



教育通信

こころのわ

KO KO RO NO

●学校・家庭・地域社会の[心]を結ぶ●



VOL. 32



©岡山県「ももっち」

11月1日は「おかやま教育の日」です。「おかやま教育の日」とは、県民の皆様へ教育に対する理解と関心を高めていただき、学校教育や生涯学習など、教育の振興気運を盛り上げていくために、全国に先駆けて平成13年6月に県の条例で定めたものです。この日をきっかけに教育や文化に触れてみませんか？

地域の学校や文化施設でのイベント情報はこちら



## 特集 コロナ禍において、家庭で気を付けてほしいこと

～夢を持ち、挑戦する子どもたちを支えるために～

こんなことが気になりませんか？

コロナ後のために、今、あらためて気をつけたい



気力がなく、ついだらだらと過ごしてしまう・・・

運動不足で体力が落ちた・・・

スマホの利用が増えて家でのコミュニケーションが減った・・・

### 特集テーマ1 生活リズムについて

生活リズム見直しのポイントを紹介します！

### 特集テーマ2 体力の向上について

運動の紹介を促進する「運動習慣カード」の紹介と、家庭で子どもと一緒に取り組める運動を紹介します！

### 特集テーマ3 子どものSOSサインについて

子どもの変化への気づきや、SOSサインの受け取り方と、それへの対応について紹介します。不安を感じたときに相談できる窓口についても紹介します。

ご家庭で、話し合ってみてください。



## 県教育長からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症への対策として、学校や家庭での生活に様々な制限が続いています。身体的距離の確保や、マスクの着用などによる「新しい生活様式」の中での生活も3年目になりますが、残念ながら未だ収束の兆しが見えてまいりません。そうした中、子どもたちの体力の低下や、不登校の子どもたちの数が増加傾向となるなど、様々な影響が指摘されています。こうした状況の中では、学校、家庭、地域が連携しながら、子どもたちの声をしっかりと受け止め、子どもたちの前向きな取組を支え、応援していくことがますます重要となってきています。

岡山県教育委員会では、子どもたちが「やってみたいこと」や「なりたい自分」に出会い、それを自分の「夢」として育み、さらにそれに向かって挑戦していく経験を通して、「意欲」や「自信」といった「自分を高める力」などの非認知能力を高めていく「夢育」に取り組んでいます。その基盤としては、まずは子どもたちが心身ともに健康で、何事にも明るく前向きな気持ちで取り組めることが重要です。生活習慣

や運動習慣、対人関係などについて心配なことがないか、ご家庭でも様々な機会を捉えてお子様と話し合っていただきたいと思います。また、令和3年度に実施した「スマートフォン等の利用に関する実態調査」の結果では、スマホを持っている子どもたちの割合は年々増加し、長時間利用する割合も増加傾向にあります。スマホを含む情報端末との付き合い方についても、ご家庭で話し合い、子どもたちと一緒に「わが家のルール作り」をしていただきたいと思います。

本県では、自分の「夢」を持つことを「学び」の原動力にしながら、知・徳・体のバランスのとれた子どもたちの育成に取り組んでおります。「先を見通すことが難しい」と言われるこれからの時代を、自分の力でしっかりと生き抜いていける資質や能力を育むために、保護者・地域の皆様には、引き続きご理解と協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



岡山県教育委員会 教育長 鍵本 芳明

県内の教育関連情報を発信中。フォローよろしくお願いします！



家庭向け教育情報紙「こころのわ」Vol.32 令和4年10月発行

編集・発行／岡山県教育庁教育政策課 〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6 ☎086-226-7569  
この「こころのわ」は子どもたちをすこやかに育てていくうえで必要な情報を県内の保護者の皆様に提供します。

「こころのわ」バックナンバーは県のホームページからご覧いただけます



# 特集 コロナ禍において、家庭で気を付けてほしいこと

～夢を持ち、挑戦する子どもたちを支えるために～

## 特集テーマ1 生活リズムについて

コロナ禍で、子どもも大人も、生活リズムが心配!  
生活リズムをみんなで見直そう!!



