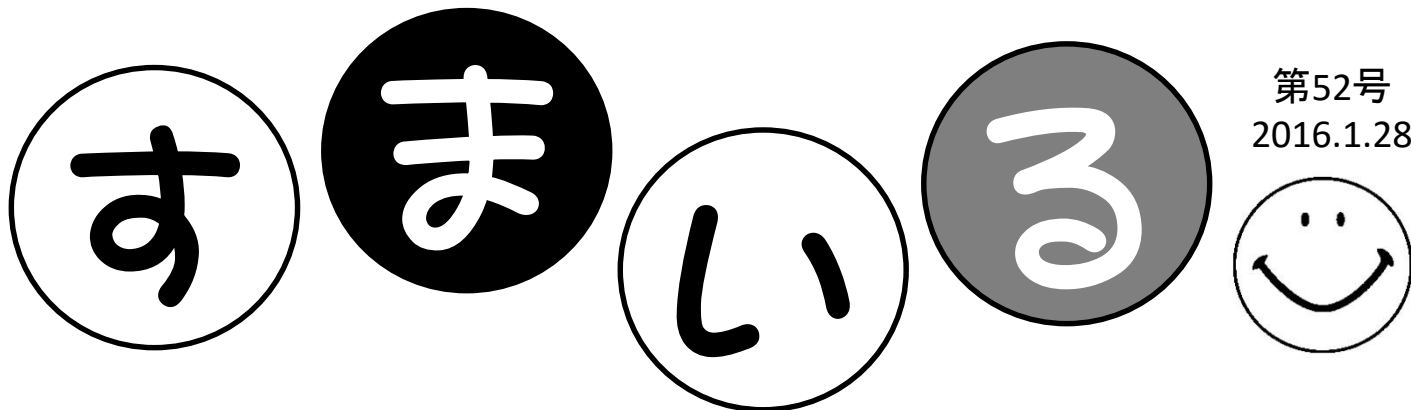


板橋区子育て支援者・支援員通信誌



第52号
2016.1.28



すこやかな一年でありますように
今年もよろしくお願ひいたします



サポステ交流会 & 研修会 開催します！ご参加ください！ ----- P2
サポステ交流会 2月12日 / サポステ研修会 2月28日
 くわしくは、誌面をごらんください

特集

平成26年度文部科学省委託調査の結果から

いまの子どもたちの生活習慣で考える子育て支援でできること ----- P4

育児支援ヘルパー登録会・講習会を開催します ----- P6

ファミリー・サポート・センター事業・援助会員登録説明会のご案内
一緒にお子さんのサポートをしませんか

----- P7

子育て支援員活動サポートステーション登録者アンケートの
ご協力をお願いいたします

----- P8



いろいろな人と
情報を交換できる
仲間を増やせる！

サポステ交流会 開催します！

サポステ交流会のお知らせ

とき：2016年2月12日(金曜日)

時間：午後3時から (4:30完全終了です)

場所：板橋区グリーンホール601会議室

- 子育て支援者養成講座および子育て支援員養成講座を修了された方ならどなたでも参加できます
- 入退場は自由ですのでお気軽にお越しください
- お子様連れでもOKです！

平素よりサポステ(板橋区子育て支援員活動サポートステーション)へご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

サポステでは子育て支援に関わる皆様の情報交換や交流を目的とした『サポステ交流会』を開催しています。

前回の交流会は昨年(2015年)の11月7日(土)に開催しました。この日は、子育て支援員養成講座の最終日だったので、新しく子育て支援員になった方々は、それぞれで考えている自分の子育て支援について、大きな期待を抱く一方で、疑問や不安もある様子でした。そのような中、すでにファミリー・サポ

ートの援助会員や、育児支援ヘルパー、子育て支援の自主サークルを運営している方、私立保育園の園長先生など、さまざまな子育て支援活動で活躍されている方が参加してくださったので、各自の経験談を交えて有意義な情報が交換でき、楽しい時間を過ごすことができました。また、しばらく子育て支援から離れている方も参加され「今後、活動を再開するにあたって背中を押してもらいました」との感想も。養成講座が終わってしまうと新しい仲間と出会うことがほとんどないので、交流会は貴重な機会になります。

