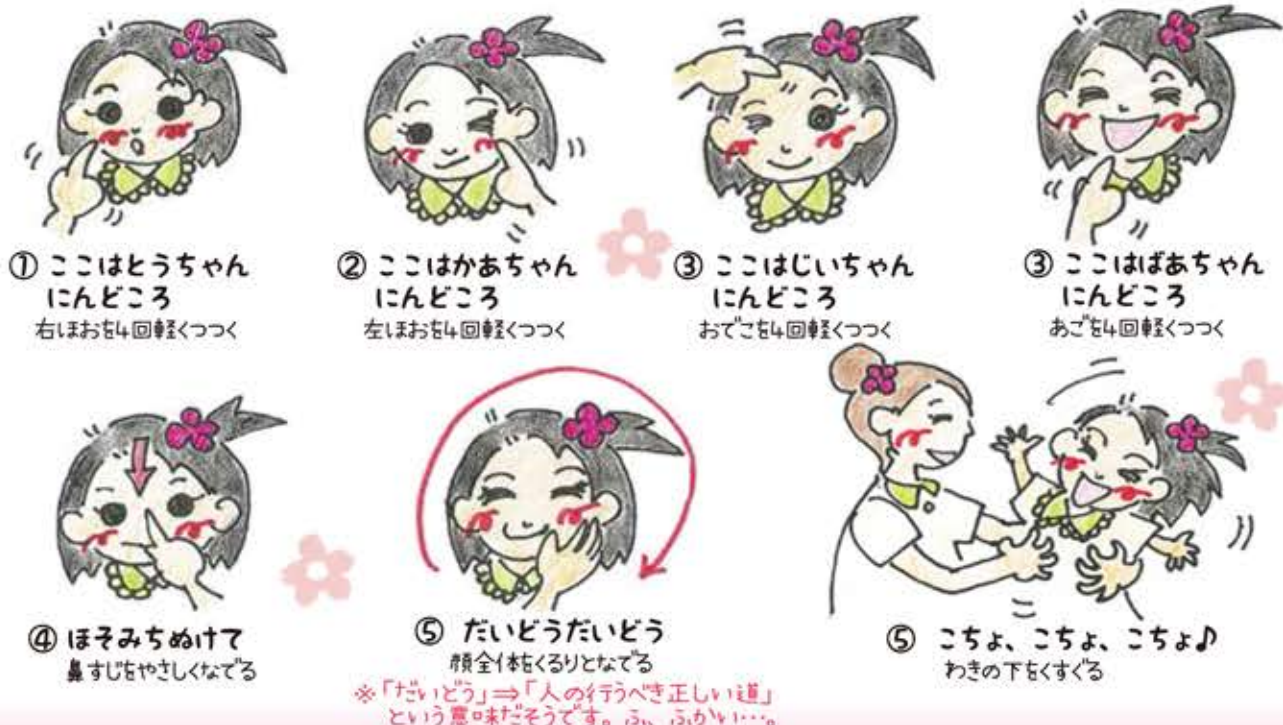


「こゝにんどころ」⇒「似ているところ」の意味。  
 「家族から命を受け継いでいる大切なあなた」という意味が込められた、昔ながらのわらべ歌です。  
 「とうちゃん、かあちゃん」の部分も「パパに、ママに」など、ふだんの呼び名にかえてみるのも楽しいですよ。



こちらには参加者様からのご投稿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。



**詳細調査**へのご協力をお願いしています

2014年10月より、エコチル調査の詳細調査がスタートしました。

**詳細調査とは、**お子さんの健康状態や生活環境について、エコチル調査すべての参加者では実施できない詳しい検査・調査を行うものです。エコチル調査にご協力いただいているご家庭のうち、2013年4月1日以降に生まれたお子さんの中から全国で5000人の方（千葉県では約300人の方）を無作為に選んでお願いしています。詳細調査は、次の3つの調査で構成されています。

**「訪問調査」**  
 専門の調査員がご家庭にうかがい、家庭内の化学物質やハウスダストなどを調べる

**「医学的検査」**  
 お子さんの健康状態や成長・発達、アレルギーの体質などを調べる

**「精神発達検査」**  
 専門家の面談により、お子さんのこころの発達を調べる

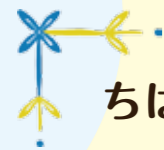
詳細調査のお知らせが届いた方は、ぜひご協力いただけますようお願いいたします。

お問い合わせ・連絡先 ※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。

ちばエコチル調査事務局 電話：043-290-3920  
 (千葉ユニットセンター) (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 9:00～21:00)





