

## イベント情報

2017  
11/11 (土)  
木更津市民会館 中ホール  
12:50 開場  
13:00 スタート!  
要事前申込み

エコチル調査参加者とそのご家族限定  
入場無料

# ひよきち 秋祭り

### 主なステージイベント

- キッズのための  
はじめてのピアノコンサート
- たのしい歌の  
ワクワクキッズライブ
- よさこい演舞

### サブブース

自分でつくったフリスビーやわなげで遊べる  
工作体験コーナー、体を動かして遊べるフラフープコーナーなど  
いろいろあるヨ!

詳しくは、このエコチル調査つうしんと一緒にお送りした  
ご案内チラシか、ちばエコチル調査ホームページをご覧ください!  
<http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

## 質問票ご返送のお願い

お手元に提出しそびれた質問票がございましたら、ぜひご返送いただけますようお願いいたします。  
遅くなった場合も随時受け付けておりますので、お時間のある時にご記入いただき、ご返送ください。  
ご協力へのお礼として、質問票1冊につき1,000円分のクオカードを差し上げます。  
質問票や返信用封筒をなくされた場合は、ご連絡いただければすぐに新しいものをお送りいたします。千葉ユニットセンターまでお気軽にご連絡ください。

### P14間違いさがし答え

違っていた箇所は下の5か所。  
全部見つけられたかな?

A	B	C	B フクロウがミズズクに
D	E	F	C 飛んでいたひよきちがない
G	H	I	H リスが持っていたドラムがタムタム
J	K	L	K キツネの頭の上の葉の色が赤に
			L 葉っぱがキノコに

## ホームページリニューアルのお知らせ

2017年7月、ちばエコチル調査のホームページをリニューアルしました!



月がわりのお絵かきカレンダーやぬり絵をダウンロードできるページ、やさしいレシピを紹介するクッキングページ、子どもの健康・医療情報ページなど、新コンテンツを増やして全面リニューアル!  
お子さんと一緒に楽しみながらご利用いただけるホームページを目指し、いっそう充実させてまいりますので、ぜひ、遊びにきてくださいネ!

ちばエコチル調査  
ホームページへ



<http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

# ちばエコチル調査 Vol.11 つうしん 2017.9

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



- ちばユニットセンターの質問票集計結果から ..... P1~2  
「お子さんの外遊びと日光浴について」
- エコチルキッズ写真館 ..... P3~4
- わたしのおすすめ図書 ..... P3~4
- 行け! ひよきち探検隊  
「子どもは環境の影響を受けやすい?」 ..... P5~6
- 特別企画「熊本SUC防災マニュアル」 ..... P7~8
- 気になる子どもの病気「風邪と中耳炎」 ..... P9~10
- キット先生の「豊かな心をはぐくむ子育て」 ..... P11~12
- 美味しく かしこく 食育  
「楽しい経験で好き嫌いやイヤイヤを克服」 ..... P13~14
- ひよきち間違い探しクイズ ..... P14



ちばエコチルキッズ人数  
(2017年8月23日現在)

2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
364人	1679人	2002人	1490人	80人

お問い合わせ 連絡先 ちばエコチル調査事務局(千葉ユニットセンター) ※ご住所などが変わった時は、必ずご連絡いただけますようお願いいたします

電話 :043-290-3920 (月~金曜 9:00~17:00 祝日、年末年始、お盆を除く)  
Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp  
ホームページ: <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

電話育児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)

コールセンターの受付時間が  
1時間延長され、毎日午前9時から  
午後10時までになりました。



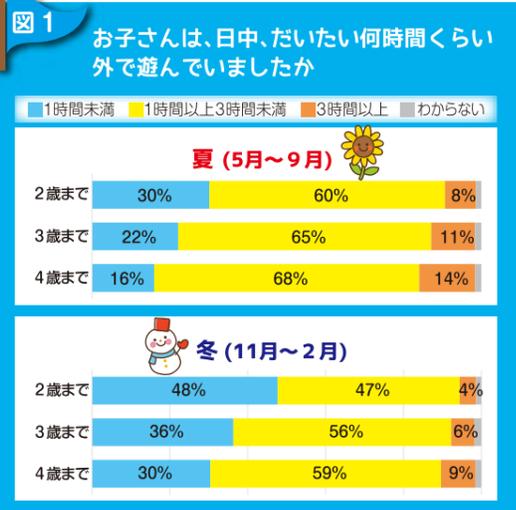
# お子さんの外遊びと日光浴について

今年の夏、お子さんは外でいっぱい遊びましたか？  
今回はお子さんの外遊びについての集計結果をご紹介します。

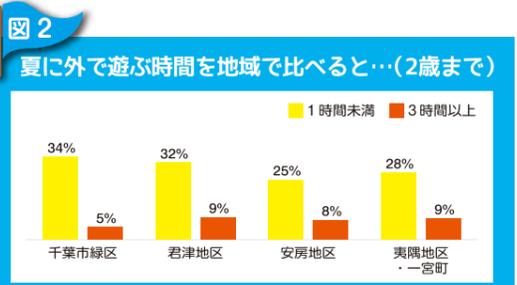
(2017年7月19日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です)

