

～ 子供に関わるすべての人へ～  
家庭教育ニュースレター

# 家族の絆

2019年秋 = Vol.57 =

## Contents .....

- 家庭で食の向こう側を話しませんか
  - 「子どもたちを守るために、保護者に知ってほしいネットの5つの特性」
  - 西宮市立図書館から本の紹介！
  - 5つの実践目標リレーコラム「口福は幸福なり」
  - にしのみや人権フォーラム「気づきでひろがるこころの輪！」講演会のご案内
  - 「元気ひょうご！ 早ね早おき朝ごはんフォーラム」のご案内
- 発行/西宮市教育委員会 問合せ先/社会教育課 TEL0798-35-3868



## 家庭で食の向こう側を話しませんか



普段、お子さんと一緒に、食についてどのようなことを話しますか。今回は、食育授業のエキスパートでもある武庫川女子大学の藤本勇二さんに、簡単に取り入れられる「食育」のヒントを教えてくださいました。是非、ご家庭でも親子で食について話すきっかけにしてみませんか。

### 子どもにとっての関心事を大切に

食育において栄養学的な話題、「残さず食べよう」「バラよく食べよう」と子どもたちに体づくりの大切さを伝えることは大事です。しかしながら健康な小学生が、「近ごろ、腰が痛いのでカルシウムを摂ろう」とは、なかなか思えないでしょう。栄養や健康は確かに大切ですが、それだけでは子どもたちの食生活を更新していくことはできません。

ニンジン栄養を知っても食べなかった子が、ニンジンを育てると食べられる、というのをよく聞きます。筆者も総合的な学習の時間に野菜のスイーツを作った結果、10歳の子たちが野菜を食べるようになったという経験があります。食を子どもたちにとっての関心事にしていくことが、食育では大切なのです。

そこで、家庭で食にまつわる話を話題にさせていただきたいのです。スーパーに買い物に行った時などに、「このタマネギは淡路島産だね」「兵庫県産の野菜はないかな」など食品の産地を意識するような会話を心がけませんか。北海道の地震の時には、「牛乳は北海道産だね、酪農家や乳牛は大丈夫かな」と離れていても食でつながっている他の地域のことを話題にしてみましよう。法案も成立した「食品ロス」のことも親子で話し合ってみませんか。ここでは、とっておきの話題を二つ紹介します。

#### (1) ピーターラビットは何を食べている？

多くの方はニンジンだと思ったのでは？ピーターラビットは、ダイコン（ラディッシュ）を食べています。ではなぜ、ニンジンと思ったのか。赤い野菜がおいしく見えるのは、イギリスも日本も同じ。日本に渡ってきた時、日本人が赤い細長い野菜は、ニンジンだと思ったのです。

#### (2) チョコレートを漢字で書くと

文明開化で西洋から入ってきた食べ物に漢字をあてました。チョコレートも入ってきました。漢字で書くと、「貯古齡糖」。チョコは、貯金の貯、保存

麦酒	ビール
葡萄酒	ワイン
加須貞羅	カステラ
牛酪	バター
乾酪	チーズ

がきく、コは、昔から食べられている、レイは、健康によいという齢で、ポリフェノール効果だそうです。トウは砂糖の糖です。詳しくは、明治の食育のホームページ

「カカオ・チョコレート教室」

[https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/exp/cacao\\_class/](https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/exp/cacao_class/)に掲載されています。

「学びの場：食育と授業」

<https://www.manabinoba.com/shokuiiku/015908.html>にもこうした話題が掲載されています。会話する参考にしてください。

食にかかわる多くの問題は、食の現場と私たち生活者とのつながりの欠如から生まれてくるものです。食育は、想像力を通して、そうした失われたつながりを復元することにあります。それが食への関心を深めていくことにつながります。それは、「食べ物の向こう側には人がいる」という、人の存在やかかわりを実感できることにつながります。

ふじもと ゆうじ  
藤本 勇二

#### 武庫川女子大学 教育学部 教育学科 准教授

小学校教諭として地域の人に学ぶ食育を実践。文部科学省「食に関する指導の手引き」作成委員、「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議」委員。農林水産省「和食文化継承の人材育成等事業」検討委員。2010年4月より現職。



# 子どもたちを守るために、保護者に 知って欲しいネットの5つの特性

最近、子供たちがインターネットに触れることが当たり前になってきています。便利さを享受する一方で、どのように使わせたらよいか悩む保護者や先生も多いのではないのでしょうか。そこで、「西宮市青少年問題フォーラム」でも講師を務められました、ヤフー株式会社の佐川英美さんにインターネットの安心・安全な使い方についてお聞きしました。

昨年度の内閣府の調査によると、子どもたちのスマートフォンによるネットの利用状況は、高校生が93%、中学生でも62.6%と半数以上を越える結果となりました。兵庫県内で行われた調査でも、ほぼ同様の傾向にあるようです。（図1）