岡山県「ぱっちり!モグモグ」  
生活リズム向上マスコットキャラクター

コロナ禍で  
外遊びや体験活動が  
減ったなあ



テレビゲームや  
スマホの時間が  
増えて心配!

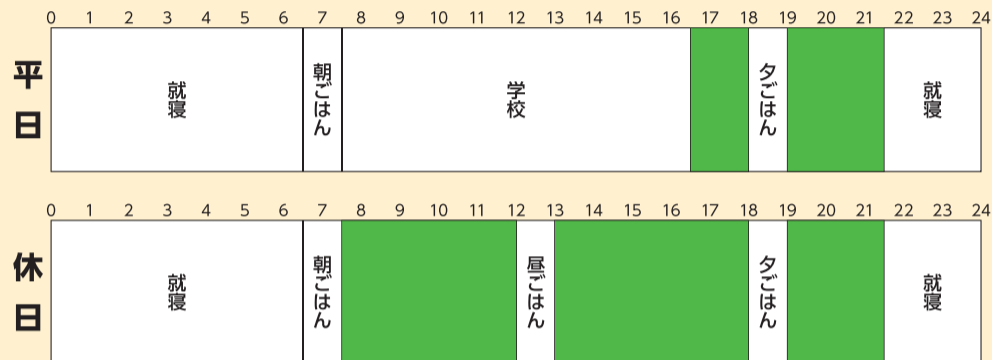


よーし! ぼくの1日の生活を振り返ってみよう。  
の部分が自分で考えて使う時間だね。  
家族と一緒に考えてみよう。

まずは、に  
家庭学習(宿題+自主勉強)の  
時間を入れてみては  
どうか。

次に、残りの時間にやって  
みたいことを考えてみたらどう?  
スマホやゲームばかりでなく、体を動かし  
たり、自然体験したり、家族一緒に  
過ごす時間を作りたいね。

どれどれ...



### おすすめ体験・活動

- 読書 ● 外遊び ● 音楽鑑賞 ● お絵かき ● 裁縫
- ガーデニング ● スポーツ ● キャンプ ● 家庭菜園
- 散歩 ● 料理 ● サイクリング ● 町の史跡めぐり
- 博物館や美術館めぐり など

### 生活リズムの 見直しポイント!



- \* メディアの使用時間を減らして
  - ・学習時間の確保
  - ・お手伝い
  - ・早寝(睡眠時間をしっかりとる)
- \* 家族と一緒に!
- \* 曜日ごとに変化
- \* 体験不足・運動不足を解消!
- \* スマホ・タブレットの使用時間や  
家庭のルールを決める

### 参考情報はこちら

家庭学習

スマホ等のルール

読書(おすすめの本)

見学・体験学習

### 学校で取り組むと効果的!

#### 11月の生活リズム向上キャンペーン



県の優良活動表彰  
受賞校等の  
取組はこちら

チャレンジカードも

チャレンジカード(幼児用・児童用・生徒用)は、  
岡山県教育庁生涯学習課のホームページから  
ダウンロードできます。

岡山県 ぱっちり!モグモグ 検索

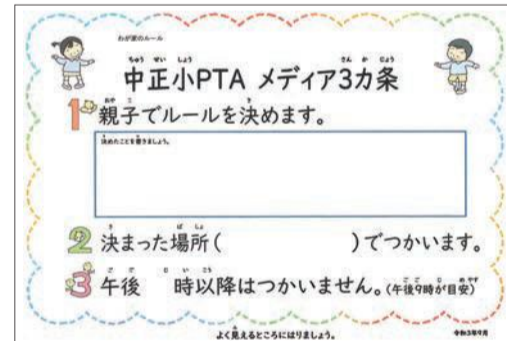
### 津山市立中正小学校の取組

#### 【メディアと上手に付き合い、家庭学習時間の確保をめざした取組】

「体温記録・家庭学習がんばりカード」を実施し、学年別の規定家庭学習時間(10分×学年+10分以上)の意識付けを行いました。  
また、取組の一つとして、PTAと連携し、「メディア3カ条」を設定しました。

