

# エリア ウェット

峡東教育事務所  
 地域教育支援スタッフ  
 TEL 0553-20-2737  
 FAX 0553-20-2733

回覧・配布をお願いします。増し刷り配布はご自由にどうぞ。山梨県庁のホームページでも掲載中です。

<http://www.pref.yamanashi.jp/barrier/html/kyoiku-hym/index.html>

ご意見・ご感想はこちらまで Email : saegusa-aszn@pref.yamanashi.lg.jp

## 『みんなで早寝 早起き 朝ごはん』 子どもの生活習慣と家族のかかわり

男4.0%(H9) 6.2%(H17), 女2.8%(H9) 6.0%(H17)

この数値は、小学生頃から朝食を食べなくなった人の割合です。この10年間でほぼ2倍に増えています。朝食欠食の問題は、身体の機能にかかわりずいぶん指摘されてきています。しかし、問題は身体のことだけではありません。心の発達や学力とも、密接な関係があるというのです。「みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」(文部科学省家庭教育支援室発行)には、この点について非常に興味深い調査結果が載っています。

その中で特に考えさせられるのは次の数値です。

家族と一緒に食事をする者の内、毎日朝食を食べる = 92.7%

一人で食事をする者(孤食)の内、毎日朝食を食べる = 69.2%

この傾向は中学生も同様で、91.8%;60.8%です。

この数値で明らかのように、家族と一緒に食事をしている子どもは、孤食の子と比べると明らかにしっかり朝食を摂っているのです。このことから、「小・中学生の生活は、家族とのかかわりに大きな影響を受ける」ということが分かります。

次の2つの表をご覧ください。(単位は全て%)

表1「子どもが何もやる気が起こらない頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係」

	しばしば	ときどき	たまに	ない
家族(小)	9.1	11.5	29.8	49.5
一人(小)	23.1	16.9	35.4	24.6
家族(中)	14.2	15.5	33.7	36.7
一人(中)	33.0	17.4	28.8	20.8


表2「子どもがイライラする頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係」

	しばしば	ときどき	たまに	ない
家族(小)	16.0	19.0	31.2	33.9
一人(小)	29.2	20.0	27.7	23.1
家族(中)	14.9	18.2	33.6	33.3
一人(中)	31.4	22.0	25.4	21.2

2つともH17年度(独)日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」より抜粋

いかがでしょうか?食事を一人で食べる小・中学生は、家族と一緒に食事をする小・中学生と比べ、「何もやる気が起こらない」で「イライラ」しているということが一目瞭然です。「不定愁訴が多い」ということも指摘されています。

“家族と一緒に食事をする”ことがよりよい育ちの全てでは無いにしても、「家族団らんの環境に支えられ、子どもの心と身体は安定し、意欲をもって成長していく」ことは確かなことだと思います。このデータを見て、現代の子ども達に起こっている諸問題は、「生活習慣病」と言えなくもないと感ずる方も多いのではないのでしょうか。

「ハンドブック」では上記の項目だけでなく、親の睡眠時間と子どもの夜更かしや、遊び・運動と家族・地域のかかわり、生活習慣と学力のかかわりなど、“子どもは、家族や地域に支えられ、規則正しい生活をすることによって大きく育っていく”ということが、たくさん指摘されています。最近話題になっている、全国学力調査2年連続トップの秋田県教育委員会ホームページにも、「規則正しい生活と安全安心な社会環境が、学習に良い影響を与えている」と示されていることは、多くの方の知るところです。

そうは言っても毎日の生活に追われている中で、家族団らんの時間を確保することはなかなか難しいことかもしれません。でも、少し努力して1つだけでも家族と一緒に何かをする時間を作ってみてはいかがでしょうか。そうすることによって「意外にたくさんの方が一緒にできる」ことを発見するかもしれません。孤食の減少だけでも子どもにとって大きな力になるのではないのでしょうか。

「ハンドブック」には、家庭・地域・学校が総がかりで、子どものより良い育ちにかかわっていく事例がたくさん載せられています。小さな一歩を踏み出すために、参考になさったらいかがでしょうか。

# 全員集合！！

11月30日(日)

