



Japan Environment & Children's Study  
- Chiba Unit Center -



# ちばエコチル調査つうしん



Vol.19  
2021.09

contents

- 千葉ユニットセンターの質問票集計結果から  
お子さんの身近に  
たばこの煙はありますか?..... ①
- 健康のために今できること  
「換気」をしましょう!..... ③
- 行け! びよきち探検隊!  
「空気中の粒子状物質、  
吸っちゃってるの?」の巻..... ⑤
- 気になる子どもの予防接種  
B型肝炎ワクチンを受けましょう! ⑦
- キット先生の豊かな心をはくむ子育て  
子どもの感情スキルを育てたい..... ⑩
- 美味しく楽しく食育  
はじめてのパティシエ体験「型ぬきクッキー」⑪
- わたしのおすすめ図書..... ⑪
- エコチルキッズ写真館..... ⑬

ちばエコチルキッズ人数  
2021年度(令和3年度)

1年生 938人	2年生 1730人
3年生 1865人	4年生 825人

ちばエコチル調査つうしん Vol.19 (2021年9月発行)

発行元: エコチル調査千葉ユニットセンター 〒263-8522 千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟17階  
https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/ ※ホームページでバックナンバーをご覧いただけます  
※次号の発行は2022年3月の予定です(変更になることもあります) ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます

## 質問票のご返却をお願いいたします!

質問票ご記入にあたっての  
③つのお願い

- ① 謝礼をスムーズにお届けするため、質問票表紙裏面の  
お名前と記入日を忘れずにご記入ください。
- ② 身長、体重とそれらの測定日はとても重要な情報です。  
記入漏れのないようご協力ください。(空欄の場合は、  
ショートメールなどで確認させていただく場合があります).....
- ③ 回答したくない質問や回答できない質問には、質問番  
号に大きめの「×」をご記入ください。

ショートメール・ハガキ・電話で  
質問票提出のお願いをしています  
ショートメールは090-1544-6023からお送りします

謝礼として  
QUOカード1000円分  
を進呈しております

★ 謝礼(クオカード)の送り方が  
変わりました

質問票1冊につき封筒1通(主にネコ  
ポスト)となりました。  
(まとめてお送りいただいた場合、質問  
票の冊数分の封筒のお届けとなります)

小学校から身体測定データが届いたら  
記録しておいていただけますようお願いします!

現在お送りしている質問票は以下の2種類です。

- 1 誕生月にお届けする「〇歳質問票」
- 2 毎年夏~冬頃にお届けする「小学〇年質問票」

「小学〇年質問票」には、小学校で計測した身体測定  
値を記入する欄があります。  
学校から身体測定記録を配布された際には、メモや  
コピーをとったり、携帯電話で写真を撮るなど記録  
を保存しておいてくださいますよう、お願いします。  
※毎年お配りしている「びよきちファミリーカレンダー」の身長・体重の記入欄もご活用ください

ちばエコチルキッズマガジンから寄せいただいている  
「みんな芸術家!」の作品を観にきてネ!

お子さん向けに発行している「ちばエコチルキッズマ  
ガジン」の「みんなのお絵かき」コーナーは、第4号から  
そのタイトルを「みんな芸術家!」に変更しました。  
毎回、お子さんが描いた絵をメールで送っていただき、  
ちばエコチル調査ホームページでご紹介していますが、  
微笑ましかったり、ユニークだったり個性豊かな  
作品揃い! 時には、「お絵かき」の域を超えた大人び  
たタッチに驚かされることも。  
ご投稿作品は順次アップロードしています。「ちばエ  
コチル」で検索、もしくは下の二次元バーコードから  
ホームページにアクセスし、ぜひご鑑賞ください!

ちばエコチル調査つうしんと  
エコチルキッズマガジンの  
アンケートについて 貴重なご意見感想を  
ありがとうございます!

「ちばエコチル調査つうしん」と「ちば  
エコチルキッズマガジン」をお届けす  
る際は、ご意見や感想をうかがうた  
めのアンケートを同封しています。  
貴重なご意見をお寄せくださった皆様、本当に有  
難うございます。編集部一同、いただいたご回答の  
全てをしっかりと拝読し参考とさせていただきます。  
様々なご意見の全てにお応えすることは  
叶わずとも、少しずつでも皆様のご意見やリクエ  
ストを反映させていけるよう努めております。  
今後とも、何とぞよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ  
連絡先

エコチル調査 千葉ユニットセンター ホームページ▶  
☎ 043-290-3920 (平日9~17時)  
E-メール: ec-cpms@office.chiba-u.jp



子育て・健康相談は  
エコチル調査コールセンターへ  
☎ 0120-53-5252  
(年中無休 9:00~22:00)







## 千葉ユニットセンターの質問票集計結果から

# お子さんの身近に たばこの煙はありますか？



私たちは空気の中にあるさまざまな物質を吸い込んでいますが、身近にただよっていることが多いものに「たばこの煙」があります。

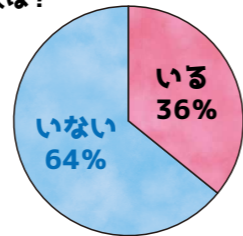
今回はほぼ回収が終了した6歳質問票から、家庭の中での喫煙について調べてみました。

