



ドアの向こうに、何が見える？

きょうも あしたも あなたは
たくさんの ドアを あけていく
そのむこうに あたらしいことが
まっている

この文は、「たくさんのドア」という絵本の書き出しです。子供にも大人の心にも響く言葉ではないでしょうか。将来や未来に向かって生きていく、胸がわくわくするような言葉です。

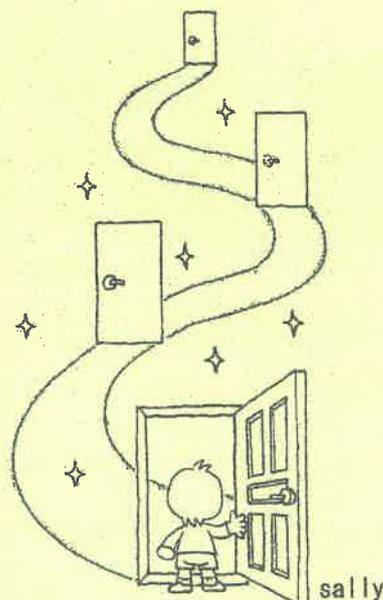
4月は入学や入社など、親子にとって、新たな人生の大きな節目だと思います。小中学生や高校生をもつ親の気持ちは、成長の喜びとともに心配や不安もありましょう。「あの子は気が弱い子だけど、みんなと仲良くなれるか」とか、「勉強はみんなについていけるだろうか」とか、親は心配するあまり、頭を痛めることばかりが浮かび不安になるものです。

でも、大丈夫。それよりも「きっと、うちの子はやり抜くだろうし、先生や友だちに好かれるだろう」と、子供を信じて前向きに考えましょう。そして「なんとかなるさ」と気を楽にして考えることも大切なことです。すると、心が軽くなりゆとりができて、我が子のすばらしいところが見えてきます。子供たちは、一日一日と心身ともに大きくなり、成長を続けているのですから。自分を愛情深く見守ってくれる親がいるからこそ、子供は安心して、新たなドアをあけては、そのたびに成長していきます。

先日、近所の小学1年の女の子に久しぶりに出会いました。幼稚園生のころは、恥ずかしがり屋で目が合うと顔を背けていた子です。その女の子に出会うと小さな声で「おはようございます」とお辞儀をしてくれるではありませんか。背丈はずいぶん伸び、思わず「大きくなったなあ」と声を掛けました。子供の成長ぶりに目を見張るばかりでした。その子も4月から2年生に進級。どんなドアをあけて成長していくのでしょうか。

きょうも あしたも
あなたは たくさんの ドアを
あけていく そのむこうに
たくさんの
よろこびが まっている

まだ読んだことのない方は、この絵本をぜひ手に取って見てください。大人が読んでもハッとする内容です。親子で読むと、さらにこの絵本のすばらしさが分かります。大洲市立図書館にも、本屋にもあります。



* 絵本 *
「たくさんのドア」
文：アリスン・マギー
絵：ユ・テウン
訳：なかがわちひろ
主婦の友社刊

そよ風サポート平成29年度の活動のようす

相談対応

- ◇ 相談件数(延べ件数) 211 件
- ◇ 相談者内訳(延べ件数)
 - 乳幼児保護者 13 件
 - 小学生保護者 122 件
 - 中学生保護者 46 件
 - 高校生保護者 25 件
 - その他 5 件
- ◇ 相談内容
 - 不登校・発達障がい・学校生活・しつけ・養育不安・思春期の子供への対応・家族関係など

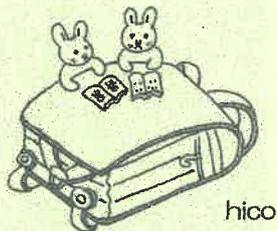
情報提供

- ◇ 「そよ風通信」年11回発行。市内全域の保・幼・小・中学校児童館・公民館・民生委員さん等へ、約5,200部配布。



お父さん、お母さん、おばあさん、みんな読んで頂くとうれしいです。

子育て広場・子育て学習会



- ☆≡ 子育て広場
 - 喜多児童館 <6回>
 - 徳森児童センター <8回>



肱川小学校

- ☆≡ 子育て学習会
 - 新谷保育所、五十崎幼稚園、肱川小学校、新谷小学校、三善小学校、栗津小学校、平公民館、南予教育事務所、大和支援センター



南予教育事務所主催「親子で楽しもう」(青少年交流の家)



喜多児童館

個別相談 まずは、お電話をください。☎直通電話 (FAX) 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子供読書活動推進計画

— 第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です —



子供の困った行動への対応



— ペアレントトレーニングに学ぶ —

子育てに関する悩みでよく聞かれるのは『子供が言うことをきかない』ということです。子供の困った行動が続くと、親自身の気持ちが落ち込んだりイライラしたりして子育ての自信が無くなってしまいます。そこで、子供との良好なコミュニケーションをとりながら、問題行動を減らす効果的な関わり方について紹介します。

子供の「行動」に焦点を当てる

困った行動をする子供によく「ダメな子、悪い子」という表現をしがちです。子供の人格を否定すると、自己評価を下げてしまいます。「あなたは大事。だけどその行動はよくない」という表現をするようにしましょう。

「行動」に応じた関わり方をする

子供の行動を「好ましい行動」「好ましくない行動」「許しがたい行動」の3つに分けて、それにどう関わるかを考えていきます。

○「好ましい行動」はさらに増やしてほしい行動です。好ましい行動が出たときは、すぐにほめましょう。普段からほんの少しのことでも子供の良いところ探しをしてみてください。

★ 宿題をしなかった子供がノートを出した時→「やろうとしてるんだね」

★ 食事後に食器を流し台に運んだ時→「ありがとう。助かるよ」

○「好ましくない行動」は減らしてほしい行動です。好ましくない行動には注目しないで無視するのが効果的です。困る行動にばかり注目していると、その行動を増やしてしまう結果になるからです。好ましい行動の時にたくさん注目してあげてください。

★ 「これ買って～！」と泣き続ける→無視して場を離れる。泣きやんだ時→「泣くのをやめたね」と注目する。

○「許しがたい行動」はすぐにやめさせなければなりません。例えば危険なことをする、人を傷つける、物を壊す、マナー違反をする、などの行動です。「〇〇はやめなさい」「〇〇しなさい」と、行動をやめるよう、真剣な態度で伝えましょう。どうしてもやめないときは、その行動を親が止めることが必要です。そして、後でどうして止めたのか、説明して理解させることが大切です。