## ちばユニットセンターの質問票集計結果から



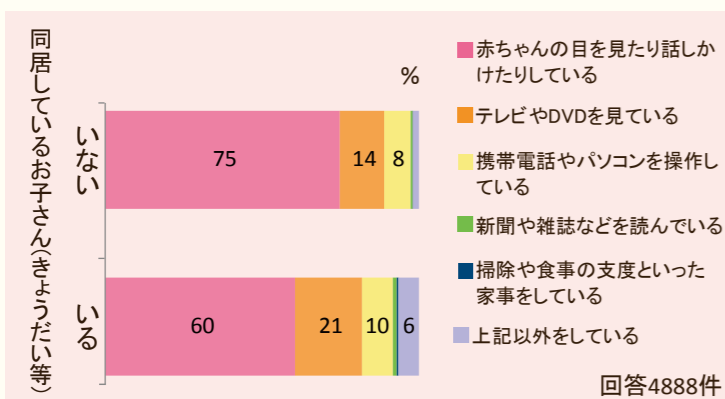
いつも質問票を提出していただき、ありがとうございます。

初めて子育てしている方、上にもお子さんがいる方、それぞれ日々奮闘しておられることと思います。

そこで今回は出産後の質問票から、みなさんの子育ての様子をピックアップしてご紹介します。

結果はすべて2015年2月2日時点のちばユニットセンター独自の集計結果で、データクリーニング（データの誤記などの修正）前の暫定データです。

### 授乳のときにしていること（1か月質問票）

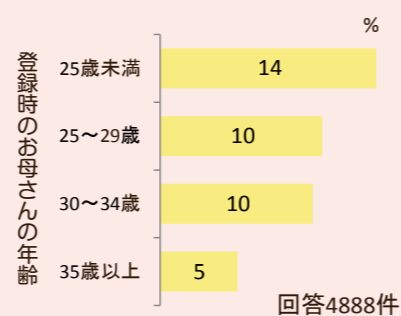


授乳中は、赤ちゃんの目を見たり、話しかけたりしているお母さんが多いですね。

上にもお子さんがいるお母さんの方が、テレビを見るなど、他のことをしている場合が多いようです。



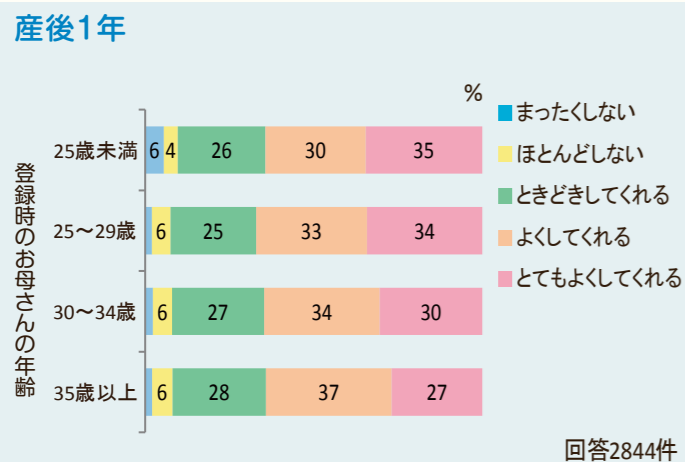
### 携帯電話やパソコンを操作している



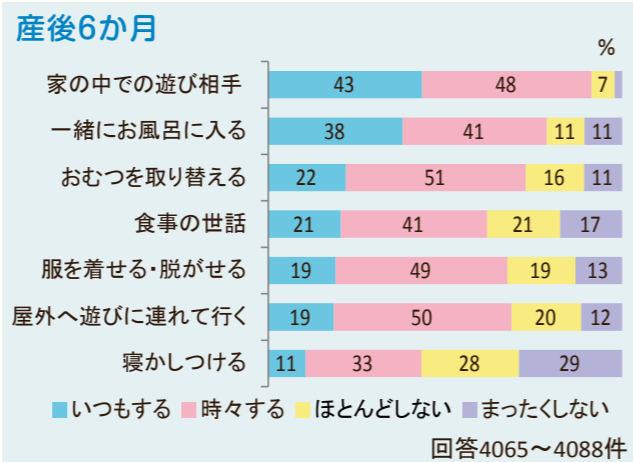
授乳中に携帯電話やパソコンを操作しているのは、若いお母さんの方が多いことがわかりました。