(2021年7月20日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です)

### 家族（同居している人）にたばこを吸う人はいる？

この頃は新しいタイプの加熱式たばこや電子たばこも販売されているため、6歳質問票からは、新しいタイプのたばこについても回答していただいています。たばこや加熱式たばこ・電子たばこを吸う家族がいるお子さんは36%でした。

家族にたばこや加熱式たばこ・電子たばこを吸う人は？

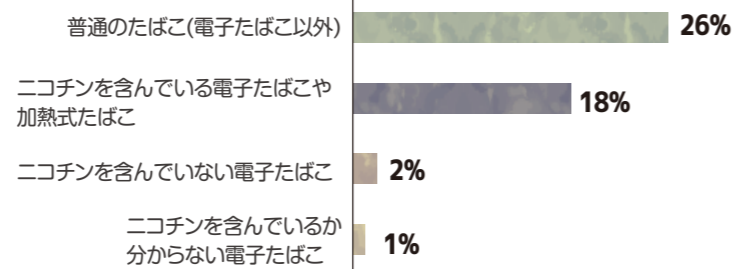


回答数4160

家族が吸っているたばこを種類別にみると、普通の「紙巻きたばこ」が26%と多く、新しいタイプのたばこも20%くらいのお子さんの家庭で使っていました。



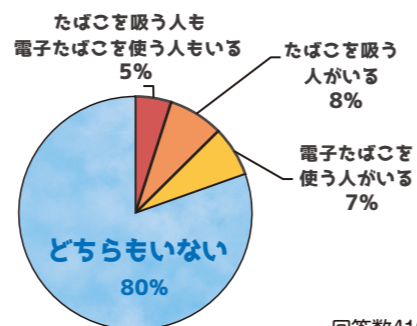
家族が吸っているたばこは？



回答数4160

20%のお子さんは、「近くでたばこを吸う人がいる」という回答がありました。  
(たばこ、電子たばこ、または両方の合計)

お子さんのそばでたばこを吸う人は？



回答数4102



### たばこの煙には何が入っている？

#### 紙巻きたばこ（普通のたばこ）

粒子成分に4000種類以上、気体（ガス）成分には1000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち有害物質は200種類以上、発がん物質は70種類以上あります。



#### 加熱式たばこ（アイコス、グローなど）

たばこの葉を電気で加熱して発生して、ニコチンを含む煙を吸うものです。ほとんどの化学物質は紙巻きたばこよりも量が少ないですが、多くの種類の有害物質が含まれています。



#### 電子たばこ

香料などが入ったリキッド（溶液）を電気で加熱して、発生した蒸気を吸うものです。ニコチンを含む製品と含まない製品があり、ニコチンがなくても、ホルムアルデヒド、アクリロレインなどの有害物質を含むものがあります。



### からだへの影響は？

これまでの研究結果から、喫煙は肺がん・口腔・咽頭がんなど、さまざまながんや心臓疾患、ぜん息などの病気のリスクを高めることが確実と判定されています。

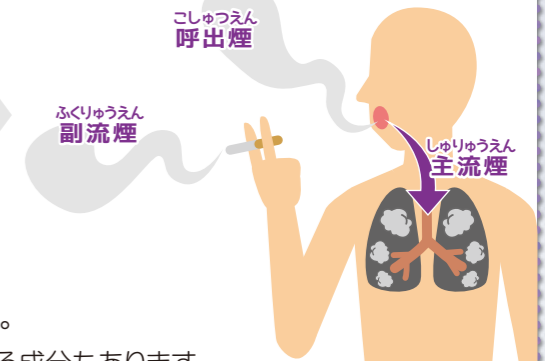


加熱式たばこや電子たばこは、まだ研究データが少なく、長期間使うことによるからだへの影響は明らかになっていません。ただし、「有害物質の量が少ない」といっても、「有害ではない」とは言えません。

### 受動喫煙

たばこの煙は3種類あります。

- 喫煙者が吸う「主流煙」
- 喫煙者が吐き出す「呼出煙」
- たばこから立ち上る「副流煙」



受動喫煙は二次喫煙と三次喫煙があります。

#### ● 二次喫煙

喫煙者の近くにいる人が、呼出煙と副流煙を一緒に吸い込みます。

・副流煙は、有害物質の量が主流煙よりも多く、100倍以上含まれる成分もあります。

・加熱式たばこや電子たばこは、副流煙は出ませんが、呼出煙にもたばこの成分がたくさん含まれています。

#### ● 三次喫煙

煙に含まれる化学物質は、喫煙者の毛髪や服、部屋や車の中などに付着し、また空気中にたどります。たばこを吸っていない時でも、喫煙者の周囲の人は煙の成分を吸い込みます。