## どのくらい外で遊んでる？ (図1、2)

多くのご家庭が1時間以上3時間未満と回答していますが、夏も冬も、お子さんが2歳、3歳、4歳と成長するにつれて外で遊ぶ時間が長くなっていますね(図1)。



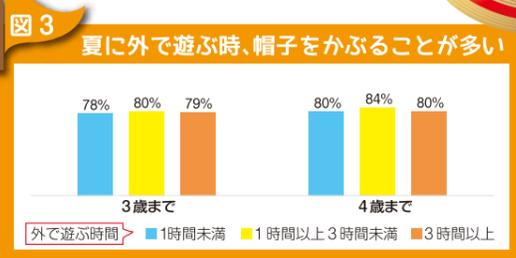
夏の外遊びの時間を地域で比べてみると、1時間未満の家庭が多い地区、3時間以上の家庭がやや多い地区などの違いが見られます(図2)。土地柄も関係しているのかもしれませんが。



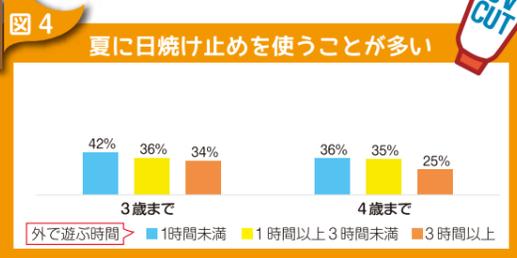
外遊びには、体を動かすことで筋肉や骨を鍛えたり、感覚が刺激されたり、発達に良い効果があります。暑い日や寒い日、忙しいときなどはお家で過ごすことが多いと思いますが、お子さんにはできるだけ多く外で遊ぶ機会をつくってあげたいですね。

## 夏の帽子と日焼け止め (図3、4)

夏は日差しが強いので、熱中症対策、日焼け対策として帽子をかぶったり、日陰で休んだりすることが大切です。夏に外で遊ぶ時には8割くらいのお子さんが帽子をかぶっていました(図3)。



夏に日焼け止めを使うことが多いお子さんは3割～4割くらいで、外遊びの時間が短いお子さんの方が日焼け止めを使う傾向が高いことがわかりました(図4)。



## 紫外線は浴びすぎても、防ぎすぎてもよくない

紫外線はシミ・シワなどの皮膚の老化に関係があり、白色人種では皮膚がんになりやすいため、紫外線対策が盛んになっています。でも、ビタミンD不足にならないためには、適度に紫外線を浴びることも必要です。ビタミンDは骨を強くするカルシウムやリンを食物から吸収しやすくする働きがあります。現代の日本では食生活が豊かになり、ビタミンD不足になることは少ないと考えられていましたが、最近また、子どもや若い女性・妊婦などでビタミンD欠乏症が増えています。ビタミンD不足で起こる子どもの病気に「くる病」がありますが、これは骨が十分に固くならず、O脚になったり、身長が伸びなくなる病気です。ビタミンD不足の主な理由は、食事などからのビタミンDの摂取不足と、紫外線不足です。

### 1) 摂取不足

母乳には免疫物質など赤ちゃんに大切な物質が含まれていて、スキンシップの点からもおすすめです。ただ、ビタミンDは、乳児用ミルクには多く含まれていますが、母乳にはわずかしか含まれていません。母乳栄養の上に食物アレルギーなどで卵や魚を制限したり、食事に偏りがあると、十分なビタミンDをとることができなくなります。

**ビタミンD**  
を多く含む食品

**キノコ**  
(特にきくらげ、干し椎茸など)

**魚** (イワシ、サケ、サンマ、ウナギ、シラス干しなど)

**卵、いくら・すじこ**

### 2) 紫外線不足

2013年に、1日に必要なビタミンD(5.5μg)を合成するために必要な日光浴の時間を示した論文が発表されました(表1)。千葉に近い「つくば」では、7月には10分間日光を浴びれば十分ですが、冬は紫外線が弱いので、12月の15時ごろの紫外線量では271分(4時間半)も必要です。毎日こんなに長く外に出ていることは難しいので、やはり食事からの摂取も大切ですね。

表1

ビタミンD 5.5μgを合成するために必要な日光浴の時間(晴れの場合)

