

みんなで子育て No.2

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



14～16日に「岐阜地区の家庭教育学級リーダー研修会」を開催いたします。何かとご多用とは存じますが、ご出席よろしくお願いいたします。昨年度の岐阜地区の実施状況ならびに実践事例を発表していただき、後半は小グループによる交流会を行います。

リーダーさんにおかれましては、現在、今年度の計画を立案中だと思います。他園・他校のリーダーさんにお尋ねしたいことなどを洗い出してお参加いただければと考えます。また、園や学校の担当者様とも意見交換していただき、計画を固める機会となれば幸いです。

他のリーダーさんとの交流は貴重な機会ですので、是非、積極的に困っていること、迷っていることを相談していただき、不安や悩みの軽減につながる有意義な時間となることを願っています。

年間計画に、親子のふれあいや対話の時間を増やせる取組みを位置付けてください！

子どもの健全な成長には、良好な親子関係の構築が大切です。

親が子どもに触れると、子どもの脳内にオキシトシンというホルモンが分泌されます。オキシトシンは「絆ホルモン」ともよばれ、親子の愛情を深めたり安心感を高めたりするはたらきがあります。

直接、身体に触れなくても、「やさしく声をかける」「アイコンタクトをとる」などの心のふれあい行動によっても分泌されることが確認されています。

オキシトシンは、親子双方に分泌されますが、特に子どもにとっては親との愛着形成に深く関わり、人への共感性を高める効果があることがわかってきています。

岐阜県では、親子のふれあいや対話を増やすきっかけづくりとして、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を推進しています。この運動の趣旨をご理解いただき、実施の協力をお願いいたします。子ども発達段階や実態に合わせ、異なる形態で実施していただいても結構です。工夫された実践がなされることを期待しています。

保護者の愛情が、しっかり伝わっている子どもには、次のような特徴がみられます。

- ・自己肯定感が高い
- ・自分に自信をもっている
- ・素直で明るい
- ・家族や友達を大切にする
- ・親の話がしっかり聞ける
- ・自分から行動できる
- ・自分の気持ちや考えを表現できる など

海外に比べ、日本の父親は子どもに関わる時間が極端に少ないという調査結果がでています。子どもの健全な成長のために、意識して家族で過ごす時間を設けたいものです。

運動の取組方法

- ① 家族で話し合って「わが家の約束」をつくります。
- ② 取組を実践カードに記録します。
- ③ 実践中や実践後に家族で互いの思いを伝え合います。
- ④ 次の約束を話し合います。

どんな約束をつくればいいの？

例えば…

- 家族みんなで早寝早起き
- 家でも大きな声で挨拶
- 家族みんなでそろって食事
- 一日一回家族のよさを伝え合う
- 「ありがとう」の気持ちを伝え合う

子どもだけでなく、家族みんなの
約束になるように工夫しましょう。

（例：「（お父さん・お母さん・子ども）は
〇〇するよ。」
「家族みんなで〇〇しよう。」）

<家族教育を実践する日>

「8」のつく日（8日、18日、28日）は、早く家庭に帰る日。
毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

特設サイト 「みんなで家庭教育」



県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴し、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

U R L : <https://gifu-kateikyoku.jp>



<https://youtu.be/ACbWrN5y-W4>

みんなで家庭教育
基本的な生活習慣



(約6分)

基本的な生活習慣

皆さんのお子さんにこんな様子はありますか？

1. 寝る時間や起きる時間が不規則...
2. 昼間、ぼうつとして眠そうにしている...
3. いつも疲れていてやる気がみられない...



0:34 / 6:29

子どもが元気に生活するために必要な睡眠、朝食、睡眠前の過ごし方についてのアドバイス。

<https://youtu.be/eUOqIJ7ES5s>

みんなで家庭教育
ストレス軽減



(約6分)

ストレス軽減

あなたは今、どんなストレスを感じていますか？

育児
家事
人間関係
ストレス



0:22 / 6:29

ストレスを減らすためのヒント。認知の仕方を変えてみる。対応の仕方を工夫してみる。など

<https://youtu.be/y5RFbbalmA4>

みんなで家庭教育
愛着



(約6分)

愛着

親と子が一緒に課題に向かい、一緒になって達成感を感じること、絆を強くしていきます。



0:46 / 5:53

子どもへの接し方のヒント。愛着のでき方やなぜ必要かについて、例を示してわかりやすく説明。

講師選定に困った時は、県の派遣事業が利用できないかご確認ください！

研修会・活動等への講師派遣は無料です！

令和7年度(2025年度)



県職員出前トーク

県政の重要課題や生活に身近な話題などについて、
県の職員が皆さまのところへ伺い、お話をします！



6つの分野から
テーマを選べます！

くらし・防災 ・環境	子ども・女性 ・医療・福祉
産業・農林水産 ・労働・観光	社会基盤
教育・文化 ・スポーツ・青少年	県政情報

◆各分野ごとに様々なテーマをご用意しております。
(約220あるテーマ一覧表は、岐阜県庁ホームページでご覧いただけます。)