### パートナーの育児（1歳質問票、6か月質問票）

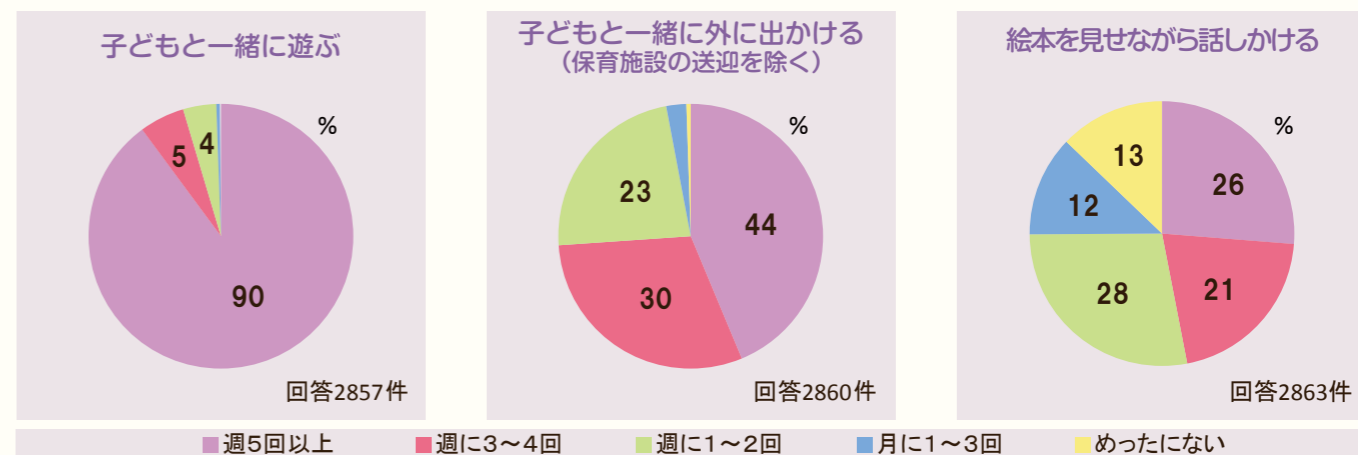
産後1年では、若いお母さんほどパートナーにとってもよく協力してもらっていますが、25歳未満のお母さんでは協力してもらえない人もやや多いことがわかりました。



産後6か月では、家の中で遊んだり、一緒にお風呂に入ってくれるパートナーが多いようです。家族の方に少しでも協力してもらって、一緒に育児を楽しめるといいですね。



### 子どもとのコミュニケーション（1歳質問票）

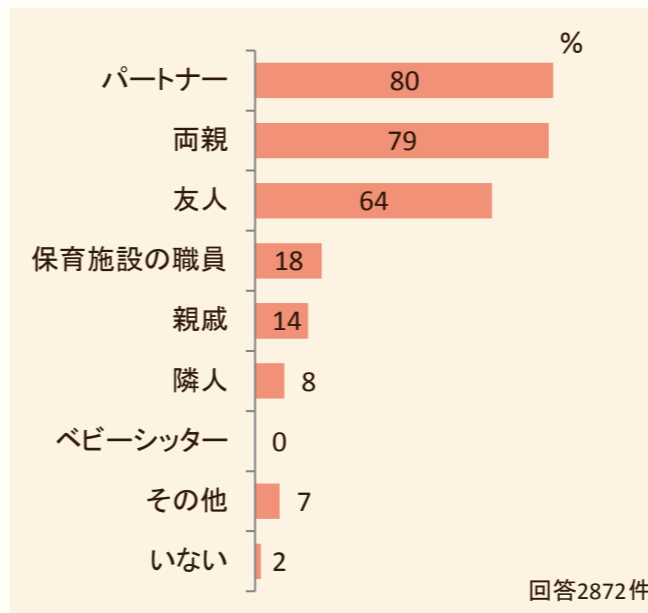


お子さんが1歳の時には、ほとんど毎日、子どもと一緒に遊ぶお母さんが多いですね。外に出かける回数は、やや少ないようです。忙しいお母さんも、暖かくなったら少しずつお子さんと外に出かけてみてはいかがでしょうか。