- ① 親子でルールを決めます。
- ② 決まった場所で使います。
- ③ 午後9時以降は、使いません。

各家庭でメディアとの付き合い方を話し合い、右のシートに書いて家庭内に掲示しました。  
取組の結果、規定の家庭学習時間を達成したり、メディア使用時間が減少したりする児童が増えました。



## 特集テーマ3 子どものSOSサインについて

こんな様子はありませんか。

朝起きるのが遅くなったり、  
登校準備に手間取ったりするなど  
動作が緩慢になる

家族との対話を避ける  
ようになった

持ち物をなくした、  
落としたなどということが  
多くなった

学校や友達のことを  
話さなくなった

月曜日や休み明けなど、  
特定の曜日に学校に行きた  
がらない

部屋に閉じこもり  
がちになる

食欲不振や不眠を  
訴えている

学習に身が入らない、  
興味を示さない

話しかけても返事をし  
てくれない

忘れ物が急に  
多くなった



どの子どもにも起こりうることで、保護者による適切な関わりが必要です。

# 特集 コロナ禍において、家庭で気を付けてほしいこと ～夢を持ち、挑戦する子どもたちを支えるために～

## 特集テーマ 2 体力の向上について

### 体力向上・運動の習慣化の必要性

中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な対策について(答申)」2002年

#### 【現在の子どもたちの状況】

- ①子どもの体力が低下傾向(昭和60年頃～現在)
- ②運動をする子どもとしない子どもの二極化の傾向
- ③肥満傾向の子どもの割合が増加

#### 【体力低下の影響】

- ①肥満や生活習慣病などの健康面
- ②意欲や気力の低下といった精神面
- ③将来的に医療費などの社会的なコスト増

だからこそ **生涯にわたっての心身の健康のためにみんなで体を動かそう!**

### 「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」

ビンゴカードの要素を取り入れ、自分自身が日ごろどれくらい運動や体を動かす遊びをしているかを確認し、これまで以上に運動や体を動かす遊びをする時間を増やしていくためのものです。

詳しくは  
こちらから



運動や体を動かす遊びをしたら○を付けよう!!

午前(※) 登校前の時間や食後など ※ 休日、朝起きてからお昼までの時間  
午後(※) 昼休みや放課後の時間など ※ 休日、お昼から夕方までの時間  
午後(※) 帰ってから(夕方) 寝るまで(夕方) ※ 休日は夕方から寝るまでの時間

【1週間目】	【2週間目】	【3週間目】	【4週間目】																																																																																																																																																																																
<p>おまじなやウォーキングがおすすすめだよ。</p> <table border="1"> <tr><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>1週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ</p>	おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<p>おまじなやウォーキングがおすすすめだよ。</p> <table border="1"> <tr><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>2週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ</p>	おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<p>おまじなやウォーキングがおすすすめだよ。</p> <table border="1"> <tr><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>3週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ</p>	おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<p>おまじなやウォーキングがおすすすめだよ。</p> <table border="1"> <tr><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td><td>おまじな</td><td>ウォーキング</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>4週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ</p>	おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
おまじな	ウォーキング	おまじな	ウォーキング																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																
○	○	○	○																																																																																																																																																																																

1回4週間の取組を年3回以上行い、16ビンゴを2回以上達成で運動マスター!!(学級単位で参加)

運動マスターとなったお子さんには、「運動マスターバッジ」を配付!!



運動がんばりました。これからもがんばって続けてほしいです。(小学校2年生保護者)

苦手なことでもすこずつ取り組むことが大切ですね。よく頑張りました。(小学校5年生保護者)

いっぱい体を動かしていますね。次は全部○がつくように頑張ろう。(小学校6年生保護者)

### 「新体カクエスト」

(新体カテスト編、体力レベルアップ編)



新体カテスト8種目の正しいやり方や、それらの能力の向上につながる運動を紹介した動画を紹介!