子供は一人一人ちがいます。我が子の性格や成長や年齢に合った関わり方を工夫し、試してみてください。



知っていますか？ — 子ども医療費の助成 —

大洲市では、平成29年10月1日から、第3子以降の小学生及び中学生について、子育てに係る経済的負担の軽減を図るため、通院医療費を助成しています。

【助成対象児童】

- 大洲市に在住し、健康保険に加入している小学生及び中学生（15歳になった年度末まで）で、対象児童を含む3人以上の子が養育されている世帯における第3子以降の子。

【助成医療費】

- 医療機関で保険証を提示して受診された時の自己負担金。

【資格取得】

- 助成を受けるには、年度ごとに、事前に資格登録が必要です。

【申請者】

- 対象児童を含む3人以上の子を養育している保護者。



hico

お問い合わせ先

大洲市役所 保険年金課高齢者医療係

電話(直通):0893-24-1713

※ 詳しくは、大洲市役所 保険年金課 高齢者医療係にお問い合わせください。

子どもの詩

おかあさんのおへそ

おおくぼ みき(六才)



おかあさんと

おふろにはいった

おかあさんのおへそにさわると

「くすぐったいから やめなさい」

おかあさんのおへそは

でんでんむしの

小さな 小さな からみたい

おかあさん

ただ ともこ(六才)

おかあさんが

さかなを やいているとき

おかあさんと さかなが

にらめっこしている



(出典：児童詩集「たいようのおなら」サンリード刊)

5月13日(日)は「母の日」でした。子供はお母さんが大好きです。甘えることができ、うれしいことも悲しいことも、なんでも聞いてくれるからです。幼い子供と母親は一心同体。お母さんが明るいときは子供も明るく元気。お母さんが暗いと子供も元気がでてきません。

個別相談 まずは、お電話をください。☎電話・FAX 24-4580

月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子供読書活動推進計画

— 第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です



子供を見る目



やんちゃな元気な子を、親が「やんちゃで困る」と見るか、「元気で活発」と見るかで、子供への接し方が違ってくるのではないのでしょうか。そんな子供を見る目について、述べてみます。

1 特性を長所と見る目

「もう飽きっぽいんだから。次から次へと気が変わって」と、毎日ガミガミ言われて育つのと、「いろいろなことに興味や意欲があるね」と言われて育つのでは、ずいぶん違ってきます。前者の場合、自分はダメな人間なのだと思い、自信を失い、何事にも消極的になってしまう可能性があります。後者の場合、自分を認めてもらえたことで自信を持つことができ、ますます自分の長所を伸ばせるようになります。

子育てに一生懸命になり、期待通りにいかない焦りが生じ、欠点やマイナス面ばかりが目にと留まるようになりがちです。こういうときこそ、努めて子供の良いところを見ようと視点を変えることが大切です。

2 加点法で見る目

赤ちゃんの時は、何かしゃべった、寝返りをうったなど、子供ができるようになったこと(加点法)に喜びを感じ、成長を頼もしく思います。ところが大きくなるにつれ、きょうだいや周りの友達と比較するようになり、できないことや遅れていること(減点法)に目

がいくようになって、思考もマイナスになってしまいます。できないことを見つめ直して改善するのは大事なことです。そればかりに終始すると、一番大切な子供の「やる気」を減退させることになりかねません。できたこと、良いことに注目して、子供をしっかりとはじめ、認めてあげれば、子供の「やる気」は、ますます育ちます。

3 理由を探る目

「あれほど言ったのに、なんでできないの」、「どうして同じことを繰り返すの」と、「なんで」「どうして」と頭ごなしに叱っても、子供の反発を招くばかりで、なかなか改善にはつながりません。子供の行動には、それなりに何か理由があるものです。その理由を聞いたり、子供に考えさせたりすることが大切です。

そのためには、日頃から子供と何でも話せる親子関係ができていれば子供の考えていることや思っていることに気づき、子供の行動の理由が理解しやすくなるのではないのでしょうか。



プロテニスプレイヤーとして世界を舞台に闘い続けた杉山愛選手のコーチを務めた母親

杉山美紗子の子育て

—プロテニスプレイヤー杉山愛（娘）を育てた母の言葉—

「子育てで実践したことで役立ったのがコミュニケーションの取り方です。私は子供たちに対して『何々をきなさい』『何々をしなさい』という一方的な言い方をしないようにしてきました。

なぜかという、私を含めて育児でイライラしているお母さんを見ているうちに、その多くが一方的に自分の考えを押しつけようとしていることに気が付いたからです。なかなか言うことを聞かない子供にイラついてしまうのであれば、いっそ子供に対して『なぜそういうことをするのか』と聞けばよいと考えたのです。例えば、我が子が何か驚くようなことをした時でも、そうした理由をきちんと聞くようにしてきました。随分楽になったものです。



その結果、相手を一人の人間として客観視できるようになったことが、そのまま指導でも生かしました。大事なことは、選手（杉山愛）とコーチ（杉山美紗子）との間でしっかりしたコミュニケーションが取れることです。（後略）」

【杉山美紗子：一般社団法人次世代 SMILE 協会代表理事】

（資料：「一流選手を育てる親の共通項」2016『致知』1月号より）

◇ 子供の〈名づけ調査〉結果発表 ◇

子供服ブランド「ミキハウス」(三起商行)が、子供を持つ全国の10～50代の男女4286人を対象に平成29年12月に「名づけ調査」を行いました。その中の一部を紹介します。

（資料：「ミキハウス、子どもの〈名づけ調査〉結果発表」から）

問 お子様の名前を決める際に意識したこと、気を付けたことを教えてください。

答 1位：「音の響きがよい」(59.0%)
 2位：「字画がよい」(57.4%)
 3位：「キラキラネームを避ける」(49.7%)

★ 40代以上のママ・パパの回答

1位：「字画がよい」(64.0%)

★ 10代・20代のママ・パパの回答

1位：「字画がよい」(52.5%)

2位「キラキラネームを避ける」(52.0%)