また、実際に子育て支援を行っている方々のご意見を直接聞かせていただける機会もあまりありません。交流会でいただいたご意見やご質問は、サポステの課題にもなっています。内容に応じて、子ども家庭支援センターに問い合わせ、後日、お返事や回答を差し上げることもできますので、こうした機会をぜひ、ご利用してください。

たくさんの方のご参加をお待ちしています!!



前回(昨年11月7日)に開催したサポステ交流会の様子

サポステのホームページでも
交流会や研修会などのイベント開催情報、情報誌「すまいる」などが
ご覧いただけます。ぜひ、アクセスしてください！

ホームページアドレス

<http://saposute.info/>

& サポステ研修会

ご参加ください！

子育て支援だけでなく
みなさんの楽しい毎日を
応援する研修会です!!



サポステ研修会

～気持ちの良い子育て支援活動・楽しい生活に大切な～

こころのおかたづけ術 講座

イライラやモヤモヤ... ストレスの原因をかたづけてスッキリ! 楽しく過ごす法



今、大人気のかたづけ術

こころのかたづけも大切です!!

数年前から流行している『断捨離』や『かたづけ術』。部屋の中をきれいさっぱり掃除して、使いやすおかたづけると、運も上がるのか?! 確かに、整理整頓をすると、無駄なものがなくなり、気持ちよく過ごせる環境ができるので、おトクなことがたくさんありそうです。

一方で、実際にはストレスが全くないという生活はなかなか難しいものです。心の中で生まれる『イライラ...』『モヤモヤ...』がたまってくると大きなストレスになることもあるので要注意です。

部屋だけでなく、心の中の環境も整えることが

できることをご存知ですか? 今回は、みなさんの日常生活にも役立つ『こころのかたづけ術』講座を開催します!



気持ち良く子育て支援活動を行うために

子育て支援では子どもたちに気持ちの良い時間を提供します。支援をする人の気持ちが穏やかでないと、楽しい時間はありません。一方で、子育て支援の中で、お子さんや親御さんの様子に、イライラやモヤモヤを感じることもあるでしょう。日常生活や人間関係において避けることのできないストレスの素を上手にかたづけて、気分爽快!! この講座で気持ち良く過ごす方法を知ってみませんか?

講師 青木悠美 (子育て・家族問題相談室 WIZ相談室)

産業カウンセラー。心理学の一種であるNLP(神経言語プログラミング)のトレーナー。ヒプノセラピー(催眠療法)やゲシュタルト療法など、さまざまな心理学を学ぶ。練馬区石神井で、主に子育て中の人や家族問題を抱える人を対象としたWIZ相談室を主宰、練馬区立中学の相談室相談員の経験も持つ。現在は、小中学校で行われるPTA主催の講演会やさまざまな人を対象とした講座、子育て支援グループ ケロケロのファシリテーターとして多くの人を支援している。

いまの子どもたちの生活習慣から考える 子育て支援でできること



文部科学省では、小・中・高校生を対象として、睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性について明らかにするため、初の2万人規模による全国的な調査を実施しました。この調査内容は、文部科学省のホームページから見ることができます。共稼ぎ世帯やひとり親世帯の増加、塾や習い事などで忙しい子どもの日常生活、携帯電話やスマートフォンの普及など、子どもたちを取り巻く環境は大きく変わってきています。調査対象は、小学5年生～高校3年生までの子どもたちなので、日ごろ、子育て支援で接しているお子さんよりも年齢は上かと思いますが、子どもたちの生活の実際を知るうえで、非常に興味深い内容です。この調査結果とともに子どもの生活習慣の実態を知り、子育て支援としてできることがないか、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。