新体カテスト編 体力レベルアップ編



家庭でも  
取り組んで  
みよう

### 保護者の皆さんへ 岡山大学大学院社会文化科学研究所 塚本 千秋 先生からのメッセージ



コミュニケーションをキャッチボールに例えてみましょう。交互にボール(コミュニケーションでは言葉や態度にあたります)を投げあうのがキャッチボールですが、うまく続けるにはどうすればいいでしょうか。

まず、投げる前に相手を見て、捕る準備(こちらの言葉や態度を受けとめる準備)ができているか確かめることが大切です。そして相手が捕れるところにボールを投げるように心がけましょう。

まだ捕球の準備ができていない相手に投げたり、速すぎるボール(乱暴な言葉や態度)を投げたりすると、相手はキャッチボールをする意欲をなくしてしまうでしょう。

こちらは投げたのに相手からボールが返ってこない、つい「早く投げて」と急かしたくなります。その気持ちはわかりますが、その前に自分の投げたボールについて考えてみましょう。相手が捕りやすいボールを投げましたか?

### 不安を感じたら相談しましょう。

子どもの様子がおかしい、いつもと違うなと感じたら、「どうしたの?」「よかったら話して」など、その心配を言葉で伝え、聞いてみましょう。ただし、返事の無理強いや、「○○したら…」という助言、「みんな同じよ」などの励ましは、悩んでいる子どもにはつらく感じることもあります。子どもの話を黙ってしっかり聴く姿勢を心がけ、本人が話す気になるまで待つことや、人に助けてもらうことも生きるために必要だということを子どもに伝え、

SOSを出す力を養うことも大切です。

子どものことで不安を感じたときには、ひとりで抱え込まず、ひとまず学校の先生や専門家に相談してみましょう。話すだけで、意外と発見があるものです。学校に相談する場合、来校しているスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーも利用できます。(詳しくは学校へお尋ねください。) 校外にも電話相談などの相談窓口がありますので紹介します。

まずはご相談ください(相談窓口の一例) 岡山県青少年総合相談センター ハートフルおかやま110

相談窓口	電話番号	相談日時等
総合相談窓口	☎(086)224-7110 メール相談もあり	青少年や保護者のみなさんからのどんな相談もOK 必要に応じて適切な相談窓口や他の相談機関を紹介 8:30~21:30 年中無休(年末年始を除く)
教育相談	☎(086)221-7490	いじめ、不登校、非行、教育、性格・行動等の相談 8:30~12:00 13:00~17:00 年中無休(年末年始を除く)
進路相談	☎(086)224-1121	不登校生徒や高校中退者等の進路についての相談 12:00~18:00 火・木・土曜日(年末年始を除く)
子どもほっとライン	☎(086)235-8639 メール相談もあり	子ども自身の悩み、学習、性格、行動等の相談 学生ボランティアが相談を受け付けます 17:00(土・日・祝日は8:30)~21:30 年中無休(年末年始を除く)
ヤングテレホン・いじめ110番	☎(086)231-3741 メール相談もあり	子ども自身や保護者等の悩み、非行、問題行動等の相談 24時間受付 年中無休

相談窓口一覧  
~ひとりで  
悩まないで~



# シリーズ教育相談

## Q&A 「友達と関わる力を育てるために」



**Q**

小学校3年生の母親です。以前、息子は一方的に話をしてしまって友達を怒らせてしまいました。その友達とは仲直りしているのですが、学校の先生からはそれ以降自分から友達の輪に入っていくことが減り、一人で過ごすこともあると聞きました。家でも少し元気がないように感じます。親としては、上手に人と関わって友達を増やしてほしいと思うのですが、何か家庭でできることはあるでしょうか。