僕の名前、誰がつけたの？
ママよ

名前で使われた漢字ランキング

	男の子		女の子	
1	太	208	結	132
2	大	144	美	131
3	翔	141	奈	126
4	悠	115	花	117
5	斗	106	菜	116

個別相談

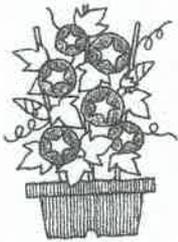
まずは、お電話をください。 電話・FAX 24-4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画

—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



子供が何人かいるお母さんから、上の子について「やることなすことが親の心を逆なでし

イライラさせられる」とお聞きすることがあります。あるいは、甘えてくるのにイラついた、ささいな事に手をあげてしまう、などつい感情をぶつけて叱りすぎ、あとで自分を責めてしまうと言われるのです。

上の子だけ早く自立して欲しいと望まないで！

下の子が小さいとお母さんはどうしても上の子に「しっかりしてほしい」と望んでしまいがちです。「もう〇才なんだから、これくらいできるだろう」とその子ができる以上のことを求めてしまい、期待を押し付けてしまうのです。「さっさとやりなさい」というより下の子と同じくらい、あるいはそれ以上に上の子に手をかけてあげてください。満足すれば、上の子はうんと兄姉らしく振舞い、そのうちスッと自立していきます。

きょうだい何人いても“一人っ子”のつもりで

どんなに年齢差があっても、家庭では、きょうだいは横並び、ライバルです。でも、上の子が下の子を泣かしている場面を見過ごすことはできませんよね。子供の行動には必ず理由があるものです。まず上の子の言い分を聞いてあげてください。

きょうだい

何人いても

一人っ子



- ・フンフンとあいづちを打つ
- ・終わりまで聞く
- ・決して否定しない

そして「〇〇だからたたいたのね」と共感してあげてみましょう。すると、子供は自分の言い分がわかってくれたと安心しほっとします。子供はいつも平等、同じくらいにかわいい、その姿勢だけはどうぞ忘れないでください。

子供とのスキンシップを一工夫

子供は大切と思っても、中学生男子ともなると、お互いに気恥ずかしくて……ということもありますよね。

ある方は部活で疲れた子供にマッサージをしてあげることにしたそうです。日頃ほとんど口をきかない子が、そのときだけはポツリポツリと話をしてくれる、とうれしそうに言われました。子供との時間を作る良い考えですね。



親だって一人の人間。子育てを通し、私たちはさまざまな感情に呼び覚まされます。だからこそ子育ては面白い。いろんな自分に気づかされるチャンスでもあります。どんなときも親が一番の理解者になってあげましょう。

この度の水害に遭われた方に心よりお見舞い申し上げます。
心配事や悩み事などがありましたら、ご相談ください。（スタッフ一同）

おおずふれあいスクールから



おおずふれあいスクールでは、お子様の不登校及び不
校傾向にある児童・生徒に対して学校や関係機関等との
連携を図りながら学校復帰への支援を行っているところ
ですが、保護者の方との連携を欠かすことはできません。

そこで、保護者の皆様の思いを十分にお聞きしてよりよい方向を探っていただいたり、
保護者同士で悩みやつらさを共有して気楽に語り合っていたりするため『たんぼ
ぼの会』（登校について悩みをお持ちの保護者の方の会）を設け、月1回開催することと
しています。

なお、おおずふれあいスクールの見学・相談は、随時受け付けております。「たんぼ
ぼの会」の当日でも、別の日でも受け付けますので、お気軽にお越しください。

- 日 時 毎月 最終金曜日
- 時 間 10:00~12:00
- 場 所 国立大洲青少年交流の家
自然環境館3階 調理室

お問い合わせ先 電話番号
(0893)24-1414



子供の水分補給にはどんな飲み物がいいの？



夏本番、幼児にはこまめな水分補給が欠かせません。母子の健康支援に取り組む一般社団法人「ラブテリ」の代表理事としても活動する細川さんによると、カフェインゼロのブレンド茶や麦茶がお勧め。とくに夏場は、汗とともに排出されるミネラル分を含んだものが望ましいという。

カフェインの取りすぎに注意する一方で、糖分の過剰摂取にも気をつけたい。冷蔵庫に大きなペットボトルのジュース類を常備する家庭が増えているので、すぐ飲める。糖分を摂りすぎると生活習慣病の「予備軍」にもなり得るので、カフェインと同時に注意を払いたいという。

飲むタイミングも大切。「喉が渴いた」と子供が言うてからでは遅いかもしれない。一気に飲ませず、起床時や散歩後などの日常行動に合わせて、こまめに与えるといいそうです。

（資料：毎日新聞 2018（平成 30 年）6 月 13 日「くらしナビライフスタイル」より抜粋）



hico

個別相談

まずは、お電話をください。 電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



子供の心のケア — 怖い体験をしたとき —

この度の豪雨災害で被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。この2か月は本当に大変な日々だったことでしょう。今回の災害で、子供も大きなショックを受けていると思います。実際に被災していなくても、まわりの状況を感じ取ってストレスを抱え、不安になる子供もいます。学校が始まりほっとした一方で、子供の様子が気になるご家庭も多いのではないかと思います。家庭における子供のケアのために次のことを参考にしてほしいと思います。

小さな子供への対応

小さな子供は大人に比べ心が未発達なので、大人以上に影響を受けやすいようです。ストレスによって様々な心と体の反応がでできます。

- わがままになる まとわりつく 赤ちゃん返り
- すぐ泣く 一人になれない 怒りっぽい 無口になる
- ちょっとした物音に驚く 外に出たがらない
- 眠れない 食欲がない など



このようなときは、できるだけ子供と一緒にいて、「怖かったね」と感情を受け止めてあげ、そして「今はもう大丈夫だよ」と言って抱きしめてあげてください。安心感を得ることがとても大事なのです。災害後のストレス反応は自然なことです。可能な範囲で子供が平常時と同じような生活が送れるように環境を整えていけたらよいですね。

児童・生徒への対応

小学校高学年からの思春期の子供は、親に直接不安を訴えないことがあります。それは、思春期の特徴であるし、親の大変さがよく分かっているからでしょう。でも、言葉で訴えなくても子供の言動に現れることがあります。