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4分	4.6分	13.3分	497.4分	76.4分	2741.7分
つくば	5.9分	3.5分	10.1分	106.0分	22.4分	271.3分
那覇	8.8分	2.9分	5.3分	78.0分	7.5分	17.0分

国立環境研究所ホームページ  
<http://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>

最近は日焼け止めを使う方が増えています。日差しが強いときにはたくさんの紫外線を浴びないような工夫が必要ですが、紫外線が少ない時期にはある程度紫外線を浴びることも必要なので、時期に合わせて使いたいものです。

日焼け止めには紫外線吸収剤、紫外線散乱剤ほか数種類の物質が使われています。紫外線吸収剤は白くならないので使いやすい反面、アレルギー反応を起こすことがあります。使いすぎや、小さなお子さんが口に入れてしまわないよう注意しましょう。



子どもだけでなく、女性は閉経後に女性ホルモンが少なくなるため骨粗しょう症が起きやすくなりますが、その予防として若いうちから骨を強くしておくことが大切です。

美容のために日焼け止めは欠かせないと思う方も多いと思いますが、大人も子どももビタミンD不足で骨が弱くならないように食生活に気をつけたり、適度に日光を浴びるようにしましょう。

(図1、3、4の回答数:2歳4977~4979件、3歳3823~3857件、4歳1651~1678件)  
(図2は参加登録地域の居住者のみ集計 回答数:4485件)

# エコチルキッズ 写真館

I ♥ PHOTO

仲良し三兄妹♥

LOVE

私がお母さん!

お母ちゃん 3歳4か月  
お父ちゃん 1歳4か月  
お兄ちゃん 江川のりこさん

♥かわいい妹♥  
初めての誕生日

BIRTHDAY!

うまれてくるのまっただよ

そうまくん  
かなちゃん  
ことちゃん  
投稿者:石出

CUTE

こちらには参加者様からちばエコチルつうしんにご投稿いただいた写真を掲載してあります。  
個人情報保護の観点から、  
このコーナーのホームページへのアップロードは  
控えさせていただきます。

## エコチルキッズの写真募集中!

千葉ユニットセンターでは、このページに掲載させていただけるお子さん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や寝そぞうアート写真など、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お子さまのお名前(ふりがな)
  - ③お子さまの性別 ④撮影時のお子さまの年齢 ⑤投稿者名
  - (一緒に写っている方のお名前も記載していただければ掲載いたします)
- をご記入の上、お写真1枚と一緒に下記アドレス宛にメールでお送り下さい。

ご投稿写真を、当ページ掲載以外の目的で利用することはありません

→ [info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) ★件名を「エコチルキッズ応募」としてください

## 記事募集! おすすめ お出かけスポット 観光情報記事を募集します!

お子さん連れて楽しめる千葉県内のお出かけスポット(観光地・施設・お店等)を紹介してみませんか? 200~300文字程度の記事に、お出かけ先で撮影された写真(ネット等からの転用は不可)を1~2点添付し、[info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) 宛てにメールでお送りください。

※メールの件名を お出かけスポット とし、本文の最初に ①投稿者名 ②連絡先メールアドレス ③お出かけスポットの名称 の3点を明記してください。採用記事は、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差し上げた後、掲載いたします。★記事が採用された方には、お礼の粗品を進呈いたします。

### エコチルスタッフの

## わたしの おすすめ 図書



作・絵/宮西達也  
出版社/ポプラ社

### おまえ うまそうだな

当時、子どもが恐竜が大好きで、手にとった一冊でした。作者の宮西さんのお話は、子どもも私もどれも好きなのですが、中でもこの絵本が一番のお気に入りです。  
ちょっとした勘違いからアンキロサウルスの赤ちゃんがティラノサウルスをお父さんだと思ってしまうのですが、ティラノサウルスが一生懸命敵から守ったり、強くなるよう教えたりします。  
最後、本当のお父さんお母さんに合わせるために別れを決めた時の嘔が印象に残ります。とにかく、大人も子どもも心に染みる素敵な絵本です。<by安富>

### ちいさなくれよん



著/黒塚かをり  
絵/安井淡  
出版社/金の星社

約十年前の子育て時代、うちの子たちはまるで3匹の破壊怪獣! 壊す! 放り投げる! を繰り返す毎日でした。子どもに物の大切さを伝えるのは難しいですよね。そんなことを思っているパパとママにおすすめなのがこの絵本です。  
主人公は捨てられた「くれよん」。その行動はけなげで感動的で、子どもたちに物を大切にすることを気づかせてくれました。この絵本を読んで、「クレヨン、大事にしなくちゃね!」と言った次男。彼が、クレヨン以外の物も大事にしなきゃいけないことに気づいたのは、それからもう少し先でしたが。(笑) <by松本>

## 図書プレゼント

### 千葉エコチル調査 参加者様限定!

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](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) までご応募ください。

- 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

※2017年9月29日分まで有効  
応募資格:このプレゼント企画で当選歴のないエコチル参加者様  
当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

# 行け! ひよき探検隊!

第7話「子どもは環境の影響を受けやすい?」の巻



どうも!  
効率的な探検ぶり、  
充実した鳥生活、  
ひよきちですの  
with パパママ

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・ひよきちが、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7回は、**エコチル調査はなぜ子どもに注目するのか?** について探っちゃおうゾ!