たばこを吸う人はもちろん、周りにいる人まで、目に見えなくてもたくさんの化学物質を吸い込んでいるのです。

### 子どもの喫煙にも注意！



大人や青少年の喫煙率は年々減る傾向にありますが、10歳くらいからたばこを吸い始める子どもたちもいます。かっこよく見えたり、おしゃれなパッケージのたばこが多いので、好奇心でたばこを吸い始めることがないように、正しい知識を持つことが必要ですね。



健康のために今できること

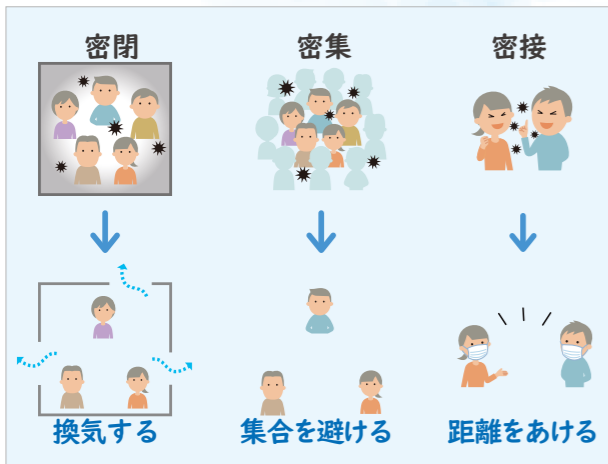
# 「換気」を しましょう!



## なぜ換気が必要なの？

新型コロナウイルス感染症を予防するためには「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けるということが大事だといわれています。

人がたくさんいるところでは、空気中には新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや風邪などの感染症のウィルスや細菌が浮遊していることがあります。これらが私たちの身体の中に侵入してくるのを防ぐためには、人との距離をあけたり、私たちのまわりの空気をいつもきれいにしておくこと、つまり「換気」が必要になってきます。



冬の寒い時にストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにすることで起こる「一酸化炭素中毒」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。



閉め切った部屋でストーブなどを使い続けると酸素が不足して不完全燃焼がおこり、一酸化炭素が発生します。それを身体に取り込んで

中毒を起こしてしまうことですが、症状が重くなると死に至る可能性もあります。そのような危険を避けるために、必ず「換気」が必要です。

また、室内の空気中には、人の健康に影響を与える化学物質やカビなどの汚染物質、嫌なおいを持つ物質も多く存在します。



特定の場所に滞在するとめまいや倦怠感、目や鼻、のどの粘膜に何らかの症状が起こったりすることがあります。それらの症状は「シックハウス症候群」や「シックビル症候群」とよばれていますが、その主な原因は空気中の汚染物質と考えられています。このシックハウス症候群を予防するためにも、室内空気を「換気」することが有効です。

## 換気ってどういうこと？ どうすればいいの？

「換気」とは空気を入れ替えることで、室内の汚れた空気と新鮮な外気とを交換することです。

「ずっと、エアコンをつけているから大丈夫」と思われるかもしれませんが、エアコンではほとんどの場合、空気を循環させても入れ替えること(換気)はできません。

では、どうすればいいのでしょうか。

換気をするためにはいくつかの方法があります。一つは、部屋の窓やドアを開けて空気を入れ替える方法です。大事なことは風の通り道を作って部屋の空気をよどませないことです。

たとえば、右図のように、部屋の対角線で窓を開けること、扇風機などを使って部屋の空気を外へ出すこと、高い位置と低い位置の窓を開けて空気の温度差を利用して入れ替えることなどが効果的です。また、こまめに窓やドアを開けることも効果的で、窓が一つしかないときはドアも開けることが推奨されています。

暑い時や寒い時は、エアコンや暖房器具をつけながら換気をしましょう。家電メーカーによるとエアコンはつけっぱなしにするほうが、換気の都度つけたり切ったりするよりも「節電」になるそうです。

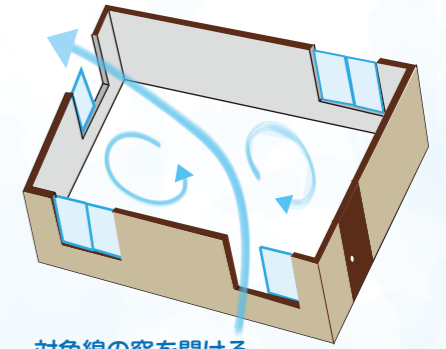
そのほかの換気方法としては、換気扇を使って空気を交換する方法があります。2003年以降に建築された建物にお住いの場合は「24時間換気システム」が設置されており、2時間に1回、室内の空気がまるごと取り替えられているはずですが。

しかし、この換気システムについては、スイッチが切られたり、換気口をふさがれたりということが多くみられます。きれいな空気を保つためには24時間換気システムは必ず、常に稼働させることが大事です。

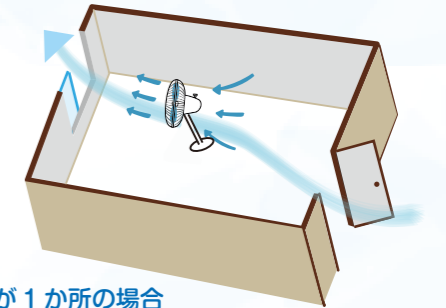
## きれいな室内空気を保つために「換気」を、しましょう!