- 頭痛・腹痛 吐き気 めまい 過呼吸 など体の不調
- 食欲がない 眠れない
- 落ち込み いらいら あせり 無気力 など



このようなとき、そっとしておく方がよいと思うかもしれませんが、「不安な気持ちを分かかって欲しい」という気持ちがあります。だから、不安な感情を出させてあげることが大事です。「どんなことでも話してもいい」という雰囲気を作ってあげてください。

症状は数週間から1か月で軽減するようですが、ずっと続いたり、数か月後に出たりすることがあります。そのときは、関係機関（保育所・幼稚園・学校の先生やカウンセラー）や専門機関に相談してください。「そよ風サポート」も対応しています。



親自身が体調不良で心が不安定な状態のとき、子供への対応は難しいでしょう。そんなときは、ご自身のケアをまず行ってください。

世界を舞台に戦い続けたプロテニス杉山愛選手のコーチを務めた母親



杉山美紗子の子育て(2)

日本を代表するアスリート(錦織圭選手、石川遼選手、宮里藍選手)のご両親に直接話を伺い、私自身の経験を加味し「日本の若手アスリートにおける両親の教育方針に関する考察」としてまとめました。この研究をおして子育てに様々な共通点が浮かび上がりました。二つのポイントを紹介します。

一つは、親の子供に対する無二の愛、見返りを求めない愛情です。子供は頭も心もものすごいスピードで成長していきます。ところが、その成長に親がついていけないために、親の考えを押し付けてしまう現象が起きます。大切なことは、無二の愛情を持って子供を応援する、子供のよいところを引き出そうと努力することです。そのためには、親もまた、子供に置いて行かれないように勉強する必要があります、学ぶ姿勢を持つことが大切なのです。

無二の愛



子供を応援する

もう一つのポイントは、親と子供の距離感の取り方です。どんなに競技レベルが向上しても相手は子供。今は抱きしめる時、ここは突き放す時だということを理解して、接してあげることが必要なのです。ところが、突き放してはいけない時に突き放したり、突き放すべき時に、くつつきすぎることがあるものです。そういった子供との距離感の取り方も親の学びにかかっていると云えるでしょう。

(資料…2016『致知』一月号より)

【杉山美紗子…一般社団法人次世代SMILE協会代表理事】

「子供がいてよかった！」と思うときは？



平成22年生まれの子供がいる親の99.4%が「子供がいてよかった」と回答しています。

では、子供がいてよかったと思うときは、どんなときでしょうか。(複数回答)

- 子供の成長に喜びを感じる (89.0%)
- 子供とのふれあいが楽しい (78.7%)
- 子供のおかげで家庭が明るい (77.8%)
- 家族の結びつきがふかまった (70.7%)
- 兄弟姉妹どうしのふれあいがあって楽しい (70.0%)
- 子供の将来が楽しみ (67.0%)
- 毎日の生活にはりあいがある (61.3%)
- 子供を通して自分の友人が増えた (60.2%)
- 子供の優しい言葉に心が安らぐ (58.5%)

厚生労働省「21世紀出生児縦断調査」
第7回調査の回答を得た者
(平成22年出生児総数 25,397)



個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



マインドフルネスを親子関係に生かそう

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？

マインドフルネスとは、「今、ここ」に意識を向け、その現実に感情を持ち込まないで、ありのままに見つめるという、心の持ち方です。子供のありのままの姿を見ていくことで、子供との関係に新たな気づきを生み、コミュニケーションを深める効果があるとされています。具体的にマインドフルネスを生かす3つの方法を紹介します。

一つ目は、「親である自分自身の心に気づく」ことです。

子育てに悩みはつきものです。毎日イライラして子供にあたってしまったたり、子供のことが心配で仕方がなかったり……。

そういうときに、子供を変えようと思ってもうまくいきません。では、どうしたらいいのでしょうか。

まずは、親自身が変わることです。そのためには、自分の心を見つめることが大切です。心の表れである呼吸に意識を向けてみるとよいでしょう。子供に「早くしなさい！」と、せかしているとき呼吸は浅くなっています。肩や表情に、いつの間にか、力が入っていることが分かるはずですが、そうした自分の心の状態に気づくだけで、子供との接し方も自ずと変わってくるのです。



二つ目は、「子供のありのままの姿を見つめる」ことです。

子供の行動や表情、話す言葉などに意識を向けてみましょう。それは、子供の心の内面を理解することにつながります。子供の行動をあるがままに見つめると、たとえそれが好ましくない行動だったとしても、その背景にある気持ちに気づくようになっていくのです。そうすると、子供に寄り添った行動をとることができるのではないのでしょうか。



三つ目は、「子供の体にふれる」ことです。

「今、ここ」にいる子供にふれるタッチングは、マインドフルネスそのものです。抱っこしたり、手をつないだり、頭をなでたり、ハグしたり……。子供に限らず、人は優しく手でふれられると、気持ちが落ち着いてきます。子供が「お腹が痛い」とぐずっているとき、嫌なことがあって落ち込んで



ているとき、そっと子供にやさしくふれてみましょう。そうすると、子供は安心し、ストレスが癒され、親子の絆も深まっていくのではないのでしょうか。親自身も子供をありのままに見つめる

マインドフルネスを親子関係に生かし、生活の中で意識してみませんか。

(資料：山口創「マインドフルネス子育て法」)

☆≡ 赤ちゃんから学ぶ、えがお・笑顔

どんなにいかつい顔をしたオジサンも、どんなに無表情なおばさんも、赤ちゃんの無邪気な笑顔を見ると、心があたたかく、うれしい気分になるのか、笑顔になります。これは「笑顔が伝染する」からです。スウェーデンの研究によると、赤ちゃんの笑顔の写真を見せながら「しかめっ面をしてください」という指示を出したところ、大多数がほほ笑んでしまったというのです。何の邪気もない赤ちゃんが、実は意図的に「笑顔」をコントロールしているという研究まであります。



また、カリフォルニア大学サンディエゴ校の調査では、笑顔を見せている赤ちゃんは、一緒にいる人から「笑い返してもらおうため」に笑顔を見せることが分かりました。笑顔を見せるタイミングまで見計らっていることまで分かっています。