1

探検を  
するほど深い  
エコチル調査  
(まあり)

いつも果敢に、エコチル調査の世界を探検してる私たち!

でも、そもそもエコチル調査って、なぜ、子どもに注目して調査することにしたのかしら?

カワイイから?

2

ママがママ  
こい質問で  
ナイスパス

それは、**子どもは大人より環境の影響を受けやすい**からなんだ。

マジっすか?  
それはなぜなの?  
おしえてよ

なぜか五七五にハマってる今日のひよきち一家

3

**その理由は...**

まず、

赤ちゃんはハイハイなどしているから床にあるものが手にくっつきやすいし何でも口に入れたりしちゃうよね。

子どもたちは大人よりも床や地面に近いところで過ごしているので、色んなものを体に取り込みやすいんだ。

オレはどうなる...?

しかも、

子どもたちの食べ物や飲み物、吸い込む空気の量は、体重あたりで比較すると大人よりも多く、たくさんものを体に取り入れているんだよ。

ゲッ

4

さらに、

人には、体に入った有害物質の毒性を弱めたり、体の外に追い出したり、脳に届かないようにバリアする機能などがあるんだ。

でも、赤ちゃんや子どもたちはそれらの機能がまだ発達していないんだよ。

ボーッとします  
プルプルしてます

いたいたいなカワイさも、ここでは武器になりません

絶賛  
さいぼう増殖中!

そして、

体の中に入った物質や精神的な状態は、遺伝子のはたらきや体内のさまざまなしくみを変えることがあるんだ。

おなかの中の赤ちゃんや子どもたちは、体をつくるために細胞がどんどん増えているため、特に影響を受けやすいんだよ。

5

大人なら、危ないモノはある程度避けることができるよね。

でも、おなかの中の赤ちゃんはお母さんの血液にあるものを受け取ることしかできないし、子どもたちも、危ないものを避ける力が備わっていないんだ。

我が力をあわせて守らねば!

子どもたちを守ることができるのは、まわりにいる大人たちだけ! ってことね!

強くなる! 子どものためならママだって

もともと強くて美しいけど。

6

7

エコチル調査では、子どもたちの環境をよりよいものにするために研究を続け、子どもたちを守るお手伝いをしたいと考えています。

皆さんからいただくデータは、子どもたちの健康を守るために役立てていきます。引き続き、ご協力をお願いします!

まるで最終回チックだけど、ボクたち、ふつーに次号も出てくるから。まったネー!

皆さんのデータがつくるげんきな未来!

# 風邪と中耳炎



まなこどもクリニック院長  
小児科医

はらき まな  
原木 真名



咳や鼻水で小児科に行って、耳を診てもらったこと、ありませんか？

風邪から中耳炎になることは小さい子に多くみられます。私は、小さい子で鼻水が出ていて、熱があるときには、鼓膜は必ず観察しようと考えています。(耳垢があって鼓膜が見えないときも多いのですけれど、ね)

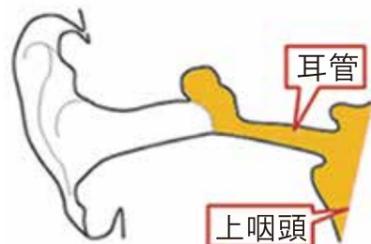
今回は小児科医からみた中耳炎についてお話しします。

**中耳炎とは、耳の穴の奥にある鼓膜の炎症と、その内側の中耳腔の炎症のことをいいます。**

中耳腔は耳管という管で鼻の奥につながっています。

ですから、風邪をひいて、鼻がぐずぐずしてくると、鼻から中耳腔に細菌があがって行って、中耳炎を起こすのです。

こどもは、耳管が短く、細菌が耳まで届きやすいので、風邪から中耳炎を引き起こしやすいです。



特に乳児では、生後6ヶ月ころから、おなかの中でお母さんからもらった抗体が無くなって免疫力が弱くなるため中耳炎の発症が増えてきます。中耳炎が起こると、鼓膜が赤くなり、内側に膿が溜まってきます。

