

平成28年度第2回青森県乳幼児期からの家庭教育支援 調査研究委員会概要（公開用）

日時	平成28年9月23日(金) 13:30～15:30
場所	ウェディングプラザアラスカ 2階 ガーネットの間
出席者	<p>《委員》敬称略 6名</p> <p>中村 由美子（文京学院大学教授） 嶋谷 嘉英（青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課長） 五十嵐 茂幸（黒石市健康福祉部長） 神 龍子（七戸町教育委員会教育長） 椛沢 幸苗（中居林こども園理事長） 沼田 久美（NPO法人子育て応援隊 ココネット・あおもり代表）</p> <p>《ワーキンググループ》 2名</p> <p>山口 安祈子（教育庁学校教育課 小中指導G 指導主事） 花田 一仁（総合社会教育センター 教育活動支援課 社会教育主事）</p> <p>《事務局》 5名</p>
内容	<p>1 報告 青森県乳幼児期からの家庭教育支援調査研究委員会第2回ワーキンググループにおける協議内容</p> <p>2 協議（1）「乳幼児期からの子育て応援ポータルサイト（仮称）」について （2）乳幼児期からの適切な生活習慣に関する情報コンテンツについて （3）その他</p> <p>3 今後の日程について</p>

次第1 青森県乳幼児期からの家庭教育支援調査研究委員会第2回ワーキンググループ における協議内容について

- 事務局より、資料1について説明。
- 第2回ワーキンググループは、第1回調査研究委員会の会議の内容をもとに協議した。協議の時にでた主な意見は
- ・成長曲線のソフトは下北地区で活用した。
 - ・「おやつ」についてものせてはいいのではないか。
 - ・保護者の知りたい情報は「緊急連絡先」「離乳食に関して」である。
 - ・情報がありすぎても結局探せない。必要なものだけでいいのではないか。
 - ・1ページ目をパターン別の項目で分類する。
- まとめとして
- ・タイトル名は内容が分かるようなもの
 - ・ページのデザインはプロに依頼することも検討していく
 - ・サイト内の情報は精選していく方向で
- となった。

次第2 協議について

事務局からワーキンググループからの提案事項である

「乳幼児期からの子育て応援サイト（仮称）」の開設

について、サイトの構成や各ページについて説明を行った。

<議長>

1 ページ目についてもかまわないし、全体についてもかまわないので、意見をお願いしたい。

幼児になってからの幼児食、これは離乳食の発展系であるが、この様な内容のものや、例えば箸の使い方が悪い人は太り気味であるといったことであれば、食事に関する部分のまとめとしても考えられる。

- 離乳食で様々なものを食べている子は好き嫌いが無い。最初口に合わなくて吐き出しても何回かあげるとよい。離乳食の与え方からつなげてよいのではないかと。
- 子どもの虫歯の話もしてもらいたい。青森県はとても多い。全国ワースト1である。

<議長>

歯磨きから甘味料へつなげるのもよい。スポーツ飲料やジュースを水の代わりに飲んでいる子も多い。また、野菜の代わりに野菜ジュースを飲む子も多い。

- 今の親は一生懸命やりすぎて、「～ねばならない」が多い。ねばならないではなく、まだわかっていないから気持ちを楽にしてもらいたい。このサイトも「教える」のではなく「こういうやり方もあるよね」と提示できればいい。まじめなママたちほど神経質になっている

<議長>

表現の仕方が大切である。この仕方を考えたものをつくって欲しい。

- ドイツでは、朝食や昼食の後はキシリトールのガムで歯磨きをしない。フィンランドの研究により、歯を磨きすぎるのもよくないと考えられている。夜だけ磨くので十分である。
- 親の間違った知識をどのように変えていくかが課題。興味関心のないことは聞き流す。例えばパンフレットや説明書などは漫画を活用すると身につくのではないかと。実際検診時、歯磨きの指導もしているのだが、聞いていなくて再度質問したりする。

<議長>

聞いていない方にわかりやすく伝える方法の漫画はよいし、子どもたちに説明をするのに漫画でもいいのではないかと。また、遊べるもの、ゲーム感覚でやっていくのもよいのではないかと。

- 読むのが苦手な人もいるので、イラストや簡潔な文書で書くのも効果的である。
幼児期の生活、例えば鉛筆の持ち方や箸の使い方などがそのまま、中学生になっても同じである。身だしなみは気にするのに、歯磨きはしない中学生もいる。幼稚園などで歯磨き指導をするが1日で終わってしまう。上手に磨けなくても磨く習慣が必要。中学校で給食後すぐ全員で歯磨きをする取組を行ったがとても効果的であった。
小中学校の給食の時間は短いので、早食いが多いと感じる。