赤ちゃんばかりでなく、大人でも誰かにほほ笑みかけると、相手の脳にも「お返しをしよう」とする反応が生まれ、双方の気分が高揚する「共生」関係ができるそうです。



笑顔になることで、楽しくなったり、喜びを感じる。楽しい→笑う→もっと楽しくなる、というループ効果、フィードバック効果があるので。

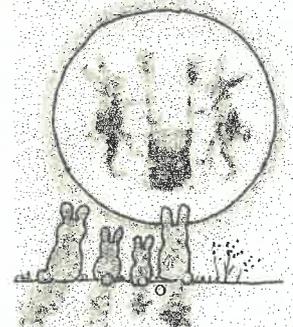
(資料：「世界一孤独な日本のオジサン」岡本純子著)

子育ての中で、負担に思うことや悩みはどんなこと？

平成22年生まれの子供がいる親の75.2%が「負担に思うことや悩みがある」と回答しています。では、どんな内容だったのでしょうか。(複数回答)

- 子供の出費がかさむ (42.0%)
- 自分の自由時間がない (31.7%)
- 子育てによる身体の疲れが大きい (26.6%)
- 気持ちに余裕をもって子供に接することができない (25.0%)
- 子供と過ごす時間が十分に作れない (24.2%)
- 子供の病気などのときに仕事を休みづらい (15.7%)
- 子供を一時的にあずけたいときにあずけ先がない (9.5%)
- 子供についてまわりの目や評価が気になる (9.5%)
- しつけのしかたが家庭内で一致していない (9.4%)

厚生労働省「21世紀出生児縦断調査」
第7回調査の回答をした者
(平成22年出生児総数 25,397人)



個別相談 まずは、お電話をください。電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画

—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



「読み聞かせ」は、いいことずくめです。



読書の秋、標語「ホッと一息 本と一息」の読書週間も終わりました。

大洲市では、学校はもちろん、家庭でも親子で本を読むこと（読み聞かせ・うちどく）を勧め、コミュニケーションや豊かな心を育むことを目指しています。

0歳から6歳までの未就学期における親子のコミュニケーションや共通体験がとても大切です。子供の「こころの脳」を育むと言われているからです。

「こころの脳」は、子供に何か嫌なことが起きたとき、自分の逃げ場所になる緊急避難基地がつくられる脳のことです。

親子の共通体験に読み聞かせがあります。そこで、東北大学では、去年「読み聞かせによる親子関係の変化」について、調査研究が行われました。

8週間にわたり各家庭での読み聞かせの前後を脳機能計測器で調査。一日平均13分間の読み聞かせ。時間帯は入眠前でした。調査結果で、自立したことは次のとおりです。

わずか8週間でしたが、言葉の数が、普通の子供の成長より、6か月の伸びを示しました。また、聞く力も著しく成長を遂げていたことから、指示を正確に理解する力が増えたと分析しています。

また、子供の問題行動が減少し、抑うつ傾向や不安傾向などが減少したといえます。



親が育児で感じるストレスが減っていくことも分かり、読み聞かせの時間が増えれば増えるほど、それに反して親のストレスが減っていったのです。

この調査に参加された保護者から、「読み聞かせっていいな。子供がかわいくなってきた」と聞いたのも収穫だったようです。

読み聞かせによって、子供の感情の安定、すなわち「こころの脳」が育つだけではなく、言語能力の向上、ひいては親子間の親しみが生まれること（愛着形成）など、「親が変わる」取り組みでもあったことが分かりました。



大洲市の平成28年度読書に関するアンケート調査の中で「誰に本を読んでもらいたいか」という質問に、約7割の子供たちが「家族に読んでもらいたい」と答えています。子供は、家族に「読

み聞かせ」をして欲しいことを望んでいるのです。

子供が親のひざに乗り、親子で絵本を見る、この時間ほど子供も親も幸せな時間はないと言っても過言ではありません。なぜなら、子供は、「みみ」と「こころ」で、大好きな親（家族）の声を聴き、温かい体と愛情を肌で感じながら、絵本（お話）の世界を旅するのですから。

へエッ！こんなに子供が利用しているの？

内閣府は、平成29年1月に低年齢層の子供の保護者(1,550人)を対象に、インターネット利用状況等について調査し、5月に発表しました。インターネットを利用する機器には、スマートフォン、タブレット、携帯ゲーム機などが含まれています。



【機器・インターネット等利用率（子供の年齢別）】

- 0歳 (3.1%)
- 1歳 (11.6%)
- 2歳 (37.4%)
- 3歳 (47.5%)
- 4歳 (50.4%)
- 5歳 (55.2%)
- 6歳 (69.8%)
- 7歳 (80.4%)
- 8歳 (82.4%)
- 9歳 (89.9%)

利用の平均時間は一日六〇・九分という驚くべき実態が明らかになりました。

スマホだけではないはずですが、最近は、ひとり遊びが上手で「育てやすい」子も増えていると聞きます。ご自身の子育てを振り返って、スキップなどのコミュニケーションが足りているかをもう一度見直してください。もし、親子のあいだにぬくもりや笑い、声掛けや会話が足りていないと感じたら、意識してコミュニケーションの時間をつくり、子供に「あなたの安全基地はここにあるよ」と身体で伝えてみてはいかがでしょうか。(後略)

福井大学子どものこころ発達研究センター
教授 友田明美

※ 子育て中の保護者にお薦めの本：「子どもの脳を傷つける親たち」友田明美著NHK出版新書

☆多「人を育てる～愛があるなら叱りなさい～」(講演題)

シンクロナイズドスイミング日本代表ヘッドコーチ井村雅代の講演の中に「三つの叱るコツ」の話がありました。これは子供を叱るコツにも通じるので、それを紹介します。

一つ目：叱るときは現行犯で叱る。「いま、それがダメなんだ」、言われたら、人間は反省するのです。

二つ目：古いことを持ち出さない。「この前も同じことをしたよね」と言われると、今したことへの反省が薄れるのです。

三つ目：しつこく叱らない。それは、叱る本人の自己満足で、聞いている人は、「もう分かったよ」と嫌気がさしてきます。

(資料：「致知」平成30年1月)



絵本「たろうのおでかけ」

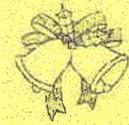
井村雅代：シンクロナイズドスイミング日本代表ヘッドコーチ。リオ五輪でヘッドコーチに復帰。デュエット、団体ともに見事銅メダルをもたらす。その厳しい指導ぶりから“鬼コーチ”の異名をとる。

個別相談 まずは、お電話をください。電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ～ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門右 西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