内部に膿が溜まると耳の痛みがかなり強くなるようです。

**小さい子は耳が痛いとは言えません。**

耳を触る、機嫌が悪い、などの症状から推測するしかないのです。なかなか分かりにくいです。耳漏(みみだれ)が出てくることもあります。これは、膿がたまりすぎて鼓膜がやぶれ、膿が流れ出してくる状態です。

こうなると、鼓膜の内側の圧力は下がりますから、痛みは少し楽になるようですが、治ったわけではありません。



**中耳炎の治療には、抗菌剤(抗生物質)の投与、鼓膜切開をして膿を出す、などがあります。**

軽い中耳炎の場合には、抗菌剤(抗生物質)の投与はせずに、鼻汁を溶かす薬などを飲んでもらい、鼻汁を吸引しながら経過をみる人が多いです。

年齢、耳の痛みや発熱などの症状、鼓膜の腫れ方などで重症度を評価し、症状の程度に応じて抗菌剤の処方や鼓膜切開をして治療をします。

最近では抗菌剤の効きが悪い菌が多く、また、鼓膜の内部は抗菌剤が届きにくいので、内服による治療は限界があります。治りが悪い場合や繰り返す場合は鼓膜を切って膿を出さなければなりません。

鼓膜は切開してもすぐふさがってしまうことがあり、鼓膜チューブをいれたりすることもあります。

「鼓膜を切って、耳が聞こえなくなるのではないのですか?」と聞かれたことがありますが、鼓膜は切ってもほとんどの場合またふさがりますし、鼓膜切開によって聴力がおちることはありません。

抗菌剤の投与は小児科でもできますが、鼓膜切開は小児科医にはできません。中耳炎が重症な場合や繰り返す場合、治りが悪い場合には耳鼻科を受診をお勧めしています。

また、耳垢で鼓膜が見えない場合にも、耳鼻科に行ってもらわなければならない場合があります。

**中耳炎にならないようにするには、どうしたら良いか。**

これはとても難しい問題です。風邪をひかせないようにするのが一番ですが、乳児期から集団生活をしている保育園児などにとっては無理な注文です。

中耳炎になりやすい子には早めに抗菌剤(抗生物質)を、という考えもありますが、耐性菌が非常に増えている現在、効果的な手とは言え

ませんし、耐性菌のますますの増加にもつながるので、あまりやりたくありません。

(下記の予防としてできることを参考にしてください)

中耳炎にしばしばなるお子さんは、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎になっている場合があります。

聴力が低下していることがあり、言葉の発達に影響が出てくる場合があります。

後ろから呼びかけても振り向かないなど、音の聞こえが悪いことが疑われる場合には、耳鼻科を受診してくださいね。



以前に、朝からひたすら泣きやまない子がやってきたことがありました。熱が高いだけでなく、とにかく機嫌が悪いのです。

耳をのぞくと、鼓膜は赤く腫れ上がり、中には膿もたまっているようにみえました。

すぐ耳鼻科に行ってもらったところ、鼓膜を切開し、大量の膿が出たそうです。

その後、機嫌はさほど悪くはなくなり、熱も一日ほどで下がりました。

お子さんが不機嫌なときは、中耳炎も疑ってみましょうね。

## 予防としてできること

- ① 鼻汁が出てきたら、よくかませて、鼻汁を鼻腔の中にためないようにする(乳児でまだかめないときには吸ってあげる)ことはとても大切です。鼻腔を空にして、鼻の奥で菌が繁殖するのが防げれば、耳管を通して中耳へ菌が上がっていくチャンスも減るでしょう。
- ② ミルクを飲んでいる子の場合、寝かせた姿勢でミルクを飲ませると鼻腔までミルクが逆流して、中耳炎の原因となることもあるようです。ミルクは抱っこして飲ませてあげましょう。
- ③ 予防接種を受けましょう。肺炎球菌の予防接種は、肺炎球菌による中耳炎を一定割合減らします。

※鼻水が出たり詰まったりしている子の場合、私の病院では、鼻腔の中を洗うための点鼻薬を渡しています。これを使うと、鼻汁が詰まって吸っても出てこないような場合にも、鼻汁を取り除くことができるようです。

# エコチル防災マニュアル



熊本城も無惨な姿に……

2016年4月14、16日、熊本県は益城町を中心に大きな地震に見舞われました。幸い、エコチル調査の対象地域外の参加者78名の方すべてに連絡が取れ無事を確認することができました。エコチル調査熊本サブユニットセンターも棚が倒れ書類が散乱し、天井からの水漏れやパソコンなどの機器も振り落とされるなど大きな被害を受けました。『天災は忘れた頃にやってくる』です。いま一度、防災について考えてみませんか？