出典：平成26年度文部科学省委託調査「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」

😊 「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」について

調査の目的と方法は以下の通りです。

- 調査の目的：生活習慣の乱れによる心身の不調等が、様々な問題行動等へのリスクを増加させる可能性が懸念されている中で、睡眠を中心とした生活習慣等への調査を実施し、全国的な実態を把握する。さらに、自立や心身の不調等についても質問を行い、生活習慣との関係を明らかにする。
- 調査方法：全国の800の公立小学校・中学校、全日制高等学校を対象として、マークシート方式の書面調査として実施。
- 調査対象：小学5年生～高校3年生の各学年につき、100校ずつを対象校として抽出し、さらに各校から1クラスを調査対象として抽出

※なお、調査票の回収率は小学校97.5%、中学校93.7%、高等学校98.3%であった。

😊 調査結果のポイントから、子どもたちの生活を垣間見る

調査の結果概要から単純集計の結果は、以下の通りです。当情報誌「すまいる」には、子育て支援の対象として最も近い年齢である小学生(5、6年生)の調査結果を掲載します。

●次の日に学校がある日の就寝時刻

午後9時より前 7.8%、午後9時から10時より前 **41.4%**、午後10時から11時前より前 **36.2%**、
午後11時から午前0時より前 **10.9%**、午前0時より遅い 3.7%

※小学生(5、6年生)の49.2%が、午後10時より前に就寝している。

●朝食の摂取状況

毎日食べる **89.3%**、ときどき食べる 7.1%、あまり食べない 2.8%、食べない 0.8%

●(「食べない」と答えた者に対して)朝食を食べない理由

食欲がない **51.7%**、太りたくない 2.4%、時間がない 29.8%、いつも食べないから 6.8%、
朝食が用意されていないから 2.4%、その他 6.8%

約9割の小学生(5、6年生)は、毎日朝食を食べています。ちなみに、中学生は86.3%、高校生は81.9%が毎日朝食を食べているという結果が出ています。

●テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする。

しない 4.1%、1時間より少ない 19.2%、1時間以上2時間より少ない 31.1%

2時間以上3時間より少ない 22.2%、3時間以上4時間より少ない 11.9%、4時間以上 11.4%

※小学生(5、6年生)の約半数が2時間以下である。

●携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。

しない **57.2%**、1時間より少ない 29.7%、1時間以上2時間より少ない 7.9%

2時間以上3時間より少ない 2.6%、3時間以上 2.6%

※小学生(5、6年生)の約4割が、携帯電話やスマートフォンを利用している。

●パソコンを使う。

しない **68.4%**、1時間より少ない 21.0%、1時間以上2時間より少ない 6.8%

2時間以上3時間より少ない 2.0%、3時間以上 1.8%

※小学生(5、6年生)では、パソコンの使用は約3割である。

自立・心身の不調等に関する調査結果は以下の通りです。

●ルールを守って行動する。

当てはまる 40.7%、少し当てはまる 50.4%、あまり当てはまらない 8.1%、全く当てはまらない 0.8%

●自分のことが好きである。

そう思う 16.5%、どちらかと言えばそう思う 35.7%、どちらかと言えばそう思わない 29.0%

そう思わない 18.8%

●なんでもないのにイライラする。

よくある 8.7%、ときどきある 16.7%、あまりない26.6%、ない 47.9%

😊 **心身の健康と生活習慣の関係は大きい**

今回はたくさん調査項目から、小学生(5、6年生)日常生活を垣間見ることのできるものについて取り上げてみました。携帯電話やスマートフォンの利用については約4割。ちなみに中学生になると約6割、高校生では9割以上という結果です。子どもたち同士の連絡手段が成長とともに携帯電話やスマートフォンに変わっていくことがわかります。

調査報告書(概要)のクロス分析(2つの項目に注目して同時に調査する方法)の特筆すべき点がまとめられていたもので、いくつか気になる点を挙げてみます。*注:全調査対象(小学生(5、6年生)~高校生)の結果より