身を守る知恵をつける



大洲市内の保護者のもとに、学校からの不審者メール情報が頻繁に入ってきています。子供が犯罪や性被害にあわないために、保護者としてどのようなことに気を配ればよいのでしょうか。家庭で子供と一緒に下記のことを話し合ってみてはどうでしょう。

1. 「イヤ」と断ること

加害者は、子供が断れないように、親しくなつてから犯行に及びます。親しくなつても、イヤなことは「イヤ」と言えることが大事です。自分の感情や気持ちを素直に出すには、普段から何でも言える大人の存在と環境が必要です。話に耳を傾ける大人の姿勢が、子供の自分を守る力を発揮させます。



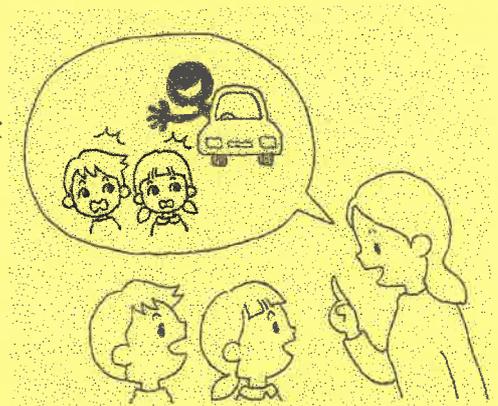
sally

2. 自分の身体を大事にすること

「自分の身体は自分だけのものではない、大切にしなければいけない」と、子供自身が思えることが大事です。「あなたは大切な子」というメッセージを惜しまないで子供に伝えましょう。

3. シミュレーションしてみる

危機的な場面を想定して、とっさの時に対処できる方法を身に付けておきましょう。「もしも、こんなことがあったら、あなたはどうする?」と、子供に投げかけ、一緒に考えてあげましょう。回避方法、断り方、逃げ方など、具体的に、子供の視点に立ってシミュレーションをすることも効果的です。自分の身を守るための正しい知恵と知識を教えましょう。



4. いか・の・お・す・し

市内の学校等では、警察署と協力しながら、「いか・の・お・す・し」の具体的な言葉を使って不審者対策をしています。一人で登下校しない、防犯ブザーを携帯するなどの指導もしています。学校・家庭・地域で協力して、子供の安全・安心を守っていきたいものです。

い—知らない人についていかない の—他人の車には乗らない お—いざという時は大声をだす
す—すぐに逃げる し—事実を保護者や警察に知らせる

☆写真で褒める「ほめ写」で、自己肯定感をアップ!

子供の写真を飾っている家庭の子供と、飾っていない家庭の子供を比べたところ、飾っている家庭の子供のほうが、自己肯定感が高いことが分かりました。自己肯定感とは、おおむね「自分の短所を含め、ありのままの自分を受け止められる感情」だとされています。

「国立青少年教育振興機構の研究」によると、写真を親子で見ながら子供を褒めることで、コミュニケーション力が高まり、向上心が育ち困難な状況に立ち向かう力が培われていたのです。同機構の村上青少年研究センター長は「大人になり社会を生き抜くのに必要な力を伸ばすために重要な感情（自己肯定感）だ」と言っています。また、東京学芸大学の岩立京子教授も「写真を飾ることで、子供は親が自分に気を留めていることに気づくことができる。対話が生まれ、その中で愛情が伝わる」と話しています。



「ほめ写」の手法：3本柱で自然に褒められる環境づくり

※ 教育評論家 親野智可等さんの提案

- ① 子供のがんばる姿や家族写真を撮る。
- ② 子供の目線の高さに「飾る」
- ③ 写真をきっかけに子供を「褒める」

写真を飾っている家庭の子供は自己肯定感が高い	写真を飾る (%)	写真を飾らない (%)
親から愛されていると思う	91.4	82.9
毎日楽しいと感じる	90.4	81.7
自分は頑張ることができる	86.9	80.6
いまの自分が好きだ	81.0	76.8
自分自身に満足している	75.5	68.0
困ったときでも前向きに取り組む	70.4	63.6



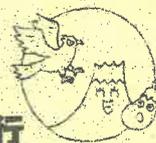
※ 幼稚園から小学生（4～12歳）の子供とその親 600組対象 （資料：平成30年9月27日/産経新聞）

ひとこと

子育ては、「日々発見、日々感動、日々新た」の連続です。もとに戻ることはできません。子供は未来に向けて成長していくのです。子育てのあり方は、親の数だけあるのかもしれない。みんな同じなのは、子供が独り立ちできるように願う我が子への深い愛情です。

個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ～ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



「人や自然」とふれ合う中で育つ子供たち！

近年、核家族が増え、祖父母と暮らす家庭が少なくなりました。子供たちが身近にお年寄りとふれ合う機会が減ったのです。また、少子化が進み、「子供は地域で育てる」という大人の意識も低くなりました。子供と地域の人との交流の機会も少なくなったのではないのでしょうか。

わたしが住んでいる地域では、「愛護班・自治会・老人会」が合同で主催し、毎年「三世代交流ふれ合い田んぼ活動」が行われています。参加者は、地域の子供はもちろん、若い人からお年寄りまで、誰でも参加できます。同じ体験活動の中で、いろいろな年齢層の人と子供がふれ合うことは、子供の成長に、とても大切なことだと思います。

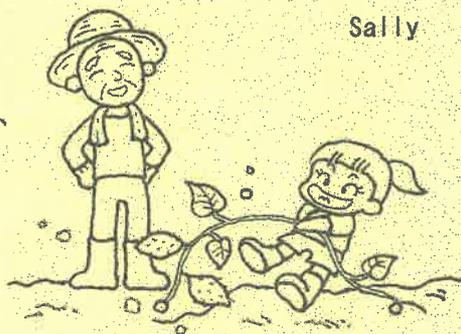
四季折々の作物を植え、草取りなどをしながら、みんなで成長を楽しみに待ち、収穫期を迎えます。そして、採れたての作物を参加者が調理。みんなでおいしくいただきます。子供も大人も笑顔があふれ、楽しいひと時です。



春には田植え。子供たちは、植え方を地域の人に学び、田んぼに入って、小さな苗を握り、一株、一株と慎重に植え付けて進みます。泥水のぬるっとした感触や水田の匂いなどを全身で感じ、いつまでも子供の記憶に残ることでしょう。