◆「テーマ一覧表」に掲載のないテーマにつきましても、ご相談に応じます。

◆詳しくは、県広報課までお問い合わせください。

【対象】

地域の自治会、子ども会、企業、サークルの
研修会など、どんなグループでもご利用いただけます。

※営利目的や特定の主義主張の浸透を図る目的
の会合などについては除きます。

※主として県政の説明を行う場であり、要望や
苦情、交渉等をする場ではないことをご理解
ください。

【開催場所】

・1年中ご利用できます。
ご希望の日程をお伝えください。
※必ずしもご希望の日程に迫らない場合もあり
ますので、お早めにご相談ください。

※一部の講座では、オンラインによる実施が可能です。

・場所は皆さまでご用意ください。
※会場の費負担等については、主催者にご負担いた
だくようお願いいたします。

出前トークでは、各部分
野ごとに、様々なテーマ
(約220)を用意しています。
岐阜県庁のHPでご確認くだ
さい。「テーマ一覧表」に
ないトピックについても、
ご相談に応じます。



令和7年度 岐阜県主催

レクリエーション 指導者派遣事業のご案内

岐阜県では、県民が楽しみながら健康づくりに取り組める「ミナレク運動」を推進しています。

レクリエーションを通じた
笑顔と健康づくりのため、指導者を派遣します！
「基本コース」と「オーダーメイドコース」の
2つのコースがあります。ぜひご利用ください。



派遣対象 県内の幼稚園や保育園、認定こども園、学校、会社、
放課後児童クラブ、高齢者・障がい者施設、各種団体など

費用 無料

実施期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
※派遣回数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

基本コース
レクリエーションを気軽に利用したい団体向け(年1回のみ)

オーダーメイドコース
継続的にレクリエーションに取り組みたい団体向け(複数回)
※詳細は中国をご覧ください。



岐阜県・一般社団法人 岐阜県レクリエーション協会

岐阜県レクリエーション
協会の協力のもと、無料の
レク指導者派遣とレク用具
貸出を行っています。
「親子ふれあい活動」等
でご活用いただけます。



ネット安全・安心ぎふコンソーシアム

楽しみながら学べる「情報セキュリティすごろく」「情報モラルかるた」をご活用ください！

みなさまからのお問い合わせ、研修会（講師派遣）のお申し込みをお待ちしております。
〒500-8570

岐阜市藪田南2-1-1 岐阜県子ども・女性部子ども・女性政策課内
公益社団法人 岐阜県青少年育成県民会議
ネット安全・安心ぎふコンソーシアム事務局

TEL 058-272-8238

FAX 058-278-2892

メール g-ikusei@ip.mirai.ne.jp

ホームページ <http://www.ip.mirai.ne.jp/~g-ikusei/consortium/>



「情報モラルかるた」

よく噛んで食べる習慣が身についていますか？

食品による窒息事故による死亡者数は年間3,500人以上になります。主な事故者は高齢者ですが、2014～2019年の6年間で、14歳以下の子どもも、80人以上が死亡しています。そのうちの73人は、5歳以下の幼い子が占めています。

昨年、給食の「みそおでん」に入っていたうずらの卵が原因の窒息事故が発生しました。ミニトマト、ブドウ、パンなどが原因の窒息事故は、毎年、園や学校で発生しています。

海外においては、事故発生により、販売禁止となった食品もありますが、日本では、事故の原因となった食品が販売禁止になった事例はありません。食べる側の私たちが「よく噛んで食べる」「ゆっくり食べる」を意識し、子どもたちにもしっかり指導する必要があります。

＜窒息事故につながりやすい食べ物＞

- ・弾力があるもの ⇒ こんにゃく、キノコ、練り製品、ソーセージなど
- ・なめらかなもの ⇒ 熟れた柿やメロン、豆など
- ・球形のもの ⇒ ミニトマト、ブドウ、サクランボ、豆、飴など
- ・粘着性が高いもの ⇒ 餅、白玉団子、ごはんなど
- ・固いもの ⇒ リンゴ、エビ、イカ、かたまり肉など
- ・唾液を吸うもの ⇒ パン、ゆで卵、さつまいも、のりなど
- ・口の中でバラバラになりやすいもの ⇒ ブロッコリー、ひき肉など

＜窒息事故を予防するためにできること＞

- ・よく噛んで食べる。
(もちやパンなど粘着性が高いもの、圧縮して固くなるものは、口の中に貼りつきやすいので、口に詰め込み過ぎず、よく噛んで、唾液とよくまぜる)
- ・食べやすい大きさにする。
(エビやリンゴ、肉などは固くてかみ切りにくい食品は、小さくカットする)
- ・ミニトマトやブドウなど球状の食品を丸ごと食べさせない。
(2つ切り、4つ切りにする)
- ・豆やナッツ類など噛み砕く必要がある硬い食品を5歳以下の子どもに食べさせない。
- ・食事の際には、お茶や水を準備し、適宜水分を摂り、喉を潤すようにする。
- ・姿勢を正して食べるように躰け、食べることに集中させる。
(食品を口の中に入れたまま走ったり、寝転んだり、遊んだり、話したりさせない)
- ・食事中に眠くなっていないか注意する。驚かせるようなことをしない。

＜もしもの時の対処方法＞

1歳以上の幼児には、まず「背部叩打法」を行い、異物が除去できなかった場合は「腹部突き上げ法」を行います。



＜背部叩打法＞

こどもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出し、あごをそらせます。片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速に叩きます。



＜腹部突き上げ法＞

幼児は、後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します。

1歳未満の乳児には、「背部叩打法」と「胸部突き上げ法」を数回ずつ交互に行います。



＜背部叩打法＞

乳児は片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続して叩きます。



＜胸部突き上げ法＞

片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫します。