- 3歳未満児のクラスは昼食時間は長いですが、年長は30分あるが、時間内で食べるように指導している。配膳、後片付けは別の時間で行っている。
キャッチコピー的なものから入っていくとよいのではないかと。イラストがあり、ちょっとしたコメントがあり、最後に詳しくはこちらという説明があるとよい。
項目は縦に一つずつ並んでいるほうがよい。プリントのような横に並んでいると、文章のように見えて読めない。
例えば「青森県は肥満度全国1位」なぜ?」みたいな感じで作っていくとよいのではないかと。

<議長>

図や写真を多く使うように工夫していく。具体的なものがあるとわかりやすくなる。できあがったものは、沼田委員の所に集まるママさん方にみてもらって、リサーチしてもらおうとよい。

- 肥満については「地区ごと」「よくかんで食べよう」「運動しよう」と項目をわけたらどうか。また「詳しいことはこちら」として、提案している資料を載せてもいい。
「飲み物から太る」という項目では、「うちの子はおやつあまり食べないんです」というが太っている子をもつ親もいる。原因はジュースであるという注意事項をいれながら、認識が少しずれている親に対応するのはどうか。

<議長>

子どもの肥満は5歳までが勝負。太っている子はそのまままいってしまう。バランスよく食事と運動を。意外と果物の食べ過ぎにも注意が必要。特に夜に量が多いのはいけない。リンゴのように嚙んで食べるものはまだいいが、つるつと食べられるものはよくない。

- 親の意識を変えるのは難しい。また、食習慣を変えるのも難しい。年長さんなど子どもたちから意識を変えていくことが必要。

<議長>

子どもを巻き込むとうまくいくことが多い。例えば冷蔵庫にあるジュースに含まれる砂糖の量について、図や絵などの工夫をして、視覚的に糖分の取り過ぎであると伝えたとよい。また、クイズ形式でつくるのはどうか。「このジュースには砂糖はどれくらいあるか。それをご飯に換算すると茶碗でどれくらいか」みたいなもの。

- 正しい生活習慣を形成する基礎となるものを作るのはどうか。インパクトのあるもの。
「肥満は栄養過多である」というがそうではない「栄養失調である」ということ。特定のものだけ食べて逆に食べられていないものも多い。
肥満になるということは、健康上どのようになるかを指摘する。恐怖心をあおるようなコメントもプラスしながらつくる。
マイルドな表現と時々恐怖心をあおるような表現も入れるとよい。

<議長>

「泣いてもジュースは出てこない。最初から買わない」といったしつけ的な話もいれたらよいのではないかと。
間食も甘味料も歯の健康と併せて書いた方がよいのではないかと。

- 現在は乳幼児期には「4回食」という考え方もある。おやつというと甘いものを連想しがちだが、食事の1つと考えてもよい。
- 青森だから「リンゴ」を補食に入れてみてはどうか。野菜スティックなど子どもたちに人気がある。

<議長>

県からの提案のレシピ集はよいと思う。

育児不安が問題になっている。親にとって育てにくい子もいる。その子どもの関わり方や子どものサインをどのようにみていくのかということも育児の講座で紹介することもある。

- 表現の仕方を工夫してもらいたい。「気をつけたらもっと楽になる」とか「辛かったら誰かに助けてもらいましょう」などHow to的なものをつけてもらうとよい
- 「～する」を「～していませんか」という表現にしたらどうか。相談してみませんかといった表現がよい。
- 入口の文章はすごく大切である。
- 「ママイキ」という育児書の表現を借りたらどうか。非常にわかりやすい。使う人が使いやすいようにつくるべき。今のママたちとの感覚が私たちとはすごく違う。

<議長>

ママについてばかりの内容になっているが、パパも巻き込むものも必要。

一人親支援特に父子家庭に関するサポートもあってもよいのではないか。

おすすめサイトについては営利でなければサイトの紹介をしてもよいのではないか。保育園関係など。

- 県の説明的なものではなく「ママにとってラッキーですよ。見てみて」といった親目線のものがよい。使う人が使いやすい。当事者性の感じで。困ったときにはここをみればよいというような感じにまとめるとよい
- 県のホームページは取り出しにくい。取り出しやすいように工夫が必要。