秋には、実ってきた稲穂が垂れ、黄金色に輝き始めると、稲刈りが始まります。

お父さんやお母さん、おじいさんやおばあさん、地域の人たちと、子供は稲刈りに挑戦します。鎌で刈るので、手を切らないよう刈り方を教えてもらいます。そして、株が太くなった稲を刈っていきます。子供たちの表情は真剣そのもの。田舎ならではの貴重な体験活動です。



Sally

秋には、芋掘りの活動もあります。子供たちは、親や地域の人と一緒に、安心して畑を走り回ったり、

土に隠れた芋を捜したり、夢中になります。収穫した後は、みんなで試食。活動後のおにぎり、ふかしたサツマイモのおいしいこと。子供たちの笑顔が、世話をした大人を「活動してよかった」と満足させています。

このような地域ぐるみの活動の中で、いろいろな体験を通して、親子の愛情が深まり、お年寄りを敬う心が育っているはずです。きっと、やさしい豊かな心が子供たちに大きく育っているにちがいません。ご家庭でも、みんなが参加できる地域の活動があれば、子供たちのために参加してみてもはどうでしょうか。

☆三春、小学校入学児がいる家庭—親子で取り組んでおきたい準備

就学にあたって準備しておきたいことは、意外に多いものです。そこで『テキトウー母さん』流子育てのコツを書いた立石美津子さんの「これだけは準備しておきたい事項」を紹介します。

「昨今多いのが、子供が困らないよう、いつも先回りをして困難を取り除いてしまう親。それに慣れた子は、困ったときに何も言えなくなる」トイレを言えず、お漏らしすることが……。困ったときは自分でSOSを出すよう、日頃から話しておくことが大切（「伝える力」）。また、針のついたアナログ時計が読めること。アナログ時計に慣れると、休憩はあと5分などの時間感覚も身につくからです。日頃から「あと10分で6時ね」など、会話の中で取り入れると効果的です。また、起床・就寝時刻は少しずつ学校の時間に合わせて調整しましょう。スムーズな学校生活は良い生活習慣が土台になります。（「生活習慣」）家庭では、学年×10分は座って勉強ができるのが目安。入学前なら、まず5分、机に向かう習慣を（「学習」）。

（立石美津子：学習塾の経営を通じて数多くの新1年生を見つめてきた女性）

【就学準備チェックリスト】

伝える力

- トイレ、忘れ物…SOSを出せる子に
- 「～していいですか」「～してください」など語尾まで話す



生活習慣

- アナログ時計が読める
- 学校の時間にあわせた行動にチェンジ
- 持ち物の管理は自分でする練習を
- 通学、留守番、給食…保育園や幼稚園と変わる点に注意



hico

学習

- まず5分！家庭学習の習慣をつける
- 正しい鉛筆の持ち方を身につける
- ひらがなは読み書き両方。書き順に注意
- 算数はドリルでなく「体験」をさせる



（資料：平成30年12月13日/産経新聞「生活Life」）



赤ちゃんは両親を選んで誕生してくるといわれています。魂の成長に必要な両親を自分で選び、この世に生をうけて様々な出来事を体験し、多くの大切な人に会って魂を磨き、再び魂の故郷へと帰っていく。それが人生なのだと考えています。

（鈴木秀子著「自分の花を精いっぱい咲かせる生き方」から抜粋）

個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ～ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



大切にしたい四つの間^ま

人間という漢字は、人に間と書きます。間(ま)というのは、芝居や落語においても大切に、間が抜けると調子やテンポが崩れてしまいます。そこで、子育てをしていくうえで大切にしたい四つの間を考えてみましょう。

一つ目は、空間

ここでいう空間とは、家庭における子供がゆっくりとくつろげる心の居場所を意味します。

子供が自分らしさを発揮し、のびのびと育っていくには、悩みやストレスが癒される居場所があっかなうものです。

その居場所づくりには、家族のだんらん、対話などにより、何でも話せる関係、信頼関係を築くことが大切です。

また、子供に役割を持たせ、家族の一員であるという自覚を持たせることも必要です。

二つ目は、時間

子供に生活習慣を身に付けさせるのは、簡単なことではありません。生活パターンについて、親子で話し合ってみましょう。勉強は何分、ゲームは何分と、大まかな計画で継続しやすいものにする 것도大切です。寝る時間だけを決めて実践することで、一日の生活にリズムが取れたという例もあります。

三つ目は、仲間

子供は、友達との遊びを通して、思いやりや助け合いの心を身に付けていきます。ときには、けんかやいざこざもあるでしょうが、それを通して、お互いの気持ちに折り合いをつけ、仲直りすることを学び、社会性を身に付けていきます。

友達の存在は、子供の成長に大切なことですが、子供をしっかりと見て、話して、友達関係の把握はしておきましょう。



Sally

四つ目は、手間

アズマカナコ著「電気代500円。贅沢な毎日」の中に、次のような一節があります。

「子育てにお金をかければ、その分立派な大人になるかという、そういうわけでもありません。

子供は敏感で『どれだけ手をかけてもらったのか』を感じるものです。お金を否定するわけではありませんが、お金をかけるより手間をかけてあげたいのです」

子育ては、手間と時間を惜しまない姿勢が大切です。手作り弁当や小物入れなどを作ったり、一緒に料理をしたりする時間を持ちましょう。でも、いくら手間をかけても、その成果がすぐに表れるとは限りません。長い目で子供に愛情を注いでいくことが大切です。

☆今どきの子供たちは、どんな遊びをしているのでしょうか？

学校から帰ると地区の子供が集まりよく遊んだものです。それだけ子供が多かったのです。今思えば、子供だけの小さな社会でドラマがあり、ケンカをする子、泣く子やすねる子がいつもいました。でも、最後はみんなで支えあい、遊びの中で多くのことを学んでいました。

さて、少子化が進んだ近ごろの小中学生はどんな遊びをしているのでしょうか。子供の遊びは、時代と共に変遷しているのですが、小学生だけは、昔からの遊びが残っているようです。

【小中学生の遊びの内容】(複数回答 n=900人)