1歳ではあまり絵本を読まないことも多いようですが、半分かくらいのお母さんは、週3回以上お子さんと一緒に絵本を読んでいます。絵やお話に興味が出てくる時期なので、お気に入りの絵本が見つかるといいですね。



### 子育てについて相談できる人（1歳質問票）



お子さんが1歳の時には、子育てについてパートナーや両親、友人に相談するお母さんが多いことがわかりました。大変な育児を一人で抱え込むとイライラしやすいですね。小さなことでも誰かに相談すると楽になれると思います。近くに相談できる人があまりいないときには、地域の子育て支援センターなどに行ってみるのもおすすめです。よい相談相手が増えるといいですね。

エコチル調査参加者さまなら、無料の電話育児相談もご利用いただけます！

エコチル調査コールセンター

☎ 0120-53-5252

平日9:00～21:00

みなさんのご協力のおかげで出産までのデータがほぼ集まり、いよいよこれからお子さんの発育や健康状態、お子さんを取りまく環境のデータを集めて、本格的に研究が進んでいきます。これからも質問票のご協力をよろしくお願いいたします。



# 行け!ひよきち探検隊!

## 第2話「エコチル調査は質問票が命!!」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・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わります!  
第2回は、『質問票は、なぜどうしてそんなに重要か!?』について探っちゃおう♪

エコチル調査は奥ふかあ〜いんだからあ〜いってっ!



エコチル調査では、身のまわりの環境が子どもたちの健康にどんな影響をおよぼしているのかを調べています。

1

先生、質問ー!

そもそも、“子どもの健康に影響をおよぼす環境”って、たとえばどんなこと?

ぼくの場合は女の子がいっぱいいる環境だと元気になります。

2

ママたちの生活習慣も“環境”のひとつになるわけネ!

お父さん、お母さんから受け継いでいる体質

食べたりに飲んだり、皮膚にふれたり、吸い込むことによって、体の中に入るもの (化学物質や栄養など)

エコチル調査で言う『環境』とは、これら全てをさしてるんだよ!

愛情、ことばや表情

お母さんのお腹の中にいた時に、お母さんの血液から赤ちゃんの身体に入るもの

ひかり、熱、音、電磁波など

3

エコチル調査の最も大きなテーマは、“身のまわりの化学物質が子どもの健康に及ぼす影響を調べること”

4

でも、子どもの健康には色んなことが複雑う〜に関わってくるから、環境について幅広〜く調べる必要がある、ってわけネ☆

さすがママ! そういうことです!

5

6

そこでっ! 超〜大切なのが、お母さんたちに記入していただいている **質問票!**

これが! こうなるの。

質問票で、子どもたちの健康状態と発達の様子を教えていただき、さまざまな環境との関わりについて調べることによって、病気の原因や発達を妨げる要因をさぐり、**環境の改善、病気の予防に役立てていきます。**

7

でも、私一人が書かなくて、別に大丈夫なのでは…?

と、とんでもない!!

8

9

1人1人のデータが集まって、10万人の **パワー** が生まれるのです。

エコチル調査のデータは、明日の日本を担う子どもたちの健康を守るための大切な宝物になります。

エコチル調査で未来に貢献してるママをほくは誇りに思うヨ!

ア〜イル  
アラ〜ウド!

エコチル調査は **質問票が命!**

めんどくさいナと、感じることもあろうが…これからもご協力を是非ぜひ、よろしくお願いいたします!

10





# ぴよきちクッキング

## 離乳食中期：パンプディング

(料理指導) 管理栄養士：西出 朱美

### パンの代わりにパン粉を使用したレシピ

#### 作り方

- ①、粉ミルクに湯を足してとかし、といた卵黄を加える。
- ②、①に固さを見ながらパン粉を加えて混ぜ、耐熱皿にいれトースターで15分加熱します。  
(電子レンジであれば600wで約1分30秒)

★ポイント 卵液が十分に固まっているか確認してください。また、卵のアレルギーカーがないことを確認してから、与えましょう。パン粉は、生パン粉でも乾燥パン粉でも使用できます。もちろん、食パンでも同様に作れます。冷ましてから、与えて下さい。



#### 材料(2回分)

- 粉ミルク…粉ミルク専用スプーン4杯 (80ml分)
- 湯……………80ml
- 卵黄……………1個分
- パン粉………大さじ3
- お好みの果物・野菜  
……バナナ・リンゴ・にんじん等



