

2020年度三木町×香川大学 健やかあすなろプロジェクト報告書

香川大学医学部衛生学 鈴木裕美、宮武伸行

香川大学副学長 徳田雅明

1) 実施概要

2013年度から2017年度までの5年間、COC（Center of Community、地（知）の拠点整備事業）で三木町、松原病院と連携しながら香川大学、香川大学医学部と共同で展開する事業として、「健やかあすなろプロジェクト～児童の糖尿・肥満撲滅プラン」を提案、実施してきました。

2018年度からは新たな5年計画、「新健やかあすなろプロジェクト」として、三木町子育て支援事業〈子育てプログラムをすべての親に～子育ての予防接種を～〉を展開しています。

2) 実施報告

三木町子育て支援事業 〈子育てプログラムをすべての親に～子育ての予防接種を～〉

三木町の未就学児をもつ親だけでなく、小学生や中学生の保護者を対象に、子育ての方法を学ぶ機会を繰り返し提供することで、子どもが安心して育ち、能力を十分発揮できる子どもの養育環境を整えることを目的に様々な活動を実施しました。今年はコロナ禍のために当初計画していた対面による講演会やペアレントトレーニング、親同士の交流会などは中止し、代わりにオンラインで実施しました。また新たに子育てポスターシリーズの作成やネット・ゲームに関する調査を中学校で行いました。

1. オンラインでの連続トリプルP子育て講座（添付1、2）

日程：2020年5月より8週間。参加者3名

実施者：鈴木、小鹿（新しく養成されたファシリテーター）

グループトリプルP（前向き子育てプログラムレベル4）を実施しました。実施前後にはアンケートを行い、プログラム効果の評価を行いました。どの参加者も精神健康度、夫婦関係、子育てスタイル、子どもの問題行動において改善が認められました。

2. トリプルP子育て講座受講者のフォローアップセミナー

2021年3月27日（土）10:00～12:00に三木町防災センターにて、フォローアップセミナーを開催しました。参加者は、29名（うち保護者14名、子ども9名、スタッフ6名）で、近況報告や現在の課題発表、講座で学んだことの振り返りと共に課題に対する対応についての話し合いなどを行いました。

3. オンラインの子育てチャットルーム (添付3)

保護者や支援者を対象とした学びとコミュニケーション（子育ての悩み相談も含む）の場として、2020年6月より毎月1回Zoomにて開催しました。個人だけでなく、氷上保育所の子育て支援センター、そだちの部屋ともオンラインでつないで行いました。1時間の活動では、最初の10分でファシリテーターがパワーポイントを用いてテーマに沿った発表をしました。その後、小グループで30分ほど話し合いました。最後の20分で各グループで話し合ったことを共有し、自由に話し合ったり、困っていることなどをみんなで相談、共有しました。内容や参加者数は以下の通りです。今年度は10回開催し、参加者はのべ87名、スタッフ数のべ37名、合計124名でした。

開催日	テーマ	参加者数	スタッフ数
2020/6/6	安全・安心して過ごせる環境づくり	8名	3名
2020/7/4	親としての自分を大切にする	8名	4名
2020/8/1	前向きな注目：子どもを褒める	7名	3名
2020/9/16	現実的な期待をもつ	13名	5名
2020/10/3	一貫したわかりやすいしつけ	6名	2名
2020/11/11	積極的に学べる環境づくり	7名	3名
2020/12/1	子どもと良質な時間の過ごし方	8名	5名
2021/1/19	子どもの見本になる	7名	2名
2021/2/16	男女の脳の違いについて	10名	5名
2021/3/15	よい睡眠のとり方	13名	5名

4. トリプルPファシリテーター育成

6月より毎月第3日曜日にファシリテーター勉強会を行いました。トリプルP（前向き子育てプログラム）における実践練習や議論を通して、ファシリテーターとしてのスキル向上ができました。今年度は8回開催し、のべ54人が参加しました。また、9月25～27日にオンライン開催されたファシリテーター養成講座に山本幸男さんが受講し、香川県で初の男性ファシリテーターとなりました。

5. 不登校児のためのフリースペース (添付4)

コロナ禍のため4～5月はお休みしていましたが、6月2日以降は毎週火曜日13-15時に実施しました。今年度から三木町教育委員会が子ども指導員の手配をされており、男性の元中学校教師の方が来てくれています。今年度は38日開催し、のべ246人が参加（児童が77名、保護者41名、見学者46名（地域の大人・幼児、三木町外のSSWやカウンセラー）、スタッフ（運営委員や指導員）82名）でした。活動内容は外遊びや散歩、カードゲーム、粘土遊び、3Dパズル、料理（かき氷やチョコレート）

トバナナ、パンケーキ、おもちゃなど) でした。7月には三木中学校でフリースペース運営委員会を開催し、それ以外では白山文化センターでの面談や電話、メールなどでも運営委員の間で情報共有を密にし、親子のサポートに努めました。

6. あすなろ文庫 (添付5)

昨年度は86冊、今年度で130冊を購入しました。今年度はフリースペースを利用する子ども向けに本(漫画で読む文学や歴史、絵本、こころのケアなど)やDVD(NHKスペシャルなど)も購入しました。本が充実してきているのに伴い、三木町民の貸し出しも増え、今年度の貸し出し数のはのべ78人、151冊でした。

本棚のスペースに限りがあるため、本の一部を文化交流プラザにあるメタライブラリー(三木町図書館)に移動し、1月より「あすなろ文庫」として管理することになり、広く三木町民の利用につながりました。

7. 三木中学校におけるネット依存症・睡眠・こころのアンケート調査 (添付6)