小学生 トップ5		
1位	遊具遊びや鬼ごっこ・かくれんぼ	51.2%
2位	ゲーム(家庭用)	44.8%
3位	おもちゃで遊ぶ(ごっこ遊び・ままごとを含む)	41.5%
4位	球技(サッカー、バスケットボール、ドッジボールなど)	40.2%
5位	ゲーム(携帯用)	39.8%



変わってきたのは、「遊ぶ相手」。異なる学年の子供が集まれないのが今の世相です。子供も大人になれば様々な年齢の人の中に入るようになりますが……。

中学生 トップ5		
1位	スマートフォン・携帯電話・タブレット端末・パソコン	63.3%
2位	お買い物	41.0%
3位	娯楽施設(映画館、カラオケ、ゲームセンター、ボーリング場など)	36.3%
4位	ゲーム(携帯用)	35.0%
5位	ゲーム(家庭用)	30.7%

遊ぶ相手(小中学生) トップ5		
1位	一人で	74.3%
2位	学校の友達(同学年)	70.5%
3位	親	52.2%
4位	兄弟姉妹	37.7%
5位	近所の友達	14.8%

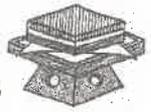
【資料】株式会社バンダイ(本社:東京都台東区)
バンダイこどもアンケートレポートV.243
「小中学生の“遊び”に関する意識調査」結果から
○対象:小1~中3の子供を持つ親(子供と一緒に)
○人数:900人(サンプル数)
○方法:インターネット調査
○期間:2018年3月23日~3月25日

マザー・テレサの言葉

日本では、路上で死んでいくような人はいない。でも笑顔がとても少ない。微笑みは他人ではなく家族に与えてほしい。家族は人間のコア。人間は家族から始まる。人間の愛も身近から始まる。
(「世界でたったひとりの自分を大切に」鈴木秀子著から)

個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX/0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局:大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



♪「思い出のアルバム」^^♪



(^^♪思い出してごらん あんなこと こんなこと あったでしょう^^♪)

よく保育所や幼稚園で歌われた「思い出のアルバム」ですが、子供の成長と一緒に喜び合う童謡です。向き合って、笑顔を交わしながら歌っている親子の様子が目に浮かび、目頭が熱くなります。

いつのことだったか 思い出してごらん
あんなことこんなこと あったでしょう
うれしかったこと おもしろかったこと
いつになっても わすれない
春のことです 思い出してごらん
あんなことこんなこと あったでしょう
ぼかぼかおにわで なかよくあそんだ
きれいな花も 咲いていた (後略)

この一年間で、子供たちは心身ともにずいぶん大きく成長しています。それぞれの家庭では、どんな思い出が生まれたのでしょうか。天から命を授かり、成長していく我が子を見ながら暮らしていくことは、親にとって、このうえない幸せなことは言うまでもありません。その幸せなときを「思い出のアルバム」に大切に残しておきたいものです。子供が大きくなったとき、「あんなこと、こんなこと、あったな」と懐かしく話す日がきっと来るでしょう。

子育ても、いいことばかりではありません。親の気持ちが分からず、反抗する子供に腹を立てることも、感情的に怒ってしまうこともあります。虫の居所が悪

い場合は特にそうなります。大切なことは、「しまった。感情的になって子供に悪かった」と反省したら、子供に素直に謝る勇気が必要です。気分が落ち着いたら、子供と向き合い、親の気持ちを子供に伝えればいいのではないのでしょうか。

こんなに子供のことで、難儀ばかりするのだろうと、情けなく泣きたくなることもあります。でも大丈夫。親であれば、大なり小なりそんな心配や苦労は誰しも経験することです。そのかわり、家族から生まれる喜びや楽しさ、生きがいがあり、大きな幸福感をもたらしてくれます。だからこそ、親も人間として成長していくことができるのです。

子供といえども、一人前の人間で、人間性は大人と同じなのです。家族の中で、いつも「いい顔」ばかりはしてられません。気を遣わずありのままの姿で過ごせるのが家庭の居心地の良さでしょう。

子供は、一日一日と体も心も成長し、変化しています。今日できなかったことが、明日はできるかもと、いつも希望と夢がもてるのも子供がいるからです。

親はいつも、「いい子」に育ててほしいと祈っています。子供も同じ。みんな「いい子」になりたいと頑張り、悪い子になりたいと思っている子供は、一人もいないのです。



☆多「育児の常識」、昔と違うことがあるの？

祖父母が、よかれと思って孫の世話をしていたところ、娘に叱られたという話があります。時代とともに、育児の研究も進み、昔の子育ての仕方と違うことがあるからです。そのため、子育てを助けてもらうものの、育児をめぐる親子の間に摩擦が生じ、祖父母が「孫疲れ」に陥る問題も起きているようです。

そよ風通信 97 号でも、三つ載せましたが、新たに紹介します。もちろん、昔の子育てを否定するものではありません。その時代の中で、一生懸命愛情深く子育てをしてきたのですから。親の子供を思う愛情は、大昔からいつの時代も同じなのではないでしょうか。

	《 昔 》	《 今 》
抱っこ	泣いたらすぐ抱くと、抱き癖がつく	抱っこされると情緒が安定
授乳	おっぱいよりもミルク	まずはおっぱいにトライ。足りなければミルク
離乳食	生後3～4か月から果汁を与える	果汁は勧められていない <small>その理由</small>
うつぶせ寝	頭の形がよくなる	乳幼児突然死症候群の恐れがある
歩行器	歩行訓練になる	おもちゃであり歩行開始を早める道具ではない



hico

「果汁は甘いので脳が満足してしまい、ミルクや離乳食が進まなくなってしまうから」(保育所長 大野智子)



(資料：産経新聞【生活Life】平成31年2月11日付)

☆多朝ごはんが大切なわけ。(「早寝 早起き 朝ごはん」)

朝食を抜くと肥満やメタボリック症候群、糖尿病などになりやすいことが知られていますが、その仕組みが分かっていませんでした。名古屋大の小田裕昭准教授(時間栄養学)らの研究チームが



それを解明し、10月31日付の米科学誌に発表しました。朝食を抜くと、肝臓での脂質代謝や体温に関する体内時計が乱れ、エネルギーの消費が減っていることを突き止めたのです。小田准教授は、「朝食は体内時計にとって最も重要な食事。朝食を勧める科学的根拠が示せた」と話しています。

(資料：産経新聞平成30年11月1日付)

個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX/0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—