<議長>

手当や保育園に関する情報もあった方がよいのではないか。

困ったときにこのサイトをみればよいとなれば、このサイトを使う際に他のページもみられるのではないか。

- 小さい頃に「遅寝遅起き」になっている子どもがいる。父とのふれあいのため睡眠時間を削ってでも行っている。睡眠はとても重要で子どもの成長に関係するということを、メッセージとして入れてほしい。

<議長>

「寝る子は育つのは本当？」のようにして、成長ホルモンなど正しい情報を提供する。簡単にでもよいから理由がわかればよい。

よく「眠らせるのは大変」ということを聞くが「起こすのは楽」なので、まずは早起きをさせることから始めればよい。生活リズムを整える。

How to的なものを入れる。

- 夜に自宅で興奮するようなテレビ番組を見ている。ゲームをしていると活動量が少なくなる。その結果なかなか寝られない。

<議長>

お日様にあたることの有効性も伝えたい。体内時計を整えるためにも朝カーテンを開けて起こすのがよい。

子どもたちが規則正しい生活をすることは、自分の時間が持てて、親が生活にゆとりがもてる。

イライラしているのはゆとりがないから。

夫婦のコミュニケーションも大切である。

成長曲線については、身長と体重を入力するとグラフやカウプ指数、コメントが出る。

また、ちょっと心配なことに対しては相談先も表示されるのがよい。個人データの入力、保存を扱うので、プログラムを別途制作したほうがいいのではないか。

- この成長曲線に悩んでいる親も多い。この線の中に入っている「普通」でないと困ると考えている。このツールはなくてもよいのではないか。
- 成長曲線の使用については5歳までの様子を見してみる。肥満が注目されがちだが、低身長の子もいる。その場合、成長ホルモンを注射している。その判断にも使用されている。「心配ならこちらへ相談してください」という相談先があればよい。
- 育児不安の解決のページは逆に不安をあおるのでなくてもよいのではないか。

<議長>

育児については、「ここにいると友達に会える」「イベントの紹介」などイベントの告知サイトや団体の紹介があるとよいのではないか。

一人で悩んでないで誰かに聞く、どこかに行ってみる等サイトを紹介するのはどうか。

市町村だけで行うには限界がある。民間のあまり営利ではないところやイベントなど育児に役立つサイトをのせてみてはどうか。

<事務局>

確認ですが、項目別に並べるとあるが、「〇〇に困っている方はこちら」のようなパターン別に並べた方がいいのか。休日の当番医などはトップページにあった方がいいのか。タイトルはこれでいいのか。以上確認をお願いしたい。

- タイトルはこのままでよい。「支援」だと何かをしてあげるという意味でとらえられてしまう。「子育て応援サイト」の前に例えば「わくわく子育て応援サイト」のように言葉をつけたらどうか。

<議長>

「情報を与える」「困っている」という二つに仕分けたらどうか。Q&Aコーナーがあってもいいのではないか。

- 肥満の基準はどうするのか。基準がわかれば利用するのではないか。基準をのせておく必要があるのではないか。
- みためで「ぼっちゃり」している子は肥満ではないという思い込みもある。肥満の基準をイラストを用いてはどうか。

<議長>

「肥満の項目」をクリックするとすぐに「おやつ」「甘味飲料」等へすぐつながるとよいのでは。

一般的な生活を説明してから「肥満」など課題へつなげるのはどうか

子どもの食生活を説明してから「肥満」「育児」などへつなげ、「困ったときは？」に関しては別なくくりで行うのはどうか。

- タイトルで結論を出さずに含みをもたせたらどうか。

<議長>

親が太っていると、親の生活を見ているので、子どもも同じになる傾向にある。

運動している家庭の子どもはやせている。

親の思考が影響している。

- サイトを作るときに、ターゲットを決める必要があるのではないか。肥満傾向児を持つ親をターゲットにするのか、広く乳幼児をもつ親をターゲットにするのか。どちらにするのか整理する必要がある。

「#8000」も忘れずにのせて欲しい。子どもの救急医療に関する電話番号で、看護師が対応している。医療薬務課で作っているホームページも紹介してもらいたい。

<議長>

今日皆さんからいただいた御意見等については、事務局、ワーキンググループで整理をし、次回の会議の時に示していただきます。委員の皆様方の御意見をいただきたいと思っております。また、会議の席上でいい足りなかったこと等がありましたら事務局の方へ申し出てください。事務局の方でそのことを踏まえて、ワーキンググループで検討していただきたいと思っております。

将来を担う子どもたちの健康を支えていけるようなものができるとういと思う。

—以上—