2020年10月に三木中学校1年(270名)、2年(236名)、3年(233名)を対象にアンケート調査を実施しました。アンケート作成および印刷、配布、回収は大学が行い、解析したのち、保護者向けのフィードバック用紙(添付)を作成しました。フィードバックした内容については職員の間でも共有し、管理職が研修を開催したとのことです。

8. 子育てポスターシリーズ作成 (添付7~10)

体罰せずに子育てする方法や考え方を体系的に提供することを目的に、子育てポスターを作成しました。三木町の「健やかあすなろプロジェクト」の成果物として、全市町の保育園や幼稚園、子ども園に大学から配布されることになりました。ポスターは2ヵ月に1回発行、全12号を作成する予定です。作成後はカレンダーにして新小学1年生や中学1年生のご家庭に配布したいと考えています。

今年度は2020年10月(子どもの自信とやる気を育てる)、12月(子どもの信頼感を育てる)、2021年2月(親としての自分を大切にすると3つのポスターを作成しました。毎回600枚程度を県内の教育機関、小児科外来、子育て支援センター等に配布しています。

健やかあすなるプロジェクト

～お父さん、お母さん、支援者のための交流の場～



約100冊の本

- ・小児科医おすすめの本！
- ・白山文化センターにて無料貸し出し

不登校、発達障害、ネット依存、HSC
子どもの心と体の病気、元気が出る本など



小児科医との相談

- ・毎週火曜日13時～15時
- ・白山文化センターにて無料子育て相談
- ・ふらっとお立ち寄りください。



子育てチャットルーム

- ・毎月1回1時間
- ・zoomでおしゃべり+α
- ・話してスッキリ、学んで納得！



子育てプログラム

- ・トリプルP:前向き子育てプログラム
- ・親向け参加体験型学習
- ・具体的で効果的な言葉かけを学びます。

お問い合わせ先

NPO法人 親の育ちサポートかがわ

Tel:087-891-2465(香川大学医学部内 鈴木：平日9時～16時)

E-Mail: oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp





プログラム体験者の感想
は裏面にあります！！

トリプルP® 前向き子育て講座 ～すべてのお父さん、お母さんのために～ オンライン 参加者募集

「子育てってたいへん・・・」
「こんな悩みは私だけ？」

- ★ 誰もが持っている子育ての悩み
- ★ ちょっとした方法や技術を学ぶことで、子どもとの関わりを良い方向に変えることができます

『トリプルP：前向き子育てプログラム』はオーストラリアで開発され、世界25カ国以上で実施されている親向けの参加体験型の学習プログラムです。

ビデオを見たり、参加者同士でわいわい楽しく話しながら、それぞれの親子に合わせた具体的で効果的な言葉かけの練習をします。

子どもが前向きに、自信をもって、たくましく生きていく姿勢は、よい親子関係と効果のあるしつけから育まれます。子供の未来を変える方法を一緒に学びませんか？

5/28～7/16 木曜日 14:00～16:00

5回講座＋3回電話相談を行います！

(詳細は裏面をご覧ください)

- 対象： 子育て中の保護者（祖父母の方、歓迎します）
- 講師： 小鹿えり他（トリプルP認定ファシリテーター）
- 定員： 5名
- 方法： zoom

◆お申込み/お問い合わせ◆

NPO法人 親の育ちサポートかがわ

TEL: 087-891-2465（香川大学医学部衛生学：鈴木）

E-mail: oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp

この講座は健やかあすなろプロジェクトの一環で行っています

【プログラムの日程】

毎週 1 回、合計 8 回のプログラムで、内容は下記のとおりです。

セッション	内 容	ワーク形式	時 間
第 1 回 5/28 (木)	「前向きな子育て」とはどのような子育てなのかについて学び、子どもの行動の捉え方について話し合います。	講 義 グループワーク ロールプレイ	14:00 ～ 16:00
第 2 回 6/4 (木)	子どもと良好な関係をつくり、子どもの発達を促すための、10 のスキルを学びます。		
第 3 回 6/11 (木)	対処が難しい子どもの行動をうまく扱えるようになるための、7つのスキルを学びます。		
第 4 回 6/18 (木)	対処が難しい子どもの行動が起こりやすい場面を想定し、その行動が起こらないように備えるための計画的な活動を学びます。		
第 5 回 ～ 第 7 回	先のセッションで学んだスキルをご家庭でうまく活用できているかを話し合い、お母様ご自身が工夫しながら子育てしていけるようサポートします。	ご自宅での 電話相談	毎回 20 分 程度
第 8 回 7/16 (木)	子どもの行動の好ましい変化について話し合い、プログラムで学んだスキルの復習を行います。	講 義 グループワーク 全体のまとめ	14:00 ～ 16:00