「子どもフェスタ2008」～全員集合～が、笛吹市八代総合会館で開かれました。今年で3回目を数えるこの催しは、旧八代町の保護者や青少年育成会、図書館、食生活改善推進協議会、ジュニアリーダー、子育て支援グループなど子どもの教育に携わる各種団体が、「子どもフェスタ2008」実行委員会を結成し、笛吹市役所八代支所地域課が共催して行われました。



当日は、中学生、高校生、大学生、各団体からの応援を含めた150名のボランティアによって運営され、乳幼児からお年寄りまで約600名の参加者で会場は溢れていました。

午前10時のオープニングセレモニーに続く、専門学校生の水野翔さんによるマジックショーで一気に盛り上がり、「きらきら風船工作」や「こわ～いホラーゾーン」、「くら～い迷路」、「シネマホール」、古本袋一杯100円の「ブックリサイクル」、「スタンプラリー」など、各催し会場はどこも大にぎわいでした。お昼時には食生活改善推進協議会のメンバーによるすいとんや握り飯の伝統食が配られ、その隣では食生活の大切さをわかりやすく解説するパネルが展示されていました。



中学生ボランティアによる工作の指導

主催者代表の中村勝雄さんは、「地域で子どもたちの育成に関わる人達や各種団体が集まり、自発的な声によってフェスタが企画・運営されることに、子育てに対する地域の熱意を感じます。私を含め皆さん子どもが大好きなんです。」と語ってくれました。

## あさま保育園餅つき

12月10日(水)

師走の澄みわたった青空の下、笛吹市一宮町にある「あさま保育園」で恒例の餅つきが行われました。午前10時を過ぎた頃、保護者会の役員さんが集まって、園庭にテーブルと真新しい石臼を設置すると餅つきの雰囲気が一気に高まりました。



園児たちが、元気よく餅つきの歌を歌ったり体操をしたりして準備万端。園長先生と保護者会長の古屋さんで餅つきを始めると、臼を囲んだ園児たちが「よいしょ！よいしょ！」と元気よく声をかけて応援します。



三色餅を前にして

杵に餅がからむようになると、いよいよ園児たちの出番です。保護者会長の古屋さんに手伝ってもらいながら、園児一人ひとりが順番に餅をついていきます。

餅がつき上がりました。テーブルで待ちかまえていたお母さんたちが、手際よく餅をちぎって餡やきな粉、ゴマをまぶして三色餅に仕上げてくれました。

三色餅のお皿を抱きかかえるようにして、餅をほおばる園児たちの顔はとても和やかでした。

### 「母と子の心ぽかぽかコンサート」のお知らせ！

主催 家庭教育支援 峡東チーム

日時 2月10日(火) 午前10時～午前11時30分

場所 甲州市民文化会館2F大会議室(甲州市塩山上塩後240番地)

演奏曲目 「ヴァイオリンとピアノの為のソナタ」(モーツァルト)

「アヴェマリア」(カッチーニ)、「崖の上のポニョ」 他

演奏者 ヴァイオリン：牛山正博 ピアノ：西方早百合 "入場無料！ベビーカーで入れます！"



# 「食と環境」について考える

山梨市生涯学習課中央公民館事業 12月10日

安心して子育てができるまちづくりを推進することを目的に「家庭教育講座」が開かれました。当日は、山梨県環境アドバイザーの藤巻眞史さんを講師に招いて、「食と環境」をテーマに、各種統計や写真を駆使してわかりやすく話をさせていただきました。参加者は藤巻さんの話に聞き入った様子で、講義の後には質問もいくつか出されました。

講演の主な内容をお伝えします。

環境を守ること 自分の身体、生まれてくる命を守ること 自分自身を大切にすること

コンビニ弁当は平均50種類の食品添加物を含んでいる。

表示名は添加物の総称。(例:「アミノ酸化合物」と総称される添加物には幾種類もある)

食品添加物は環境ホルモンと同様な作用をし、メス貝のオス化を促したり、婦人病の原因となったりするという研究結果が報告されている。

「添加物漬け食品」が溢れている。 明太子(21種類)、漬け物(16種類)、練り物(ハム、ソーセージ)15種類、新式醸造醤油(15種類)

ゴミを出さない社会の実現は住民の努力で可能

生ゴミ以外は資源として回収可能、生ゴミも堆肥として資源活用。

環境先進国ドイツでは、繰り返し利用するためにペットボトルが丈夫に作られている。

自分自身を大切に、「生命のバトン」を次の世代に受け継いでいくために、便利さや手軽さだけを追求しがちな日常生活を、私たち一人一人が見直し改善していくことが求められています。