2021年5月に「サイエンス」という学術雑誌に掲載された論文では研究者たちは「水道の蛇口をひねればきれいな水が出てくる」と同じように「建物の中の空気をきれいにし、病原菌の数を大幅に減らしてそこに住む人が健康であるための基盤を確立することが必要である」と訴えています。

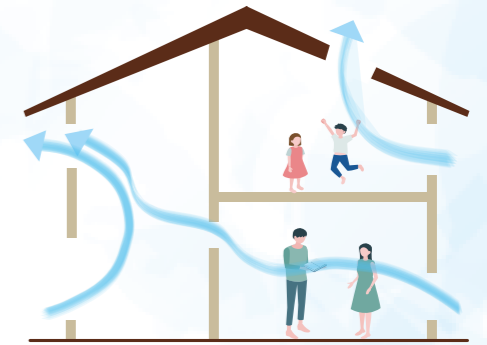
つまり、室内の空気が清潔になれば新型コロナウイ



**対角線の窓を開ける**  
風の通り道を作って部屋全体の空気を入れ替える



**窓が1か所の場合**  
ドアを開ける。さらに扇風機で室内の空気を外へ出して換気する



**高い窓と低い窓を開ける**  
暖かい空気は高いところに、冷たい空気は低いところに流れる性質を利用した換気方法

ルス感染症やインフルエンザなどの呼吸器感染症を防ぐことができ、そのためには屋内の換気システムの改善が必要であると指摘しています。

空気は目に見えないため、汚れているかどうか、病原菌やウィルスが存在しているかどうかなどはなかなか判断ができません。しかし、私たちは、このコロナ禍のなかで、室内の空気が呼吸器の感染症をはじめとして健康に大きな影響を与えるリスクがあることと空気をきれいにしておくことが大切だということがわかってきました。リスクをできるだけ避けるために、私たち自身を、私たちの周りの大事な人たちを守るために、そして安全に安心して暮らすために、今できること、『換気』をしましょう!



# 行け!びよきち探検隊!

## 第15話「空気中の粒子状物質、吸っちゃってるの?」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・びよきちファミリーが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!  
第15回は、**気になる化学物質** について探っちゃおうゾ!

今号では「家族のたばこに困ってます。助けて、びよきち!」という声にお応えしてみました! パパが。



お散歩中のびよきち一家

外の空気って、いいわね〜♪

その空気、私たちは安静にしている時でも、一日に5千〜1万リットルくらい吸ってるんだよ。

ごはんにたとえるとナント100杯くらい!

マッずすか!?

今日は、私たちが酸素と一緒に吸い込んでいる「**粒子状物質**」について話そう。

パパ、「粒子状物質」って言葉、難し〜。わかりやすく教えて。

「粒子状物質」とは、焼却炉の煙や、工場や鉱物堆積場の粉じん、排気ガス、自然の土や砂などから出てくる個体や液体のごく小さな粒のことだよ。

ごめん、ごめん

家庭でも、喫煙、調理、線香などから出てくるんだ。

気体の大気汚染物質がくっついて粒子になることもあります。

目に入ったら痛そー!

それがね、目に入っても気がつかない極小サイズで知らぬまに吸い込んでしまうから、問題なんだよ。

### 粒子状物質の大きさ と 体への影響

粒子の大きさ	吸い込むと	体への影響
スギ花粉 30~40 μm	5 μm~ 鼻の粘膜について外に出る 気管や気管支の粘膜につく	鼻水 咳・たん
黄砂 4 μm前後	1~5 μm 気管や気管支の粘膜につく 残りは肺に入って沈着する	喘息、気管支炎など 肺がん、慢性肺疾患
たばこの煙 排気ガス 線香・蚊取り線香 1 μm以下	~1 μm 肺に入って沈着する	心臓・血管障害など

1 μm (マイクロメートル)は、1mmの1000分の1

私がデカイじゃなく「粒子状物質」がちっちゃいんです。

スギ花粉 30~40 μm

黄砂 4 μm 前後

たばこの煙 排気ガス 1 μm 以下

髪の毛の断面 70 μm

質問-!

粒子状物質が体に悪いってことはわかったけど、どんな成分が入ってるの?

成分は、発生源によって様々です。

※タバコの煙の成分は下のコマで説明

たばこの煙やディーゼル車の排気ガスに含まれるPM2.5(2.5 μm以下の粒子)は有害な成分が多い上、小さいから肺の奥の肺胞にまで入っちゃって超ヤバイのよ〜。

キミが答えるんかいっ!

気管

気管支

肺

肺胞

チャームポイントは透明感♥

たばこの煙は、特に吸い込む機会が多いので注意が必要です!

**HELP!**

たばこの煙の粒子成分

- ニコチン → 依存性、血管収縮
- ベンゾピレンなど → 発がん性
- カドミウム → 腎機能障害など
- ヒ素 → 発がん性、皮膚障害 など

有害物質はナント4000種類以上!

No!