第 5 回～7 回は個別の電話相談になります。

参加者様のご都合のよい日時にファシリテーターがお電話をかけ、ご家庭での子育てについて応じます。

ひと足先にプログラムに参加されたお母様方の感想です！

~~~~~  
魔の 2 歳児に振り回される日々で、何かを変えたくて受講してみました。子育てにテクニックがあるということ、問題の対応策など分かりやすい手順で学びました。

この受講を通して、私自身が様々な「気づき」をいただけたことが本当によかったです。(30 歳代母親)

3 人の子育てをしてきて、3 人共性格も気質も違うので、どう接していいのか。上の子には通じたのに下の子には通じない等、子育てへの自信を失くしていました。でも、トリプル P の技術に従い、試みているうちに、自分たちのその時々への対応の仕方によって、おもしろいように子どもが変わってきました。

私たち親がこのような技術を知ることで、子ども達もストレスなくスムーズに育ってくれるのではないかと思います。また、親としても迷いが少なくなりました。このトリプル P の技術・テクニックは一生の宝になったと思います。(30 歳代母親)

NPO 法人 親の育ちサポートかがわの HPP で、「トリプル P 受講者の声」や「トリプル P とは」を読むと参考になりますのでどうぞ！

添付3

オンラインチャットルーム・パワーポイント

## 子育てチャットルーム

2020年11月11日(水)  
10:30~11:30



1

### お約束

1. なまえ(ひらがな)+子どもの年齢、性別
2. 話していない時は、ミュートにしておきます
3. 手を挙げてから話します
4. 話し合う内容のプライバシーを大切に、外では話しません
5. お互いに支えあいましょう



2

ぜひ、一緒に!



3

### 今日のメニュー

1. 子育て五原則
  - ① 安全で楽しい環境作り
  - ② 前向きな学びの環境作り
  - ③ 一貫した分かりやすいしつけを使う
  - ④ 現実的な期待を持つ
  - ⑤ 親としての自分を大切にする



4

② 前向きな学びの環境作り 

子どもが近づいてきた時

手助けをする  
話を聞く

❌ 否定する  
スルーする

5

② 前向きな学びの環境作り 

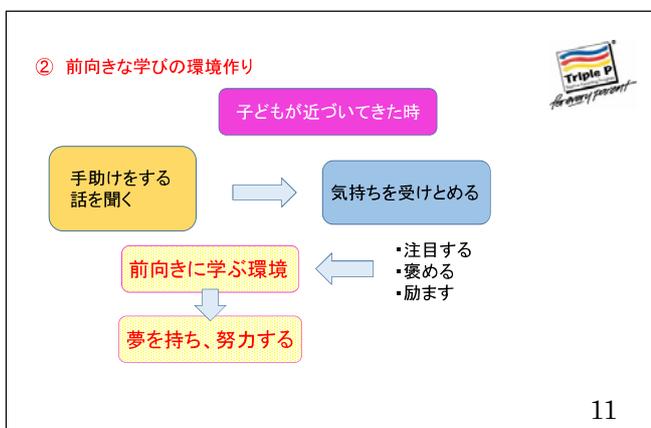
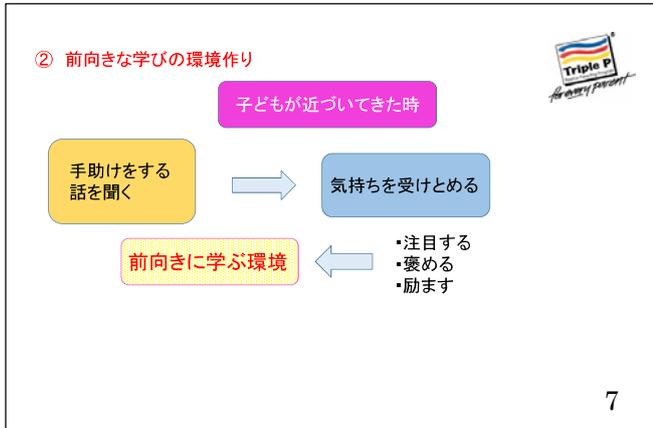
子どもが近づいてきた時

手助けをする  
話を聞く

→ 気持ちを受けとめる

❌ 否定する  
スルーする

6



みんなでチャット！

(1) 自己紹介  
なまえ、2020年のうちにやりたいこと。

(2) 話を聞いて思ったことを自由に話そう  
あなたが子どもころ、興味をもったことは？  
あなたの子どもが、興味を持っていることは？  
そのことについて思う事、言葉かけは？

(3) 何か相談したいことはありますか？

12



# 子育てチャットルーム

2021年2月16日(火)  
10:30~11:30

男女の脳の違いを知って、  
親子関係や夫婦関係を見直そう！



1

人類600万年間の生活で進化し、  
生き残った遺伝子とは



2

## 1. 聞こえ方が違う

いけ～!!  
うお～しくぞ～!!  
おりや～!!  
ガルルル～!!

**男子**  
ソフトな声は聞こえづらい

赤ちゃんの小さな声や息遣いも聞き逃さない

**女子**  
音に敏感。小さい音も気になる

3

## 1. 聞こえ方が違う

いけ～!!  
うお～しくぞ～!!  
おりや～!!  
ガルルル～!!

**男子**  
ソフトな声は聞こえづらい

↓

大きな声ではっきりと話す

赤ちゃんの小さな声や息遣いも聞き逃さない

**女子**  
音に敏感。小さい音も気になる

↓

大きな声は怒鳴っているようで怖がる

4

## 2. 見え方が違う

女子に多い 錐体細胞  
男子に多い 桿体細胞

**錐体細胞**  
明るいところで機能  
3種類(L, M, S色)  
錐体はこのあたりに分布  
中心窩 桿体はない  
視神経乳頭(盲点) どちらもない

**桿体細胞**  
暗いところで機能  
1種類(光、影、動き、方向)

網膜  
桿体のピース(中心窩から20°)  
盲点

●... 桿体細胞 ●... 錐体細胞

5

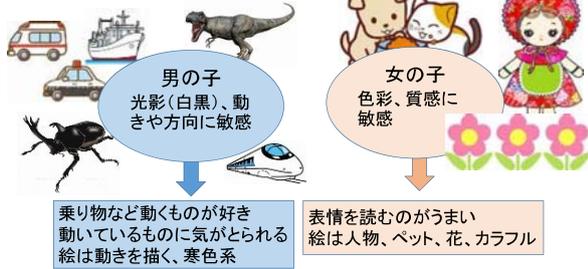
## 2. 見え方が違う

**男子**  
光影(白黒)、動きや方向に敏感

**女子**  
色彩、質感に敏感

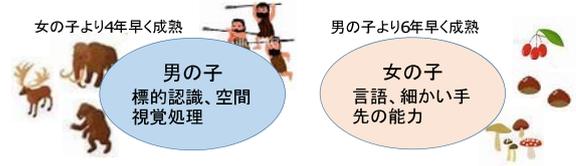
6

## 2. 見え方が違う



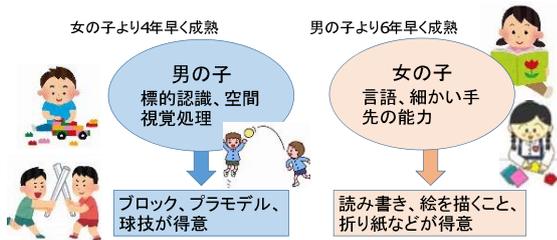
7

## 3. 脳の発達スピードが違うから得意も違う



8

## 3. 脳の発達スピードが違うから得意も違う



9

## 4. 行動やコミュニケーションの違い

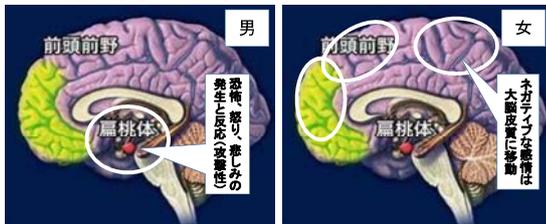
|       | 男子                         | 女子                     |
|-------|----------------------------|------------------------|
| 行動    | 危険なこと、リスクの高いことを楽しみ興奮する     | 安全志向、暴力や直接的な対決を好まず回避する |
| 好きなこと | 走る、飛び跳ねる、叫ぶ<br>戦いや冒険、暴力的な話 | 静かに遊ぶ<br>心温まる話         |
| けんか   | 女子より20倍多いが、けんかを通じて仲良くなる    | 滅多にけんかしないが、すると友情が終わる   |
| 友人関係  | 活動中心、会話しないことも              | 会話中心、秘密の共有が大事          |
| ストレス時 | 1人になりたがる                   | 友人に支えと慰めを求める           |