メモを取りながら講演を聴く参加者

## 親子料理・工作体験教室

12月20日(土)に、勝沼市民会館で「親子料理・工作体験教室」を実施しました。この事業は、山梨県社会教育振興会という社会教育の振興を目的とする組織に加盟している団体が、県内各地で、児童・生徒及び保護者を対象として、さまざまな体験教室を行うものです。

当日は、甲州市勝沼町内の小学生・保護者53名が参加して、山梨県女性団体協議会の4名の方を講師に招いて、午前中に料理教室を、午後には工作教室を行いました。

料理教室では、豚肉すいとん・2色おにぎり・ほうれん草と豆腐の蒸し煮作りをしました。のし棒でこね上げたすいとんの生地を延ばす作業を初めて体験する子どもも多く、興味深そうに取り組んでいました。でき上がった料理は、みんなでおいしく食べました。 午後の工作教室では、アルミ箔と毛糸を使ったクリスマスリース作りをしました。難しいところもあったようですが、お互いに教え合ったり助け合ったりしながら、とてもきれいなリースを仕上げることができました。



親子でリース作り



すいとんの生地づくり

どちらの教室も、親子や友だち同士で仲良く取り組む姿が見られ、とても楽しかったという声が多く出され、意義のある事業になりました。 今後も、このような体験教室を実施していく予定とのことで、ふるってご参加ください。

峡東教育事務所では、高齢者対象の山梨ことぶき勸学院の東山梨学園と東八代学園の運営を行っています。皆さんの身近に、健康で学ぶ意欲のある方がいらっしゃいましたら、勧めていただきたいと思います。

平成21年度

# 山梨ことぶき勸学院

## 学生募集中です



< 授業風景 >

### 高齢者のための生涯学習大学校

< 共に学び、明日への生きがいを育てましょう >

山梨ことぶき勸学院（修業年限は2年）は、人生80年時代に、高齢者の学習ニーズに応え、長年培ってきた知識や技能をさらに磨き、充実した生きがいを創造し、地域文化の振興に参画する活力ある指導者としての資質を身につける場です。

山梨ことぶき勸学院は、山梨県教育委員会社会教育課の行う事業です。

学園名	活動日	学習の場	定員
東山梨学園	主に水曜日に活動	山梨市民会館（山梨市万力1830）	40人
東八代学園	主に火曜日に活動	八代総合会館（笛吹市八代町南527）	40人

### 山梨ことぶき勸学院 Q & A

問1．入学資格は、どのようになっていますか？

おおむね60歳以上の、健康で学ぶ意欲のある方。通学可能ならどなたでも入学できます。募集人員は各学園40人で、只今募集中です。定員に達し次第締め切ります。

問2．どこへ申し込めばいいですか？

関心のある方は、まずは峡東教育事務所（東山梨合同庁舎2階）の、雨宮または望月まで電話をしてください。内容や申込方法等を説明いたします。

**電話 0553 - 20 - 2731**

問3．学費はかかるのですか？

基本学習費（年間5,000円）を徴収します。その他、クラブ活動・研修旅行の経費や傷害保険料・勸学院バッチ代等は自己負担になります。

問4．どんな内容について学習しますか？

第1学年では、「高齢社会を生きる」「ふるさと山梨に学ぶ」「日本の心を見つめる」「時代の潮流をとらえる」「地域を創る」の領域で、身近な問題から現代的な課題、歴史、文学、芸術、科学など多様な内容の、年間19回の講座（月2～3回）があります。また、入学式、勸学院祭、卒業式、講演会や芸術鑑賞会、小中高校生などとの交流、研修旅行、公開講座の受講等があります。

問5．講義日の1日の内容はどのようになっていますか？

9時頃から朝の会、9時30分から約3時間の講義があります。昼食を終えて午後から各自が選んだクラブ活動、または、行事に向けた練習などに参加し、3時頃には解散になります。

問6．いろいろ忙しいけれど、私にも続けられるでしょうか？

「健康面に不安がある」「親の介護をしている」「自治会の仕事が忙しい」など、いろいろな事情のある方もいらっしゃいますが、時間を上手に使って意欲的に学園生活を続けています。



< 研修旅行・名古屋城にて >