もう一度  
家族みんなまで  
考えてみてね！

## 地震を経験したエコチルスタッフの「これがあつたらよかった！」



●**携帯用トイレ**  
避難所のトイレは行列ができていて、仮設トイレまで間に合わなかったのが携帯用トイレを用意していればよかったと思いました。子連れドライブにも便利です。



●**非常灯**  
普段は壁などに待機させておき、緊急時には懐中電灯のようにも使えます。



●**ヘルメット**  
災害時には上から何が降ってくるかわかりません！頭をしっかり守ります。折りたたみ式の物もあります。

●**電池は多めに準備**

●**ランタンや懐中電灯**  
緊急時の明かりにもなります。

●**保温シート**  
体に巻いて体温を保ちます。

●**防災メモ**  
健康保険証番号  
家族の緊急連絡先や血液型  
銀行口座の口座番号などを控えておきましょう。



●**レインコート**  
寒さ対策、体温調整にも便利です。

●**軍手**  
割れ物のかたづけにも大活躍しました。

●**ホイッスル**  
閉じ込められた時に外部に知らせます。

●**手動式ラジオ**  
地震や停電時はパソコンや携帯電話で情報の収集ができていく状況なので、手動式ラジオがおすすめです。



●**水** ウォータータンクとキャリーカート  
水運ぶための容器が足りませんでした。ペットボトルも必要ですが保管場所をとるため折りたたむウォータータンクが便利だと思いました。(タンクを運ぶためのキャリーカートも)とにかく水の備蓄は重要だと感じました。箱買いして消費期限を見えるところに明記。

●**サプリメント**  
野菜が食べられず、顔も洗えずストレスで肌はボロボロでした。子どもも食べることでできるタブレットタイプのサプリがあれば良かったです。大人も常備食の中にビタミンなどのサプリがあると体調管理がしやすくなると思いました。

●**米**  
普段食べているものがあるだけで気持ちが楽になりました。

●**缶詰**  
非常時に缶切りが見つからないこともあるので手で開けるタイプのものが便利です。

●**キャンプセットを活用**  
特にカセットコンロとボンベ・ランタン・割りばし・割れない皿やコップ・ナイフ・懐中電灯・ウェットティッシュ。アルミホイール、ラップなどは皿に敷いて洗わない工夫もできます。

●**サバイバルキャンプ**  
キャンプセットの中に非常食を備蓄するようにしました。消費期限が切れる前にイベント的にサバイバルキャンプをしてみるのも楽しいかも。

●**ウェットティッシュいろいろ**  
口腔衛生用・アルコール分の含まれないウェットティッシュ・デオドラントシートなども便利でした。

●**蛍光シール**  
地震時には携帯電話や懐中電灯も定位置から移動して何も見えなかったが、玄関までのルートに蛍光シールを貼ったので避難路として便利でした。

●**転倒防止**  
冷蔵庫や食器棚、テレビに転倒防止グッズを付けました。また食器棚も整理して、滑り止めシートを敷きました。

●**収納**  
重いものは下に、軽いものは上に収納するようにしました。廊下など避難経路にはできるだけ物を置かないよう心掛けるようになりました。

## 「いったいなにをどのくらい備蓄しておけばいいの？」

災害時に最も困ったのは水や食料の確保でした



NHK「そなえる防災」より

### ステップ1 震災後3日間 災害直後に備えておきたい災害食【開けてすぐに食べることができる】

食の環境	水や加熱が不要ですぐに食べられるもの	飲み物	デザートなど心の足しになるもの
非常持ち出し袋の中の災害食を食べる	ビスケットやクラッカー 缶入りのパン おかゆや雑炊(缶・レトルト) バランス栄養食品など	飲料水 野菜ジュース缶 お茶缶 紅茶やコーヒー缶	フルーツの缶詰 缶入りのケーキ プリン 一口羊羹 など

### ステップ1~2 4日~約1週間まで 震災4日以降のおすすめと食の欲求の変化(1人分)【主食とおかず】

食の環境	主食系	肉か魚のおかず系	野菜のおかず系	デザートなど
家においてある災害食を飲食	電気が回復すれば カップ麺6個 アルファ米など 6袋  電気が無ければ ステップ1を継続	缶詰・レトルト 12個  肉、魚、ツナ缶、 ソーセージ缶 など	缶詰・レトルト びん詰 12個  野菜、煮豆、 切り干し大根、 煮ヒジキ、コーン、 ポテトサラダ、 筑前煮 など	好みのデザート 1日/1個
電気・ガスが回復  ご飯とおかずが食べられる	無洗米など  1ヶ月分くらい準備しておく と長期戦に耐えられる  炊飯には飲料水の備蓄が 欠かせない	缶詰・レトルト  カレー 卵丼の素など	缶詰・レトルト  八宝菜・炊込み ご飯の素・ のり缶など	おかきの缶詰 干菓子など
野菜や新鮮な食品が食べ たいくなる  店舗の再開が始まる	乾麺 パスタ・うどん・ そば など  無洗米	生野菜・肉や魚 が食べたいくなる	炊事がしたくなる  油やしょうゆ マヨネーズなどの 調味料	生菓子が食べ たいくなる