| 感情表現  | 下手                         | 上手                     |

10

## なぜ男は感情表現が下手なのか

ネガティブな感情と結びついた脳活動の位置は、扁桃体から動かない

大脳皮質で内省、推論、言語化できるのでネガティブな感情も説明できる



11

## 話してみよう

- お母さんにとって男の子の行動はよくわからない、女の子の思考は「女っぽい」と感じることはありませんか？
- 夫がよく話を聞かない、察してくれない、気が利かないなどありますか？
- 話を聞いて納得できることはありますか？
- 話を聞いて考え方を考えてみようと思うことがありますか？

12



学校以外の居場所が欲しいあなたのための



# フリースペース

日時：毎週火曜日 13:00～15:00

場所：白山文化センター

対象：三木町内の小中学生

活動：自由



このフリースペースはあなたが好きなタイミングで好きなことをする場所です。  
本を読むのもよし、運動をするのもよし、お菓子作りもよし。  
もちろん、まだやりたいことが見つからないあなたも大歓迎です！  
一緒にあなたがやりたいことを見つけましょう。



三木町×香川大学  
**健やかあすなる**  
プロジェクト

～お問い合わせ～

香川大学医学部 鈴木裕美

Tel: 087-891-2465 (平日9時～16時)

Mail: oyasapo\_kagawa@yahoo.co.jp

|                               |                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| 子どもの教養                        | 図書／人間的な、あまりに人間的な(まんがで読破)               |
|                               | 図書／論語(まんがで読破)                          |
|                               | 図書／コーラン(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／旧約聖書(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／新約聖書(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／日本書紀(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／源氏物語(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／解体新書(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／般若心経(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／平家物語(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／ブツダのことば(まんがで読破)                     |
|                               | 図書／種の起源(まんがで読破)                        |
|                               | 図書／有名すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む        |
|                               | 図書／定番すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む        |
|                               | 図書／必修すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む        |
|                               | 図書／マンガ面白いほどよくわかる!古事記                   |
|                               | 図書／失敗図鑑                                |
|                               | 図書／東大教授がおしえるやばい世界史                     |
|                               | 図書／東大教授がおしえるやばい日本史                     |
|                               | 図書／一度読んだら絶対に忘れない世界史の教科書                |
|                               | 図書／一度読んだら絶対に忘れない日本史の教科書                |
|                               | 図書／せかいのトイレ                             |
|                               | 図書／池上彰のはじめてのお金の教科書                     |
| 図書／10歳から知っておきたいお金の心得          |                                        |
| 図書／フェイクニュースがあふれる世界に生きる君たちへ    |                                        |
| 絵本                            | 図書／りゆうがあります(わたしのえほん)                   |
|                               | 図書／あつかったらぬげばいい(MOEのえほん)                |