**A**

お子さんの学校の様子を知り、対人関係に関して心配されているのですね。友達との関わりが思うようにいかないことから、もしかしたら自信をなくしてしまっているのかもしれません。まずは、お子さんの気持ちに寄り添うことから始めてみてはどうでしょうか。話を聞いてほしいそうなどときには、否定せずにしっかり聴くと良いでしょう。上手いかなくて困っていることや「本当はこうしたい」という思いを聴くことも大切です。

また、コロナ禍の今、密になることを避けるために、人との関わり自体が減ってしまっていて、人とどう関わっていけば良いかわからないお子さんもいるかもしれません。そのようなお子さんのためにも、家庭の中でお手伝いをお願いする等、会話や関わる機会を増やしていくと良いでしょう。

そして、お子さんが人と関わる上で大事にしてほしい

ことを、保護者が意識しておくとい良いでしょう。例えば、人の話を最後まで聞くことなど、お子さんとの関わりの中でお手本を見せたり、「お母さんの話も聞いてくれる?」と相手の話を最後まで聞く経験を積むことができるようにしたりするなど、自然に生活の中に取り入れることができます。「聞いてくれてありがとう。うれしかったよ」など、できた時にはしっかり褒めると良いでしょう。やり取りの楽しさを感じたり、人と関わって良かったという思いにつながったりします。もしかしたら、できたことを友達との間でやってみようと思うかもしれません。

大事なことは、お子さんが人と関わる楽しさを感じて、やり取りすることに自信をもてるようになることです。できなかった時に注意するというより、「失敗しても大丈夫。次はどうしたらいいかな」と一緒に考え、友達と関わる力を育てていきましょう。



### 令和4年度から全ての県立特別支援学校が「交流籍」を活用した居住地校交流を行っています!



リーフレットは  
こちらから

居住地校交流とは、交流及び共同学習の1つで、特別支援学校の児童生徒が、居住地にある小・中学校に出掛け、小・中学校が通常行っている教科等の授業に参加し、共に学んだり、様々な学校行事等と一緒に参加したりする「直接交流」だけでなく、学校により、学級により、作品、手紙の交換、ウェブ会議システムを利用した交流などを行う「間接交流」も行っています!共生社会の実現に向けて特別支援学校と小・中学校、双方の児童生徒の成長につながる学習活動を行っていきます。

### 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



「いつもと違う」「話をしなくなった」「目を合わせなくなった」など、いつもと違う子どもたちの変化に気づくとともに、薬物使用の誘いを断るスキルを身に付けていくことが重要です。

パンフレットは  
こちらから



「NO!といえる勇気を持とう」(中学生用)  
(公益財団法人 日本学校保健会)

### 職場のみんなと話してみませんか? 家庭のこと、子育てのこと

#### 家庭教育企業出前講座

県内の企業等を対象に、子育てのヒントや人との関わり方等、家庭教育に関する講座を「働いている時間に、働いている場所へ」無料でお届けします。



#### おすすめポイント!

- \*派遣料無料
- \*専門講師派遣
- \*オーダーメイド(内容・実施方法・講座時間等)
- \*職場で開催
- \*満足度100%

- ☆家庭や子育てについてもっと知りたい!
  - ☆他の人はどうしているんだろう
  - ☆学びたいけど、忙しくて参加できない...
- という保護者の方にぴったりです!職場でできる学びの場です!

子どもやパートナーとの関わり方、子育てと仕事の両立についてなど、様々なプログラムがあります。参加者からは、「楽しかった」「先輩ママ・パパの話がとても参考になった!」「今後も悩んだら話を聞いてもらいたい」など、従業員同士の連帯感が生まれたり高まったりしています。職場で講座を開催したいと思われましたら、ぜひ、お申し込みください。

・プログラム例紹介  
・過去の講座の様子  
・申込  
はこちら



「おかやま まなびとサーチ」は、県内の施設などを紹介する動画等を集めた楽しく学べるコンテンツサイトです。



さっそく学んで  
みよう!サイトは  
こちらから



これ教科書に  
載ってた  
やつじゃん