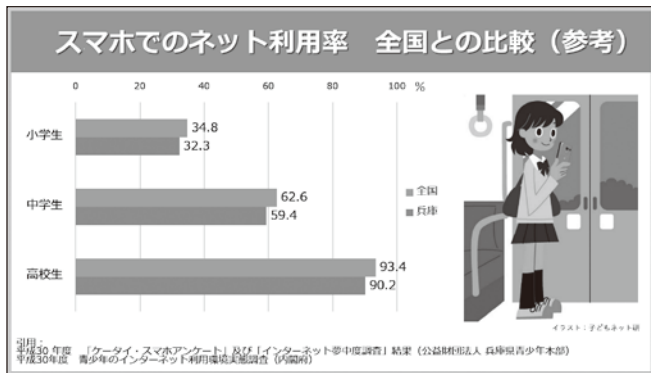


図1：スマホによるインターネット利用率の比較（参考）

そのような利用状況にある中、子どもたちのSNSをはじめとする、コミュニケーションツールの利用も当たり前となりました。一方で、残念ながら大小様々なトラブルも増加傾向にあるようです。各地域にて保護者の皆さんにお話をお伺いし、子どもたちのインターネットトラブルの原因を整理したところ、これらのトラブルの要因として、インターネット社会に対する理解不足が挙げられることがわかりました。（図2）

## ■誤解しがちな特性■

子どもたちが誤解しがちなインターネットの特性

- **公開される**・・・友だちしか知らない。“鍵付き”だから大丈夫  
→インターネットは世界に繋がっています。仲間内の社会ではありません。
- **取り消せない**・・・削除したり、退会して“リセット”すれば大丈夫  
→デジタル情報はコピーが簡単。時間が経っても劣化しません。
- **匿名性は無い**・・・名前を書いてないから“誰だかソレない”  
→利用履歴（ログ）が残っています。現実社会より追跡性が高い社会です。
- **伝わりにくい**・・・“自分はちゃんと伝えた”のに、理解しない相手が悪い  
→文字情報は、表情や声と異なり“感情が伝わりにくい”。いつもより丁寧に。
- **書き過ぎやすい**・・・ネットの向こう側の相談相手は“信頼できる”人  
→顔が見えないことで、本音が言いやすい。信頼しがち。

出典元：子どもたちのインターネット利用について考える研究会

図2：誤解しがちなインターネットの5つの特性

## ● 公開される社会

インターネット社会は、世界各国と繋がっている公開型の社会です。インターネットを介したコミュニケーション範囲が、日常の友人関係が軸となる子どもたちは、その情報の公開範囲を確認しないまま仲間内だけの社会と誤解しがちです。インターネットは世界に繋がっている社会であることを理解し、そのリスクを認識した上で利用開始する必要があります。

## ● 取り消せない

インターネット社会は、法律も適用される現実社会の一部ですが、子どもたちは架空の社会と誤解しがちです。そのため自身の発言や投稿の影響を深く考えず、軽い気持ちで行って失敗する傾向が多く見られます。デジタル情報のコピーは簡単で、また、広範囲の拡散も瞬時に可能。その情報は、時間が経っても劣化しないことへの認識が甘く、軽い気持ちで友だちウケを狙って行った軽い気持ちの行為が「デジタルタトゥー」として残り続けることもあり得るのです。

## ● 匿名性は無い

インターネット上での行為は、その通信の中でさまざまな履歴（ログ）が残っています。その情報は誰でも知り得るものではありませんが、現実社会よりも追跡性の高い社会とも言えます。名前を書かなければ「誰かばれない」といった勘違いから、軽い気持ちでトラブルの原因を自ら作り出してしまう子どもたちも多いようです。

## ● 伝わりにくい

インターネット上でのコミュニケーションの大半が、テキスト情報です。対面や電話であれば、表情や声の抑揚からその発言に込められた相手の真意を知り得ることが可能ですが、文字情報では、伝える側の真意が読み手に伝わらずトラブルになるケースが多々見られます。テキストコミュニケーションは、相手に意図が伝わりにくいことを予め理解し、丁寧に自分の意図を伝えることを心がけることが大切です。

## ● 書き過ぎやすい

伝わりにくい一方で、顔が見えないコミュニケーションでは、普段いいにくい本音や自身の悩みなどを打ち明けやすい傾向も見られるようです。その結果、見知らぬ相手を過度に信頼してしまったり、対面では言えないことを書いてしまい、トラブルに巻き込まれたり、引き起こしてしまうこともあるようです。口に出して言えることか、多くの人に知られて困る情報でないか、一度立ち止まり考える必要があります。