|                               | 図書／ころべばいいのに                            |
|                               | 図書／それしかないわけないでしょう(MOEのえほん)             |
|                               | 図書／ふまんがあります(わたしのえほん)                   |
|                               | 図書／りんごかもしれない                           |
|                               | 図書／もうぬげない                              |
|                               | 図書／なつみはなんにでもなれる                        |
|                               | 図書／このあとどうしちゃう                          |
| 子どもの心                         | 図書／「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ(14歳の世渡り術) |
|                               | 図書／人生を変えるアニメ(14歳の世渡り術)                 |
|                               | 図書／学校、行かなきゃいけないの?(14歳の世渡り術)            |
|                               | 図書／君が地球を守る必要はありません(14歳の世渡り術)           |
|                               | 図書／わたしの外国語漂流記(14歳の世渡り術)                |
|                               | 図書／死体が教えてくれたこと(14歳の世渡り術)               |
|                               | 図書／特別授業“死”について話そう(14歳の世渡り術)            |
|                               | 図書／10歳の君に贈る、心を強くする26の言葉                |
|                               | 図書／僕は僕でよかったんだ                          |
|                               | 図書／多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。                |
|                               | 図書／気持ちの本                               |
|                               | 図書／私は私のままで生きることにした                     |
|                               | 図書／明日、学校へ行きたくない言葉にならない思いを抱える君へ         |
|                               | 図書／魔法の糸                                |
| 図書／こころのチキンスープ<9>もうすぐ大人になるあなたへ |                                        |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 図書/生きるためのレッスン25<br>図書/ホントはやなこと、マジでやめてみた<br>図書/10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法<br>図書/もっとよのなかルールブック<br>図書/よのなかルールブック                                                                                                                                                                                                              |
| 思春期        | 図書/14歳の君へ<br>図書/13歳からのアート思考<br>図書/子どもたちのビミョーな本音<br>図書/わからなくても、ここはある<br>図書/抱きしめよう、わが子のぜんぶ                                                                                                                                                                                                                                 |
