

9月の

「家庭の日」は、  
9月18日です！8日、18日、28日  
も「家庭教育を实践  
する日」です。

「家庭教育を实践する日」の具体的な取組として、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を推進しています。

ご家庭ごとの「あるといいなあ」と思われる約束について、家族での話し合いを通して作り、見守り、振り返ることを実践してみませんか。

この機会に、家庭の大切さや家族のあり方について、見つめ直してみてください！



## 「家庭教育を实践する日」をご存じですか？

これは「岐阜県家庭教育支援条例」に基づき「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせ「家庭教育を实践する日」としています。

「家族みんなで心のリフレッシュ方法を学び、実践しよう！」

### 【ストレスを軽くするには】

「ストレス」と言っても、適度なストレスは、自分のエネルギーになります。しかし、過度のストレスは心の健康を害してしまふこともあります。ストレスを軽減する方法に取り組んでみましょう。

1. ストレス度チェックをしよう。
2. とらえ方・考え方の癖を知ろう。
3. 自己表現の方法を知ろう。
4. ストレス解消法を知ろう。



### 【森林浴でリフレッシュ!】森の楽園（生活環境保全林）

森林は水を貯え、土砂崩れや洪水を防ぎ、汚れた空気をきれいにする機能を持っています。また、森林の独特な香気「フィトンチッド」は、私たちの心を和らげ、気分転換、ストレス解消に効果があります。

生活環境保全林は治安事業の一環として、このような森林を造成するため、荒廃した森林や活力の低下した森林を改良し、花木や実のなる木を植えたり、歩道や利用施設などを整備したりして、保健休養や自然観察の場として利用できる森林です。

岐阜県には多くの生活環境保全林があります。⇒



### もし取組に困ったら...

◇県では、乳幼児から小・中学生、次世代（高校生）へと切れ目なく「家庭教育プログラム」を取り揃えています。

「家庭教育を实践する日」の取組の参考になるかと思しますので、ごらんください。

◇「家庭教育を实践する日」に関するご相談は、

環境生活政策課生涯学習係(Tel.058-272-8752)まで