子どもたちは、大人よりも有害物質の影響を受けやすいんだ。

できるだけきれいな空気を吸わせてあげなきゃね。

環境の中の化学物質が健康にどんな影響を及ぼしているのかまだわかっていないこともたくさんあります。

エコチル調査では皆さんからいただくデータをもとに、たくさんの方を調べていきます。

これからもエコチル調査にご協力をお願いします!



B型肝炎ワクチンを受けましょー！

2016年4月以前に生まれた  
お子さんは、B型肝炎ワクチン  
未接種かも…？

まなこどもクリニック 院長

はらき まな  
原木 真名



B型肝炎の感染経路は

B型肝炎ウイルスは、血液や体液(唾液や汗、尿など)を介して感染する感染症です。感染の仕方は、分娩時に母から感染する「垂直感染」と、生後、周囲の患者さんから感染する「水平感染」があります。

B型肝炎が血液や体液を介して感染することはよく知られており、血液や排泄物をあつかう医療関係者は感染リスクが高いです。

性交渉でも感染します。血液以外にも、汗、涙、尿などから感染する場合があります。日常生活でも感染のリスクがあります。

保育園で集団感染が起きてしまった事例や、相撲やレスリングなど体の接触が多いスポーツでの集団感染が過去に起きています。

B型肝炎にはA～Hの8つの遺伝子型があり、以前は遺伝子型Cが多かったのですが、最近遺伝子型AのB型肝炎が増えています。

遺伝子型Aは成人でもキャリア<sup>\*</sup>になる率が高く、気がつかないうちに感染してしまう(させてしまう)リスクが高くなっています。

B型肝炎ウイルスが肝臓に入ると、一過性の感染を起こす場合と、持続性の感染になる場合があります。

<sup>\*</sup>キャリア:  
感染しても発病はせず、ウイルスを体内にもち続けている人

そもそもB型肝炎って、  
どんな病気？

① 急性肝炎

B型肝炎ウイルスに感染しても、7～8割は無症状で治癒します。2～3割の方が急性肝炎を発症します。

疲れやすくなり、黄疸が出たりします。ごく軽症ですむ場合もありますが、重症になると、劇症肝炎になり、命を落とすこともあります。

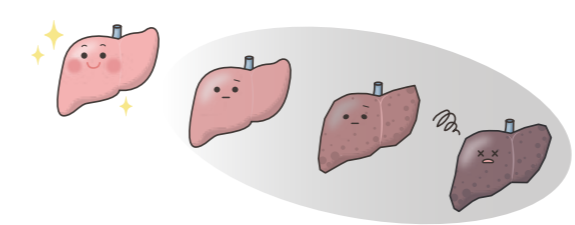
② 慢性肝炎

急性肝炎が慢性化することもあります。慢性肝炎は、適切な治療がされないと、肝硬変、肝臓がんへと進行することがあります。

また、一旦治癒したようにみえても、肝臓の中には一生ウイルスが潜んで

いて、免疫が低下したときに肝炎が再燃(おさまっていた症状が再び悪化すること)して重症になることがあります。

垂直感染(分娩時の感染)や低い年齢での感染では、感染時に症状は出にくいですが、感染が持続するキャリアになることが多いです。無症候のまま経過することもあります。じわじわと肝炎が進行していくケースもあり、子どもでも肝硬変、肝臓がんと進行していく心配があります。



B型肝炎の予防接種について

日本では、以前から母子感染予防の対策が取られていました。

B型肝炎のキャリアであるお母さんから生まれた赤ちゃんに、免疫グロブリンとB型肝炎ワクチンを接種する方法です。この対策により、母子感染は防止できるケースが増え、患者さんも減少しました。

しかし、患者さんをゼロにすることはできません。母以外の家族やその他の人から感染しているケースもあります。

水平感染や原因不明の感染を防ぐには、全てのお子さんへのワクチン接種が必要です。

2016年10月からB型肝炎ワクチンが定期接種に組み込まれ、ユニバーサルワクチンが始まりました。(ユニバーサルワクチン

ネーション:全てのお子さんにワクチンを接種するという方法です)

B型肝炎の定期接種は生後2か月から1才の誕生日の前日までで、その間は無料で受けられます。1才の誕生日を過ぎると、任意接種となり有料となります。

定期接種の年齢のお子さんたちについては100%に近い接種率が得られています。素晴らしいですね!

2016年4月以前に生まれたお子さんは、定期接種の対象になっていなかったため、B型肝炎のワクチンを受けていないお子さんが多いのではないかと思います。

(B型肝炎が定期接種の対象になる前から、乳幼児からの接種の必要性は全国の小児科医の間で共有されており、接種を受けているお子さんもいらっしゃいます。)

B型肝炎に感染してしまうと、一生病気と闘っていくことになります。

B型肝炎のワクチンは、肝炎を予防することはもちろんのこと、がん予防ワクチンであり、性感染症予防ワクチンでもあります。

大変歴史の古いワクチンで、安全に接種できます。1才を過ぎている方には有料になりますが、接種を受けることをお勧めします。(お子さんたちだけでなく、保護者の方達も接種することができます)