| 子どものトラウマ   | 図書/赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア<br>図書/子どものトラウマがよくわかる本 (健康ライブラリー)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 不登校、ひきこもり  | 図書/かがみの孤城<br>図書/「不登校新聞」<br>図書/不登校は文化の森の入口<br>図書/「不登校」「ひきこもり」の子どもが一步を踏みだすとき<br>図書/おい、中村くん                                                                                                                                                                                                                                 |
| ホームスクール    | 図書/思い切ってホームスクールで育てています<br>図書/子どもは家庭でじゅうぶん育つ                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| HSC        | 図書/ひといちばい敏感な子<br>図書/繊細すぎて生きづらい                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 子育て        | 図書/男の子に「厳しいしつけ」は必要ありません！<br>図書/科学的に考える子育て エビデンスに基づく10の真実<br>図書/ひとりっ子の育て方<br>図書/男の子の育て方<br>図書/女の子の育て方<br>図書/男の子の脳、女の子の脳<br>図書/子どもの心の育てかた<br>図書/ひとり親でも子どもは健全に育ちます<br>図書/息子のトリセツ(扶桑社新書)<br>図書/娘のトリセツ(小学館新書)<br>図書/おやくそくえほん<br>図書/楽々かあさんの伝わる!声かけ変換<br>図書/ワンオペ育児<br>図書/ほしいのは「つかれない家族」(講談社の実用BOOK)<br>図書/やり抜く力<br>図書/本当は怒りたくない |
| 孫育て        | 図書/孫育ての新常識 幸せ祖父母のハッピー子育て術 増補改訂版<br>図書/孫ができたらまず読む本 (Nなるほど!の本)                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 小説         | 図書/さよなら、田中さん<br>図書/太陽はひとりぼっち<br>図書/お父さんはユーチューバー<br>図書/どうしてわたしはあの子じゃないの<br>図書/遥かに届くきみの聲                                                                                                                                                                                                                                   |
| 障害をもつ子どもの本 | 図書/算数の天才なのに計算ができない男の子のはなし<br>図書/ボクはじっとできない<br>図書/なまけてなんかない!<br>図書/すずちゃんのうみそ<br>図書/あいちゃんのひみつ                                                                                                                                                                                                                              |

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
|          | 図書/僕は上手にしゃべれない(teens'best selections43)  |
| 離婚       | 図書/子連れ離婚を考えたときに読む本 新版                    |
|          | 図書/イラストと図解でよくわかる! 前向き離婚の教科書              |
| 夫婦       | 図書/夫のトリセツ(講談社+α新書)                       |
|          | 図書/妻のトリセツ(講談社+α新書)                       |
|          | 図書/家族のトリセツ(NHK出版新書)                      |
|          | 図書/定年夫婦のトリセツ(SB新書)                       |
| ネット・ゲーム  | 図書/ネットに奪われる子どもたち                         |
|          | 図書/おそい・はやい・ひくい・たかい<107> ゲームのやりすぎを心配するとき  |
| 自分らしく生きる | 図書/7つの習慣ティーンズ(リニューアル版)                   |
|          | 図書/リーダー・イン・ミー                            |
|          | 図書/自分のことだけ考える。(ポプラ新書 146)                |
|          | 図書/「のび太」が教えてくれたこと                        |
|          | 図書/家族だから愛したんじゃないくて、愛したのが家族だった            |
| 虐待       | 図書/虐待の淵を生き抜いて                            |
|          | 図書/e love smile<memory.1>(PARADE BOOKS)  |
|          | 図書/e love smile<memory.2>(PARADE BOOKS)  |
|          | 図書/うちに帰りたくないときによむ本                       |
