊びの経験が活用されていく時期がやってきます。「遊び」は身体活動の基礎となるようです。

障がいのある子どもの場合、大人の援助が必要なことも多くありますが、最初はできるだけ失敗を少なくすることが大事です。そして遊びの楽しさを知って、チャレンジしようとする意欲をもてるように実践することで、自己を肯定的にとらえることにつながります。

《講座内容》発達に心配のある子ども達が、遊びや運動を通して、コミュニケーションや日常生活に必要なルールなどを身につけていく大切さを学びます。

参加者から「子どもが、ゲームなどで負けたときの悔しさの発散はどうしたらいいですか？」との質問に対し、悔しさを大・中・小の○の図で表現してもらい、「どうしたら小さい○になるかな？ずっと嫌な気持ちでいるのはイヤだよね？」と歩み寄り、本人なりに考えてもらうやり方などのアドバイスをいただきました。

また、障がいのある子は、意識して発散できる場をつくるのが大事です。例えば、カラオケで気を使わないメンバーと大声で歌える環境や、気が済むまで話せる場をつくるなどです。

「遊びの効用は、一生を通していろいろあり、成長に必要な大事なことだなぁ」と考えさせられました。参加者と一緒に、久しぶりに体を使った遊びは心身ともにリフレッシュできました。

《うとう塾》とは 発達に心配のあるお子さん(発達のかたよりや遅れ、知的障害に心配のある4歳〜中学生)の保護者の方や関心のある方を対象とし、情報の提供やサポートへの繋がり(仲間づくり)の場を提供することで、参加される方が一歩踏み出す機会となることを目指し開催している講座です。



青森市家庭教育サポーター連絡会



TEL・FAX 017-774-6534 〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア(勤労青少年ホーム)2F  
Eメール [aomorishi-saposen@silver.ocn.ne.jp](mailto:aomorishi-saposen@silver.ocn.ne.jp) ブログ <http://aomorisi-saposen.blog.ocn.ne.jp/>

【開設日時】毎週火曜日 10:00〜13:00 \*1月下旬〜3月上旬は、木曜日も開設 13:00〜16:00