豊かな心をはぐくむ子育て

15 子どもの感情スキルを育てたい

感情理解を助けEQアップ

EQ:心の知能指数と表現される能力 (Emotional Intelligence Quotient) の略



徳島文理大学 人間生活学部 児童学科 教授  
まつもと ゆき 松本 有貴

子どものころ、「きっと大丈夫！」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていました

「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は「ちばエコキル調査つうしんVol.6」より開始した連載記事です。以前の記事をご覧になりたい方は、ちばエコキル調査ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



ちばエコキル調査ホームページ

コロナ禍の生活で、私たちのストレスレベルは高くなっています。子どもたちはどのような困難を感じているでしょうか？

自分の感情に気づき、言葉にして、信頼できる人に話せることは、とても重要です。そのことで、周りの理解を得て、支援を受けることができるからです。

お子さんは、自分の感情・気持ちを表現できているでしょうか？

心理学の研究では、ポジティブな感情とネガティブな感情に分類することがあります。ネガティブな感情には「怒り」「イライラ」「悲しみ」「恥」「罪」「不安(恐怖)」、ポジティブな感情には「幸せ」「誇り」「安心」「感謝」「希望」「驚き」があります。どれも「良い感情」でどれも「悪い感情」ということはなく、どの感情にも役割があり大切です。

さらに、子どものネガティブな感情に対する親の反応は、「否定的反応」と「支持的反応」の2種類に分類されます。

否定的反応とは、

「大したことない」などといった矮小化反応や、「そんなことでグズグズ言うならオヤツは無し」などと罰する反応です。

それに対し、支持的反応とは、「そっだね」「私もよ」といった受容・共感の言葉を返すことです。

日本の2歳児の母親を対象にした調査では、子どものネガティブな感情に対する反応としては、矮小化した否定的反応が多かったそうです。

たとえば、子どもが「怖い」と言ったら、励ますつもりで「怖くないよ」「大丈夫よ」と言ってしまうがちですよね。それがどうして「否定的反応」になるのでしょうか？  
例をあげて考えてみましょう。



コロナ禍の今、あなたの大切な友人が、「感染が怖い」と言ったとします。それに対して、あなたは「大したことないわよ」と返答するでしょうか？ それとも、「そっね」「私も怖い」など、友人の気持ちを受け止め共感する言葉で応答するでしょうか？  
支持的反応とは、ネガティブな感情を訴えた人が、「自分は理解され支えられている」と思える反応です。  
大人たちの支持的反応は、子どもが自分の感情に気づき、それを言葉にして表現し、周囲の人の理解を得られる力を育てます。

←支持的反応には、次の3つがあります。

1 感情表出を促す反応

「嫌なことがあったら、泣いてもいいし怒ってもいい」と、感情を表現するよう励ます対応です。  
嫌なことや辛いことがあった時、人は泣い

たり怒ったりして自己表現し、理解を得ます。感情を言葉で表現できない子どもに対しては、よく話を聞いて、気持ちを表す言葉を見つけ、教えます。

2 情動焦点化反応

泣いている子ども、怒っている子どもを慰め、あやす対応です。  
「そっというのは嫌だね」「そんな時はお母さんも悲しい」など、誰でもそんな気持ちになるものだと知らせます。

子どもは、感情を受け止め共感してもらえると、自分の感情の強さや、それがどれくらい続くか、自分の身体や行動に対する影響なども理解できるようになっていきます。

3 問題焦点化反応

どうすれば気持ちが落ち着くか、問題解決の方法を探ります。

冷たいお水を飲む、他の静かな場所に移動する、誰かと遊ぶ、ゲームをする、本を読む等、気持ちが落ち着く方法を見つけるように言います。子どもが自分に合う方法を知っておくと自分で対応できる、つまり、感情コントロールができるようになります。

私たちは、うれしかった体験等、ポジティブな感情は気軽に人に話しやすいですが、



子育ての願いをかなえるために 毎日できること

苦しさや悲しみ等、ネガティブな感情は話しくいですよね。それは、否定的な反応を予想してしまうからかもしれません。

毎日の様々な場面で支持的反応を示して関わると、子どもたちは感情を言葉で表現し、感情を理解し、感情に対応するという「感情スキル」が育ちます。

「EQ(感情知能・心の知能指数)」が話題になった時期がありました。感情を認知し、理解するといった能力で、やる気、根気、向上心、創造性などを育て、生活、仕事、人生の目標実現のために役立つといわれます。

感情スキルは、私たちの行動や決定に影響を与える大切な力になります。子どもの感情スキルを育てる3つの支持的反応をどう使つか考えましょう。

その1 感情表出を促す

子どもの気持ちを聞きましょう。どんなことがあったかを聞いたら、そのときの気持ちを言ってもらいましょう。子どもが言葉にできなかったとしても、顔の表情やしぐさで表すことができます。

その2 感情理解を助ける

子どもが表現している感情について話します。まずは、その感情を言葉で表現して、誰も

その3 問題解決につなげる

気持ちの温度計が高い場合には、対応が必要ですが、友だちに言われたことに腹が立っている場合の問題解決には、友だちと話し合う、友だちに気持ちを伝える、友だちを相手にしないなど、いくつか考えられます。