アレンジメニュー

#### 離乳食初期 パン粥

食パンを細かくする必要がありません。

#### 作り方

半量のミルク(40ml)と、パン粉(大さじ1.5杯)を合わせ混ぜ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。

#### 離乳食後期 つかめるように、丸めて

#### 作り方

パン粉の量を多めにし(大さじ5)、型に入れ加熱し(スプーンやアルミカップでも可)、型から出して与える。



#### ご家族の方 本格派パンプディングデザート/ランチ

#### 作り方

ミルクを牛乳に代え、砂糖とバニラエッセンスをお好みで加えると、体の温まるおやつになります。刻んだシムや茹で野菜を合わせ混ぜ加熱すると、簡単なランチになります。冷やしてもおいしいです。

## わたしのおすすめ図書

(by ちばエコチル調査事務局スタッフ)



### ぐりとぐら

文：中川李枝子  
絵：大村百合子  
出版社：福音館書店

「ぐりとぐら」のシリーズはたくさんありますが、第一作の「ぐりとぐら」は、ぜひとも読み聞かせたい一冊。ストーリーは、ぐりとぐらの2匹のねずみが、ある日大きな卵を見つけ、そして大きなカステラを作るといお話です。

ぐりとぐらが着ている赤と青の洋服のコントラストがとても印象的。何と云っても、「卵」から「カステラ」へ形を変えていく過程は、子どもに大きな想像力を与えられると思います。カステラの絵から、甘くてやわらかい、そして温かい雰囲気が伝わってきて、何と云っても幸せな気持ちにしてくれる絵本です。(by 大竹)



### かえるえんみどりくみ①とけいのえほん いまなんじ

作：山下明生  
絵：村上勉  
出版社：あかね書房

3歳～6歳向けのこの本は、いただいた時2歳の娘にはまだ早いと思っていました。40ページの長さのお話を繰り返し読んでという娘…。母は疲れてうんざりすることもありました。

ところがある日、字が読めない娘が幼い言葉で一生懸命読んでいたのです。お腹の針をグルグル回して教える「とけいおじさん」や、個性あふれるかえる園の仲間たちの様子を。

「娘が選んだ」この絵本は、8年後の今でも私の宝物です。(by 芳生)

## 豊かな心を はぐくむ子育て

キット先生の



松本 有貴  
千葉大学子どものこころの発達  
研究センター 特任講師  
子どものこころ「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

(連載 第一回)  
子育ての願いをかなえるために、毎日できること

### 願い一 がんばれる子に なってもらいたい

誰でも、頑張るためにはエネルギーが必要です。体と心のエネルギーです。

エネルギーをチャージするために、健康的な生活(食事や睡眠など)をしましょう。

子どもの心のエネルギーで大切なことがあります。「安全基地」です。

エベレスト登頂にチャレンジするとき、南極大陸横断に挑むとき、冒険家たちが必ずすることはベースキャンプの設営です。

子どもがこの世界でがんばるときはベースキャンプ、つ

まり「安全基地」とは何でしょう？

身近な人とのしつかりしたつながりです。

子どもとの良い関係作りは「安全基地」の設営作業なのです。いろいろなパーツで基地はできます。

次のようなパーツで、素敵な基地を作りましょう。

- 笑顔で目を見る。
- ハグする。
- 好きだと言う。
- ありがたうと言う。
- 子どもの話を聞く。
- 子どもが興味を持つことを話す。

### 願い二 言うことをきく 子どもになってほしい

子どもが指示に従うために必要なことは何でしょうか？

そうですね、言われたことがわかることです。

さらには、どう行動するのかわかるに従いやすい指示はポイントがあります。

自分の指示スタイルをチェックしてください。

- タイミングを考えて出していますか？
  - 近くに行ってから言っていますか？
  - 何をやるかがわかる言葉で言っていますか？
  - はっきり穏やかに言っていますか？
  - 従ったらほめていますか？
- 何事でも練習が大切です。次の手順を練習して指示ス

タイトルをみがいてください。

○子どもに近づいて名前を呼ぶ(できたら目を見る)。

○具体的でわかりやすい言葉を選ぶ。

○穏やかなトーンで落ち着いて言う。

○五秒待つ。

○言うことをきいたらほめる。

○聞かなかつたら、もう一度同じ指示を繰り返す。

○言うことをきいたらほめる。

「二回言ってもきかないときは？」は、次号で考えます。

まず、はっきり穏やかな指示の達人になってください。