## ■保護者だからできること■

インターネット社会を生き抜く子どもたちには、その発達段階に応じて、トラブルから身を守る力とともに、ネットを道具として上手に活用できる力を身につけていくことが必要です。そのために保護者がすべきことは、子どもよりもインターネットを使いこなせるようになることではありません。常に身近な相談相手となるべく、利用状況や興味関心を知り、時には子どもに教わりながら一緒に使ってみましょう。

また、保護者の心配事を子どもたちにきちんと伝え、その対策となる「家庭のルール」を親子で話し合い決めましょう。(図3)

## 「家庭のルール」を決めましょう

- 親子でルールを考えましょう  
→保護者の心配事が伝わってますか？
- 定期的にルールを見直しましょう  
→発達段階に応じて見直しを
- 保護者間で家庭のルールの共有を  
→「利用時間帯」は足並みを揃えましょう

我が家のルール  
・利用時間……  
・利用場所……  
・利用目的……  
・月々の料金……  
・……



出典元：子どもたちのインターネット利用について考える研究会

図3：「家庭のルール」を決めましょう

ルールは1度作って終わりではありません。子どもたちの興味関心や発達段階に応じて、定期的に見直していくことが重要です。1年に1度は、子どもたちとインターネットの利用について話し合い、「家庭のルール」を見直してみませんか。

さがわ ひでみ  
**佐川 英美**

### ヤフー株式会社 政策企画統括本部

学校現場のICT支援、コンサルを経て2005年ヤフー株式会社に入社。

「Yahoo!きっず」の編集担当として、「Yahoo!きっず検索」やネットマナーコンテンツ、教育機関への出前授業など、オフラインイベントの企画を担当。2013年より政策部門に異動し、有識者会議「子どもたちのインターネット利用について考える研究会」、「一般社団法人セーフティーインターネット協会」などの活動を通し、青少年のネット利用に関する諸問題に取り組む。



## 西宮市立図書館から本の紹介！



このコーナーでは、本を読んでみようかなと思ってもらえるよう、特集記事などの内容に関係のあるテーマの本を紹介しています。今回は中央図書館司書 亀岡 陽子さんに「早寝早起き朝ごはん」に関連する本を選んでもらいました。

### 『元気な脳が君たちの未来をひらく

～脳科学が明かす「早寝早起き朝ごはん」と「学習」の大切さ～』

川島隆太 著 くもん出版

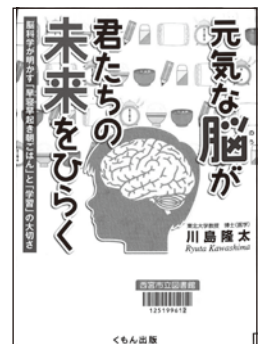
「早寝早起き朝ごはん」という言葉は、皆さんもよく耳にされているのではないのでしょうか。西宮市家庭教育振興市民会議でも、目標の一つにあげています。この本では、「早寝早起き朝ごはん」に重要な意味があることを、実験データや脳の働きの画像など、目に見える形で示してくれています。

びっくりしたのは、朝ごはんの習慣が子供の頃の成績だけでなく、大学受験や就職などの将来の夢にまで影響を与え続けているということ。さらに、大人になってからの幸福度も毎日朝ごはんを食べる人の方が高いようです。

朝ごはんをしっかり食べるためにも、早寝早起き

が必要なのですが、大切な理由はそれだけではありません。睡眠中に、成長ホルモンがたくさん出る、勉強したことが記憶に定着するなどのすごいことが起きているのです。これはもう実行するしかありませんね！

「早寝早起き朝ごはん」を実行する秘訣は、あらかじめ寝る時間を決めること。夜は絶対何時に寝るという強いルールをつくると、上手に、そして集中して時間を使うことができるようになります。まずは大人も子供も、寝る時間を決めて、そのルールを守るところから、一緒に取り組んでみませんか。



思いやりのある西宮っ子を育てる

# 5つの実践目標 リレーコラム

平成23年に西宮市家庭教育振興市民会議が新たに提唱した家庭教育の「5つの実践目標」をテーマとして、家庭教育振興市民会議の委員や家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していただくリレーコラム。

今号は5つの実践目標の中から「習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん」をテーマに「料理教室 口福塾 主宰のさかもと萌美さん」にお話をいただきました。

## 「5つの実践目標」

- ・育てよう 優しい心と がんばる力
- ・声かけよう おはよう ありがとう ごめんなさい
- ・見守ろう よその子 我が子 区別なく
- ・習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん
- ・外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい

## 「口福は幸福なり」

皆さんは「食育」がいつ頃できた言葉かご存じですか？その歴史は古く、明治の陸軍漢方医 石塚左玄の造語なのです。左玄は、「子供に知育・徳育・体育を教育するには先ず食育から」と言っています。