でも、まずは気持ちの問題解決です。強い程度を低くするために、あるいは気持ちが楽になるためにできることを実行します。

感情スキルはEQであり、EQは人が成功を収める能力を指すといわれます。

ストレスの多い困難な状況を子どもたちががうまく切り抜けていくのを支援するために、子どものネガティブな感情に支持的に対応し、子どもの感情スキルを伸ばして、感情知能を育てましょう。





美味しく楽しく食育♡



# はじめての パティシエ体験!



栄養のおはなし  
&  
レシピ

管理栄養士  
佐藤 由美



小学生の“将来なりたい職業”として人気のパティシエ。子どもの頃の体験・経験は、具体的な夢を持ったり叶えたりするのに大きく影響します。コロナ禍で増えたおうち時間を利用して、お子さんと一緒にお菓子作りに挑戦してみたいかご存知ですか？



「将来の夢のため」なんて大きな目的がなくても、お菓子作りの体験や作ったお菓子を誰かにプレゼントしたりする過程を通じて、何かを完成させる楽しさや人に喜んでもらう喜びを知ったり、家族やお友達との仲が深まったりなど、メリットはいっぱい。得られるものも多いはずですよ。



## お菓子作りを成功させるための秘訣

・手や道具をきれいに洗い、身支度を整える。

泡立てたり、粉をふったり、手でこねたりなど、食材も自分も汚れやすい作業が多いので、髪を結びエプロンをするなどの身支度をしましょう。また、道具に油脂や水分がついていると、泡立ちが悪くなるなど重要なところで思ったとおりの仕上りにならないため、道具をしっかり洗って乾燥させておきましょう。



・下準備や分量・温度・時間などを正確に守る。

料理に比べ、正確な作業が仕上がりに直結するのがお菓子作りの繊細さです。必ずレシピどおりに下準備を行い、分量・温度・時間などを守りましょう。



## お菓子はすごい! パティシエが先生!

小学生から使える、子どものためのはじめてのお菓子の本  
柴田書店

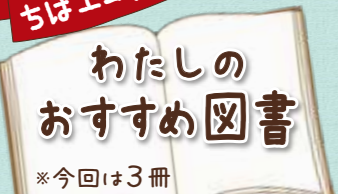


もしお子さんのお菓子作りへの興味が深まってきたら「お菓子作りの基本」がわかる本を手にとってみるのがおすすめです。たとえばこの本は小学生向けにわかりやすく解説されていて、眺めているだけでもお菓子の世界の楽しさ・奥深さを感じることができます。

私も子どもの頃パティシエに憧れ、何度もこういった本を眺めては作ってみるものの繰り返しでした。その経験は今でも貴重な財産です。

【by「美味しく楽しく食育」の佐藤】

ちばエコチルスタッフの



※今回は3冊



## 小さなりゅう 空をとぶ

著:長井るり子 絵:小倉正巳 国土社



小さなりゅうとそのりゅうのお友達のおはなしです。

小さなりゅうがおいしい木の实があるという島へ行こうと空を飛ぶ練習をしますが、なかなか飛べません。

しかし、嵐の夜に小さなりゅうは「きつととべる」と自分に言い聞かせて友達を助けにでかけたのです!

この本は、友達のために自分にしかできないことがあるということを教えてください。

りゅうのニッコリとしたかわいらしい笑顔や、勇気をもって挑戦して

いるときの堂々とした表情など、生き生きと描かれた挿絵も素敵で、エコチルキッズと同年代のうちの子も私自身も引き込まれるお気に入りの一冊です。【by石垣】

## 型ぬきクッキー★



ハロウィンやバレンタインなど、いろいろなイベントのときにも大活躍のレシピ! 砂糖控え目なので、小さなお子様でも安心して食べられる甘さです。



## 材料(20~30枚分)

- 薄力粉 ..... 100g
- 卵 ..... 1/2 コ
- 無塩バター ..... 50g
- パニラオイル ..... 少々
- 砂糖 ..... 35g
- ※無ければバニラエッセンスでも可
- お好みの飾り ..... あれば



## 作り方

<下準備>

- ★バターと卵は室温に戻す。
- ★天板にオープンシートを敷く。
- ★薄力粉と砂糖はそれぞれふるっておく。

- ① ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで練る。砂糖を2~3回に分けて加え、そのたびにすり混ぜる。
- ② 全体が白っぽくなったら、溶きほぐした卵を2~3回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。パニラオイルも加えて混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉を加え、ゴムべらで切るようにして粉っぽさがなくなり、生地がまとまってくるまで混ぜる。
- ④ 手である程度ひとまとめにし、2~3cmの厚さに整えラップに包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ⑤ ラップを敷いた台の上に生地を取り出し、上からもラップをかけ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。再び冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑥ オープンを180℃に温めておく(予熱)。
- ⑦ ⑤の生地を型で抜いて天板に間隔をあけて並べる。抜いた後に残った生地は一つにまとめ、再びのばして型で抜く。
- ⑧ 180℃のオーブンで10~12分焼く。



ここでよく冷やし、型を抜きやすくするのがポイント!