監修：奥田和子 [甲南女子大学名誉教授 (特)日本災害救援ボランティアネットワーク理事]

被災された熊本の皆様方に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。  
(貴重な情報をご提供くださった熊本サブユニットセンターの皆さん、ありがとうございました)

# 豊かな心を はぐくむ子育て

## 願い七 たくましい子どもに育てたい



徳島文理大学人間生活学部児童学科教授  
松本 有貴 (まつもと ゆき)

子どものころ「きつと大丈夫！」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た

### 「レジリエンス」を 育てる環境

たくましさとは何でしょうか？  
心理学では、困難に出会ってもへこたれないたくましさや「レジリエンス」と呼ぶことがあります。

誰もが少なからずもっている力ですが、家庭環境や社会環境で育ついろいろな力がレジリエンスを育むといわれています。

子どもの力は、環境の中で育ちます。例えば、知能テストで測定されるIQについての研究でも環境要因が大きく影響することが



わかっています。

ある児童養護施設から別の施設に移り、よりよい世話を受けた子どもたちのIQが増加したという報告されています(スキールズ、1966)。

それでは、子どもの発達に良い環境とはどういう環境でしょうか？

この連載の第一回で、**がんばれる子になるためには、そのためのエネルギーをチャージできる「安全基地」、つまり、安心できる温かな環境が必要**というお話をしました。

子どもは探索行動によってこの世界に適応していきますが、探索

するには、その勇気を支える環境が必要です。

そこで、子どもの発達に役立つ環境はどういうものかを考えるヒントをご紹介します。

オーストラリアで作られ世界の子育てに役立つ「トリプルP (ポジティブ・ペアレンティング・プログラム)」が提唱する「トリプルP 前向き子育て」「サンタースの五原則」です。

#### 一、安心できると探検できる

一つ目は、危ないものを子どもが生活場面から片づけたり隠したりすることです。

今の環境を見渡してください。「そこはダメ」、「さわってはダメ」と、どのくらい言っていますか？

そういう制限が少ないほど、子どもの探索行動は広がります。子どもの知りたいという気持ちと行動を大切にすると環境は、安全で安心できる環境です。

#### 二、注目して意欲を育てる

二つ目は、子どもが何かをしようとしているとき、チャレンジしているとき、言葉やしぐさ・表情で応援していることを伝える環境です。

何かの行動を身につけることは学習であり、注目はその行動を強化(増やす、強くする)します。「大丈夫だよ、やれるよ、失敗してももう一度やればいい」と応援して、子どもの学ぶ意欲を育てましょう。

#### 三、一貫していることの意義

親は、子どもがこの世界でうまくやっつけていけるように、好ましい行動ややめるべき行動、言葉遣い

などを教えます。

この原則三では、子どもに教えることが一貫していることを大切にします。

例えば、すること、してはいけないことが時によって違っていたり、周りの大人がそれぞれ違うルールを教えたりすると、子どもはどれを守るのかわからなくなり、困ります。

子どもにとっては、いつも同じ基準のルールや指示であるほうが守りやすいでしょう。

一貫した対応は、何を期待されているのか学ぶ力を育てます。そしてやがては、どうすればいいのか自分で考えられるようになるのです。



#### 四、ピグマリオン効果

四つ目は、期待に関する原則です。

「ピグマリオン効果」という「人間は期待された通りに成果を出す傾向がある」とを検証する実験

が行われたことがあります(ローゼンタール、1964)。

サンフランシスコのある小学校で、「成績が伸びてくる生徒を割り出すための検査」として、知能テストが行われました。

そして学級担任には、「検査の結果、今後数カ月の間に成績が伸びるのは、この生徒たちである」という結果が出たと報告されました。

すると、その生徒たちは確かに成績が向上していきました。

しかし実は、そのテストに特別な意味は何も無く、成績が伸びるとされた生徒たちは、無作為に選ばれただけだったのです。

つまり、学級担任が、成績が伸びるとされていた生徒たちに対して期待のこもった眼差しを向けていたこと、さらに、生徒たちの方も期待されていることを意識したために成績が向上していったと言われています。