そして、それは家庭の中で親が躰と共に伝える事であり、日々の食事が子供の一生を作るとも教えています。私は、この考えを元に、離乳食～幼児食の指導をしています。

私が主催する口福塾では、離乳期から親と子が同じ食卓で、同じ物（塩分は変える）を味わいながら「おいしいね！」と言い合える環境に重点を置き、口福で幸福な家族の作り方＝「食卓育」をお教えしています。

今は子育てママの65%が仕事に就く時代。難しいレシピは必要ありませんが、こだわりは昆布のUmami！それに季節の野菜を使ったお料理をオシャレにセッティングします（これは子供の情操に強く影響するのです）。

更に西宮市推奨の「早寝早起き朝ごはん」ですが、これには続きがあります。それは「ウンコ」。

早めに就寝し、質の良い朝食を摂り、余裕を持って時間を過ごし、排便を済ませスッキリ出掛ける。この一連の流れは、子供の一生の体内時計を決定する大切な習慣となります。食事を作る人が一家の太陽！今一度おうちごはんを見直してみませんか？

## さかもと 萌美

料理教室「口福塾」主宰  
一級フードアナリスト 協会認定講師  
調理製菓専門学校非常勤講師

昆布のUmamiを使った『簡単おいしいママの味』が子育て世代ママの人気を博し、幼稚園・保育所・保護者・指導者向けの講演会で食育講座・味覚の授業・MY 箸講座・料理教室を定期的に行っている。更に、「口福は幸福なり」を合言葉に、子供の正しい味覚を作り隊 隊長と名乗り、ベロメータ向上委員会を設立。食卓でのコミュニケーション力が家族の幸福と信じ、お洒落でおいしい食卓育を提唱する料理研究家。



## にしのみや人権フォーラム「気づきでひろがるこころの輪！」講演会のご案内

### 「感情的にならない子育て ～どならない・たたかない子育てのヒント～」

家庭教育講演会は、子育てアドバイザーの高祖常子さんをお迎えして「感情的にならない子育て」についてご講演いただきます。

子どもがなかなか言うことを聞いてくれないとき、忙しくてバタバタしているとき、ついイライラして声を荒げたり手をあげてしまい、あとで後悔…こんな経験がある保護者の方は少なくないかもしれません。そんなとき、どうしたら良いのでしょうか？

今回は講演会を通してその答えを一緒に見つけていきます。

子育て中のママ、パパ、いっしょに子育てしている家族の方、子育てや子どもとの関わりに関心のある方々、ぜひご参加ください♪

- 日 時 令和元年12月6日（金）10:00～11:30
- 場 所 西宮市立中央公民館 講堂（プレラにしのみや 6階）
- 講 師 高祖 常子さん（子育てアドバイザー）

上記のお申込みは11月11日（月）より社会教育課まで。

T E L 0798-35-3868

E-mail vo\_k\_shakyo@nishi.or.jp

※託児（要申込/先着10名）もあります。（2歳以上～就学前）

### 「インターネットと人とのかわりあい ～突然、僕は殺人犯にされた～」

今年の人権フォーラムは、お笑い芸人のスマイリーキクチさんをお迎えして講演会を開催します。スマイリーキクチさんはお笑い芸人として「エンタの神様」や「めっちゃ2いけるっ!」に出演、また役者としてもNHK連続テレビ小説「まれ」や「半分、青い」に出演されるなど幅広く活躍されていますが、過去に身に覚えのない事件の殺人犯だとネット上に書き込まれ、誹謗中傷を受け続け大変苦しんでこられました。講演では、自身の体験をもとに、ネット上での誹謗中傷の恐怖、言葉の責任についてお話していただきます。

- 日 時 令和元年12月7日（土）13:30～15:00
- 場 所 プレラホール（定員300名）
- 講 師 スマイリーキクチ さん（芸人）

上記のお問合せは、人権教育推進課まで。

T E L 0798-35-3892

E-mail vo\_k\_jinken@nishi.or.jp

※「インターネットと人とのかわりあい～突然、僕は殺人犯にされた～」の申込方法など詳細は、10月下旬頃、市ホームページ等でお知らせします。

## 「元気ひょうご!早ね早おき朝ごはんフォーラムin西宮」のご案内

この度、西宮市で「元気ひょうご!早ね早おき朝ごはんフォーラムin西宮」を開催します。県内で3ヶ所目の開催です。早寝早起き朝ごはんにまつわる、コンサートや体験ブース、クイズスタンプラリーがあり、楽しみながら親子一緒に学ぶことが出来るイベントになっています。親子ふるってのご参加お待ちしております。

- 日 時 令和2年1月26日（日）
- 場 所 西宮市立勤労会館

※詳細は今後、市政ニュースや市ホームページでお知らせいたします♪



西宮市観光キャラクター  
みやたん みにやっこ