## 有害物質のサバイバル

絵:韓賢東 文:スウィートファクトリー 朝日新聞出版



少年・ジオは仲間と一緒に化学博物館に出かけますが、その見学中、友達の一人が倒れてしまいます。周囲の人々も次々と謎の体調不良に襲われパニックに。みんなを襲った原因は一体!? ジオたちは、体調不良の原因となった有害物質をつきとめるため、力をあわせて奮闘します。

「科学漫画サバイバルシリーズ」は、様々な危機に遭遇した子どもたちが科学の知識でピンチを乗り越えていく、小学生に大人気の学習漫画です。70冊以上のシリーズの中から、エコチルキッズに紹介するならコレにしよう! と「有害物質のサバイバル」を選びました。化学物質についての情報がしっかり盛り込まれていて、大人でも勉強になります。【by清水】

## 図書プレゼント

千葉エコチル調査参加者限定

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします

<応募方法>  
メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、

info-cpms@office.chiba-u.jp

まで応募ください。

①ご希望の本の題名

②お母さんのお名前

③郵便番号・ご住所

応募資格:この図書プレゼント企画で当選歴のないエコチル参加者様

宛先メールアドレス

締切り:2021年10月15日着封まで有効

※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます

※ご提供いただいた個人情報をごプレゼント企画以外の目的で使用することはありません





感染対策実施中

## 新型コロナウイルス感染症が拡大している中での 検査実施について

エコチル調査では現在、小学2年学童期検査、8歳詳細調査(一部の方対象)として、お子さんと保護者の方に会場に来ていただく検査を行っています。

この夏は、千葉県でも新型コロナウイルス感染症が急激に拡大したため、8月～9月の緊急事態宣言が出された期間中は、千葉ユニットセンターでの学童期検査、詳細調査の検査を中止しました。検査を予定されていた皆さまには、急な検査中止によりご迷惑をおかけしてしまい、大変申し訳ございません。

今後も検査の実施にあたっては、感染症の動向に注意し、感染対策を徹底します。  
ご都合のつく方はご協力いただけますようお願いいたします。

### ★ 検査日程の変更等を、Twitterやホームページでお知らせしています

自然災害等の理由から検査(学童期検査や医学的検査)を急遽中止する場合は、当日朝9時までに千葉ユニットセンターのTwitterおよびホームページにて中止をお知らせしますので、お出かけ前にご確認をお願いいたします。

前日、当日の災害の状況によっては、お電話での中止のお知らせやお問合せの対応が難しいことがあります。ご了承ください。中止になった場合には、後日改めて検査日程を決定し、お知らせいたします。



千葉ユニットセンター  
Twitter



千葉ユニットセンター  
ホームページ



### 10歳質問票より

## 「子どもアンケート」が始まりました



本年度、エコチルキッズの皆さんは全員が小学生となり、一番上の年代のお子さんたちは10歳になりました。10歳質問票には、別冊で「子どもアンケート」が入っています。

「子どもアンケート」は、お子さんご自身に普段の生活の様子や感じていることを答えていただく質問票です。お子さんが一人で記入した後、保護者の方が目を通すことなく、お子さんご自身で「子どもアンケート回収封筒」に入れて封をしていただくことを原則としています。

ご返送の際には、必ず、**保護者用の質問票と一緒に返信用封筒に入れて**ポストに投函してください。同封の説明書をよくお読みになり、ぜひともご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

### ★ エコチル調査子どもコールセンター開設

エコチル調査参加者さまからの様々なご相談にお答えするエコチル調査コールセンターに加え、新たに、**お子さんが直接相談できる窓口**も開設しています。

「子どもアンケート」のことも、それ以外のことも、お気軽にご相談ください。

### エコチル調査 コールセンター

☎ 0120-53-5252  
(通話料無料フリーダイヤル)  
受付時間 9:00～22:00 (年中無休)

### エコチル調査 子どもコールセンター

☎ 0120-278-328  
(通話料無料フリーダイヤル)  
受付時間：月～金 9:00～16:45  
土日祝 10:00～16:45

エコチルキッズ  
写真館 I ♥ PHOTO

愛してるぜ昆虫

私たちエコチルふれんず♡

イチゴうっま!!

ぼくの妹

千葉県民だもん、

たよ!!

アランコ楽しー♪

エコチルキッズの写真募集中!

このページに掲載させていただける参加者のお子さん(エコチル調査に登録されている方)の写真を募集しています! 可愛い笑顔、オモシロ写真、ご家族やペットと一緒にの写真など、ぜひお寄せください! ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

①写真のタイトル(20文字以内) ②お子さんのお名前(ふりがな)  
③撮影時のお子さまの年齢 ④投稿者(保護者)名  
をご記入の上、お写真1枚と一緒に、  
[info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) までメールでお送り下さい。  
★件名を「エコチルキッズ写真」としてください。

※いただいた個人情報を、ちばエコチル調査つうしん掲載以外の目的に用いることはありません。

送り先メールアドレス