この実験結果には批判もありますが、人が周りの期待に応えようとするのは理解できます。

ただし、不適切な期待では子どもの意欲を損なったりストレスになったりするのでしよう。

上手に期待すること  
で、育つてほしいと願う方向に子どもが力を伸ばしていく応援をした  
いものです。



#### 五、ちよつとゆつくりする

最後の原則五は、子育てをする自分を認め、大切にするという原則です。

自分を認める言葉を心の中で言う、ほめる、自分に「ほうびを準備する、時にはゆつくりしたひとときを過ごす。完璧な子育てはないので、ちよつとした失敗を責めない。

また、自分を大切にするために、サポートが必要です。話を聞いてくれる、子どもをちよつと預かってくれる、相談できる、そういうサポーターはいますか？

友人や知り合い、家族や親戚に頼るのが難しいときは、行政の機

関やサポートセンターを利用しましょう。

少しでも楽になり、余裕をもつことで子どもによりよく応答できるようにすれば、そんなあなたが子どもにとって良い環境になります。



五つの原則はいかがでしょうか？  
すぐに取り組めること、取り組んでみたいことはどれですか？  
あなたが子どもにとって一番の環境なら、どんな環境でありたいでしょうか？

子育ての五原則は、親の力を育てる原則でもあるといえます。  
実際に取り組む、子育てという大きなチャレンジを切り抜けていくと、あなた自身の「レジリエンス」も大きくなっていきます。

たくましい子どもを育てたい願いを実現するために、自分の「レジリエンス」を育てましょう。



※「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は、「ちばエコチルつうしん 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、ちばエコチル調査HPに掲載しておりますので、そちらをご覧ください。



レシピ  
&  
栄養のおはなし  
千葉大学大学院  
管理栄養士  
佐藤 由美

# ★楽しい経験で 好き嫌いやイヤイヤを克服！



★お子さんと一緒に型抜き！  
お星さま★  
ミネストローネ

お子さんが  
よろこぶ星型にして  
野菜をおいしく♪



- 型は100円ショップなどで購入できます。
- 野菜の苦手な味は皮の部分に多いので、中をくりぬくと見た目だけでなく味も食べやすくなります。

## 作り方

- ①野菜の一部を1cmの厚さに切り、お子さんと一緒に星型に抜きます。抜いた後の野菜や残りの材料は1cm角に切ります。
- ②角切りにした材料をオリーブオイルでしんなりするまで炒め、星型の野菜も合わせます。
- ③トマト缶、水、ローリエ、コンソメを加えて煮立て、あくをとり、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ④塩・こしょうで味を調べて完成。

## アレンジ自在

- ゆでたパスタを入れればスープパスタに、煮詰めればトマトソースに変身！冷やしてもおいしいです。
- トマト味が苦手な場合は、トマト缶を入れずにカレー粉や牛乳を使ってカレー味やシチュー風にもアレンジできます。

## 材料 大人4人分（作りやすい分量）

- 玉ねぎ…………… 1/2コ
- じゃがいも…………… 1コ
- ブロックベーコン…………… 50g
- 好きな野菜や苦手な野菜…… 200g程度  
(にんじん、なす、ズッキーニ、パプリカなど)
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- カットトマト缶…………… 1缶
- 水…………… 500cc
- ローリエ(あれば)…………… 2枚
- コンソメ…………… 小さじ2
- 食塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

## 野菜が嫌い、気分が向かないとごはんを食べてくれない などで困ることはありませんか？

2〜3歳ごろになると自我の発達とともに食べ物や食環境に敏感になり、好き嫌いやイヤイヤが増えてきます。思うように食べてくれないと不安になったり焦ったりしがちですが、それがお子さんに伝わると逆効果！ゆとりを持って接し、お子さんが食に興味や楽しさを感じる機会をつくってあげることが大切です。



### ●おすすめポイント1 → 食べ物にふれる

野菜を育てて収穫したり、買い物や料理のお手伝いをして食べ物にふれた経験は、好き嫌いを克服するきっかけになります。

### ●おすすめポイント2 → 一緒に食事の準備をする

一緒に料理や食卓の準備をし、「ありがとう」、「助かるわ」と声をかけられると、食事の時間が待ち遠しく楽しいものになります。

### ●おすすめポイント3 → 大好きなパパ・ママと一緒に食べる

パパ・ママに見守られていれば、嫌いなものでも食べてみようかなという気になります。お子さんの挑戦を応援し、一口でも食べられたときはほめてあげましょう。



## ぴよきち間違いさがしクイズ

左右の絵で、違っている5か所をさがしてみてネ！

※印刷のヨゴレやカスレは含まれません。(答えは裏表紙にあります)

ヒントはこちら

A	☆	☆
D	E	F
G	☆	I
J	☆	☆