| 支援者向け    | 図書/子育てに苦しむ母との心理臨床                        |
|          | 図書/イラストでわかる子どもの認知行動療法                    |
| 性教育      | 図書/お母さん!学校では防犯もSEXも避妊も教えてくれませんか!         |
|          | 図書/おうち性教育はじめます(MF comic essay)           |
| 大人の教養    | 図書/1分で話せ                                 |
|          | 図書/世界のお金持ちが実践するお金の増やし方                   |
|          | 図書/FACTFULNESS(ファクトフルネス) 10の思い込みを乗り越えデータ |
|          | 図書/LIFE SHIFT                            |
| 教育DVD    | D V D/NHKスペシャル 地球大進化 46億年・人類への旅 DVD-BOX  |
|          | D V D/NHKスペシャル 人類誕生 DVD-BOX              |
|          | D V D/NHKスペシャル 驚異の小宇宙 人体 DVD-BOX 全3巻セット  |
|          | NHKスペシャル 地球大進化 46億年・人類への旅 DVD-BOX 2      |
|          | NHKスペシャル 驚異の小宇宙 人体II 脳と心 DVD BOX         |
|          | NHKスペシャル 驚異の小宇宙 人体III 遺伝子DNA DVD BOX     |
| レクリエーション | 3Dパズル ROKR MARBLE PARKOUR/LG501          |
|          | 108ピース ジグソーパズル エポック社/03-043              |
|          | シリコンねんど エジソン/8色セット+1色                    |

三木町文化交流プラザ内メタライブラリーに設置されたあすなろ文庫



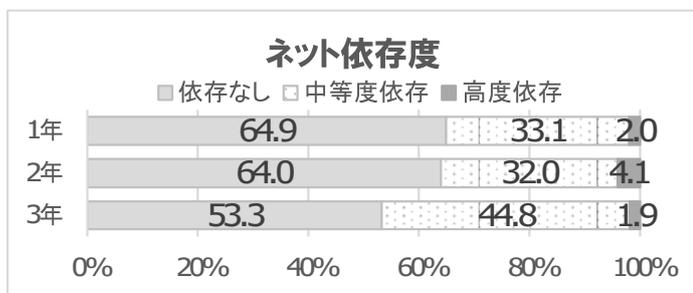
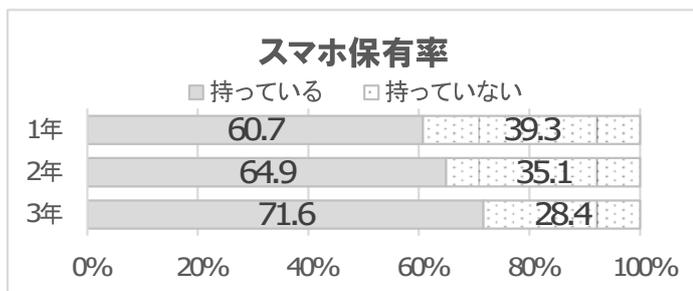
三木中学校の皆さまへ

# ネット・ゲームと睡眠のアンケート調査結果

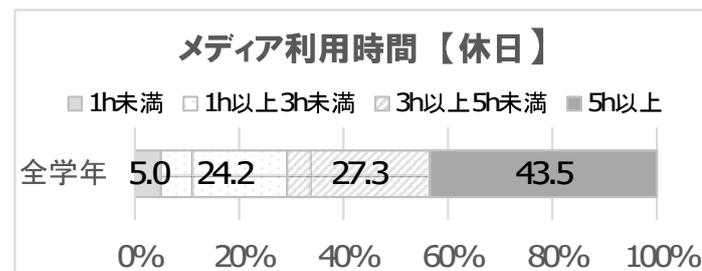
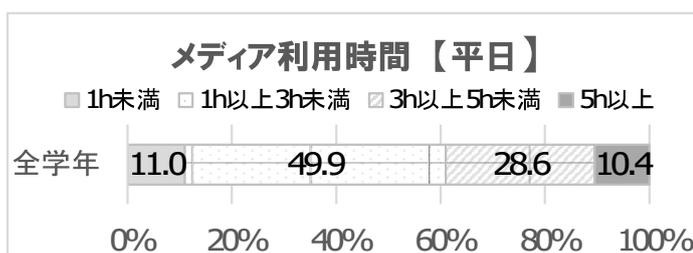
香川大学医学部小児科医 鈴木裕美

みなさん、アンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。結果をお知らせします。

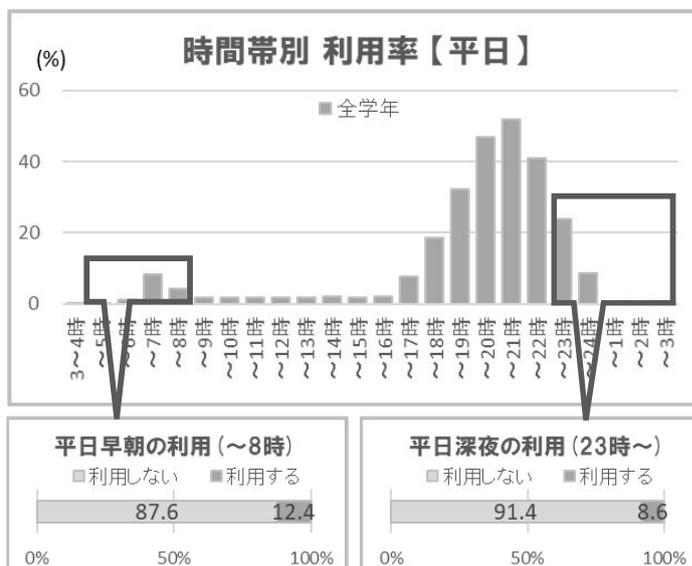
ご自分の生活を振り返り、残りの中学校生活をより良いものにできるよう、ご家族と共に考える材料にしてもらえると嬉しいです。



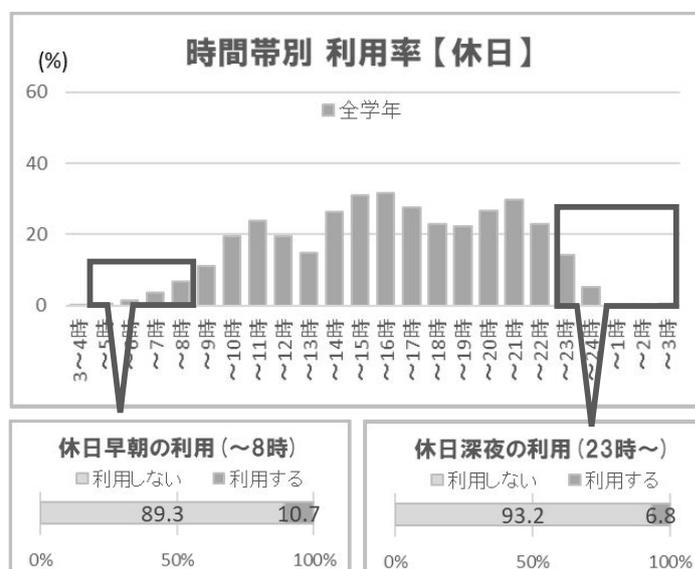
ネット依存度テストは、世界中で使われています。全20問100点満点で、70点以上を高度依存とし要治療としています。40~69点が中等度依存で生活に支障が出ているので、ネット・ゲームの使い方や睡眠について改善が必要です。



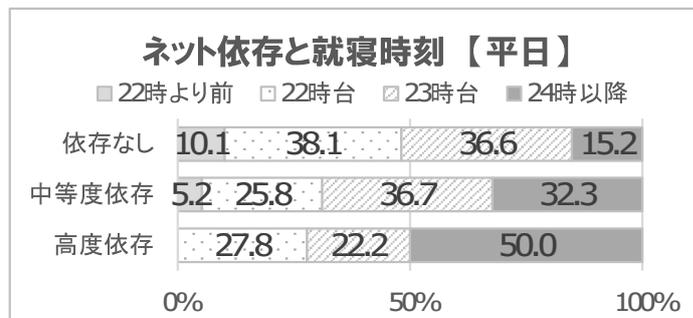
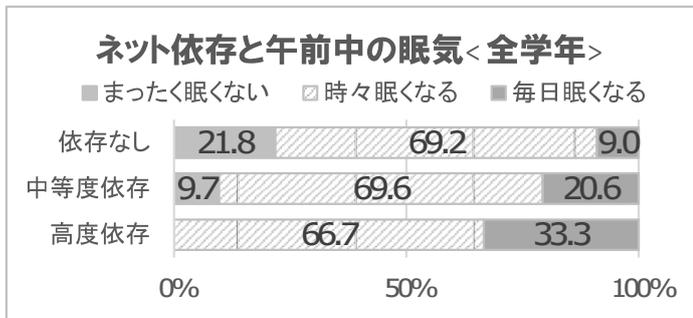
5時間以上使用する人は平日で1割、休日で4割以上います。そしてその使用時間は、学年が上がるごとに多くなっています。条例が求める制限時間内で使用している人は、1割程度です。



ネット・ゲームは夜の9時前後に最も使用されていますが、23時以降の深夜にも1割弱の人が、また、登校前の早朝にも1割以上の人が使用しています。深夜早朝に利用する人は、十分な睡眠時間が確保されていないと考えられます。



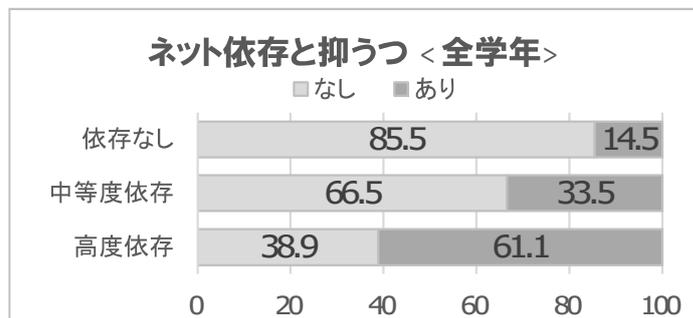
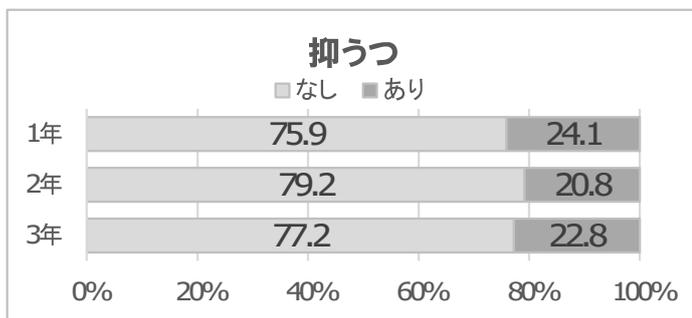
一方で、休日は早朝から深夜まで長時間使用されているのが分かります。7割以上の方が、休日には3時間以上ネット・ゲームをしていることから、多くの中学生にとってなくてはならないエンターテインメントであることがわかります。与えられている1日の長さはみんな同じです。学校以外の時間をどう過ごすか振り返り、考えてみましょう。



睡眠不足の症状は、午前中に眠くなること、週末に平日より2時間遅く起きてしまうことです。ネット依存度が高いと就寝時刻も遅くなり、睡眠不足になりがちです。睡眠不足は休日に長く寝ても取り返せません。平日からよい質の睡眠を取る（長ければいいわけではない）ようにしましょう。

## ・こころの状態

## ・ネット依存とこころ



中学時代は部活や成績、友達との関係など悩みは多く、思春期に入りホルモンや自律神経などから大きく影響を受ける時期です。また、親を頼りにしたいけど、いろいろ口出しされるのもイヤ、甘えたいけど一人になりたい時もあり、親子関係も難しくなります。そのため、こころの状態が悪くなり、約2割の人がうつ症状に苦しんでいます。ネット依存度の高い人は特に、こころの状態が悪くなっており、イライラしたり、だるい、めんどくさい、つまらないという気持ちになります。

### 中学生のあなたへ

あなたが自分らしく生きるためにすべきことは3つあります。

#### 1. 心のガソリタンクをいっぱいにする

質の良い睡眠を取ることで、体の調子が整い、嫌な記憶が洗い流され、前向きな気持ちと体力がチャージされます。そのために、①夕食は寝る3時間前、②お風呂は1時間半前にすませる、③寝る前にコーヒー、紅茶、緑茶を飲まない、④100%リラックスするために寝る1時間前にゲームをやめる、喧嘩しない、ストレッチしたり、ゆっくりした音楽を聴いたり、知っているストーリーの短い本や漫画を読む、⑤できるだけ毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる

#### 2. 好きなことを大事にすること

本当に好きなことは自分を生き生きとさせる。それを見つけよう。必ず見つかる！

#### 3. 自分のリモコンは自分がもつこと

他人（親、先生、友達、先輩、好きな人）やネット・ゲームからコントロールされないで！ゲームは楽しめ！自分を乗っ取られるな。

### 保護者の方々へ

中学校生活を少しでも楽にするために親としてできることは3つあります。

#### 1. 良い眠りのために協力する

寝る前は心を最大限リラックスさせる必要があります。そのためには夜、子どもに嫌なことを言わない、家庭内で喧嘩をしないでください。

#### 2. ネット・ゲームのいいところを知る

脳トレになる、オンライン学習を始め、様々な学びがある、居場所のない子どもの居場所になる。頭ごなしにダメと言わないで。

#### 3. 子どもに居場所をつくらう

ネット依存する子の特徴は、学校にも家にも居場所がなく、生活が楽しくないことです。①愛情を示す（笑顔を見せ、優しい声を聞かせよう）②関心を示す（子どもの関心ごとに関心を。目を見て話を聞けば子どもの気持ちを理解できます）③前向きな注目（ほめると微妙な年頃。〇〇してくれてありがとう、助かったよ、頑張ってるねと声かけを。他人ではなく、その子の過去と比べて、進めた一歩に注目しよう）

【報道発表資料】

令和 2 年 10 月 20 日  
 三木町役場 こども課 母子保健係 明石  
 電話：087-891-3322 FAX：087-898-1994



# すこ 「健やかあすなるプロジェクト」より 「子育てポスターシリーズ」を発行します!!

三木町では、香川大学と子育てに関する連携事業である「健やかあすなるプロジェクト」を通じて、今年度から「子育てポスターシリーズ」を作成し、発行することとしました。

三木町内の保育・教育施設に、この「子育てポスターシリーズ」を掲示することで、保護者の方が視覚的に子育ての方法を学ぶことができるよう、シリーズ化して定期的に発行します。保護者が子育ての方法を学ぶことで、子どもの持つ能力を伸ばし、また、子どもの健やかな育ちを促し、体罰のない子育てを目指します。

今後は三木町内だけでなく、香川県内の保育・教育施設へ発信していくこととしています。

子育てポスターシリーズ NO.1 【子どもの自信とやる気を育てる】



子どもは積み木を一つ一つ積み上げながら生きています。1年前より、半年前より、1ヶ月前よりできるようになったこと、わかるようになったことが増えています。

大人はまだ積み上がってない積み木や、隣の高い積み木が気になりつい責めてしまいます。子どもの積み木だけを見て「よくがんばったね」と伝えましょう。



子どもは自分の積み木が好きになります。それが「自信」です。安心して、もう一つ積み木を積み上げようと思います。それが「やる気」です。

**「よくがんばっているね  
あなたの積み木がだいすきだよ」**

このポスターは、三木町補助事業「健やかあすなるプロジェクト」により香川大学が制作しました。

詳しくはこちら→ 

NPO法人親の育ちサポートがかわ

・毎回テーマに沿った内容を、かわいらしいイラストと短い文章で分かりやすく説明しています。

・2 か月ごとに定期的に発行します。(全 12 回)

| 発行予定日       | テーマ               |
|-------------|-------------------|
| 令和 2 年 10 月 | 子どもの自信とやる気を育てる    |
| 令和 2 年 12 月 | 子どもの信頼感を育てる       |
| 令和 3 年 2 月  | 親としての自分を大切にする     |
| 令和 3 年 4 月  | 子どもに居場所をつくる       |
| 令和 3 年 6 月  | 楽しみを見つけて積極性を育てる   |
| 令和 3 年 8 月  | 自制心を育てる           |
| 令和 3 年 10 月 | こころも体も元気であるために    |
| 令和 3 年 12 月 | 経過に注目する言葉かけ       |
| 令和 4 年 2 月  | 未来に注目する言葉かけ       |
| 令和 4 年 4 月  | 考える力を育てる①         |
| 令和 4 年 6 月  | 考える力を育てる②         |
| 令和 4 年 8 月  | 待つことは積極的な子どもへの関わり |



子どもは積み木を一つ一つ  
積み上げながら生きています。

1年前より、半年前より、1ヶ月前より  
できるようになったこと、わかるようになったことが  
増えています。

大人はまだ積み上がってない積み木や、  
隣の高い積み木が気になりつい責めてしまいます。  
子どもの積み木だけを見て  
「よくがんばったね」と伝えましょう。



子どもは自分の積み木が好きになります。

それが「自信」です。

安心して、もう一つ積み木を  
積み上げようと思います。

それが「やる気」です。

「よくがんばっているね

あなたの積み木がだいすきだよ」



このポスターは、三木町補助事業「健やかあすなる  
プロジェクト」により香川大学が制作しました。

詳しくはこちら→   
NPO法人親の育ち  
サポートかがわ



「話を聞いてほしい」  
「見てほしい」  
それが子どもの望みです



1日に1分でいいから  
優しい目で話を聞いてください  
子どもと心が通います



「わかってもらえた」  
という喜びが人を信じる心を育てます

「一緒に考えてもらった」  
というあったかさが自分も人の支えに  
なりたいという心を育てます



「あなたの目を見て話を聞きたい

あなたの心に触れたいから」



親じゃない自分も大切に

あなたのために  
かぞくのために

自分の時間



自分の楽しみ



自分の気持ち



自分の未来



自分のこと、いつも後回しにしなくていいよ

自分だけ、がまんしなくていいよ

自分を大切にすると、イライラやモヤモヤが消えて

余裕と笑顔が生まれるから