- ◆次の日に学校がある日の就寝時刻と、「なんでもないのにイライラする」との関係についてみると、小学生と中学生では、おおむね就寝時刻が遅いほど、イライラすることが「よくある」「ときどきある」の割合が高い。
- ◆朝食時の家の人との会話の状況と「自分のことが好きだ」との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、朝食時の家の人との会話が多いほど、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」割合が高い。
- ◆寝る直前まで各種の情報機器(テレビ、ゲーム、携帯電話・スマホ、パソコン等)に接触することと、「朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるか」との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね寝る直前まで接触することがよくあるほど、ふとんから出るのがつらいと感じることがある割合が高い。

子どもたちを取り巻く環境の変化の大きな原因として、テレビゲーム機や携帯型ゲーム機、インターネット、携帯電話、スマートフォンの普及が挙げられるでしょう。これらの存在を「無くすべき」と言うことは簡単ですが、人々の暮らしを便利にするものでもあり、今の環境を考えると、すべてを拒絶するという方法は現実的ではありません。現在はこういった環境であることを考慮して、大人側がルールを守った使い方を教えたり、睡眠時間や食生活など、基本的な生活習慣を大切にすることを伝えていくことが大切なのかもしれません。みなさんは、どのように考えますか？

育児支援ヘルパー登録会・講習会を開催します



区内在住で出産予定日の1か月前から生後1歳未満の乳児のいる家庭に、家事や育児の手伝いに行ってください方を募集します。「育児支援ヘルパー」として区に登録していただき、利用者からお手伝いの依頼があった際に、近隣にお住まいの方から優先的に援助をお願いすることになります。「子育て支援者養成講座2級課程修了者(修了後3年以上)」もしくは、「板橋区子育て支援員養成講座」を修了した20歳以上70歳未満の心身ともに健康な方が対象となります。

登録会と講習会の両方にご参加されないと援助活動ができませんのでご注意ください。

★登録会★

【日時】平成28年2月19日(金)9:30~12:00

【場所】グリーンホール 402会議室(板橋区栄町36-1)

【内容】育児支援ヘルパーの活動内容の説明及び登録

【持ち物】

- 3cm×2.5cmの顔写真(ヘルパー認定証用)1枚
※胸から上の写真で、カラー・白黒いずれも可。
※顔写真の裏面に氏名を書いて下さい。
- 筆記用具、印鑑(シャチハタ不可)



★講習会★

【日時】平成28年2月26日(金)13:00~16:30

【場所】大原社会教育会館(板橋区大原町5-18) 都営三田線「本蓮沼」駅 下車5分

【内容】離乳食の講義と調理実習(調理実習室)

【当日の持ち物】 ●筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、動きやすい服装(サングラス不可)

※登録会・講習会ともに費用は無料です。

※登録会・講習会ともに申込締切は平成28年2月16日(火)です。

※【問合せ・申込先】子ども家庭支援センター TEL 3579-2656

～育児支援ヘルパー従事内容～

- 支援内容：食事の支度、買い物、洗濯、掃除などの家事の補助や、沐浴・授乳などの育児の援助
- 時間帯：月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで(土日・祝日・年末年始を除く)
- 援助時間：1件1日1時間から5時間までの範囲で利用者が希望する時間数
- 報酬：1時間/1,220円

インフルエンザが流行しています！お気をつけください

平成28年1月14日、東京都保健福祉局から、「都内でインフルエンザの流行開始」との報道発表がありました。インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しています。今後、本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけてください。

《インフルエンザ予防のポイント》 ●こまめな手洗い ●休養・栄養・水分補給 ●咳エチケット ●適度な室内加湿・換気 ●予防接種(かかりつけ医と相談)

ファミリー・サポート・センター事業・援助会員登録説明会のご案内 一緒にお子さんのサポートをしませんか

★援助会員登録会★

【日時】平成28年2月19日(金) 13:30~16:00

【場所】グリーンホール402会議室(板橋区栄町36-1)

【内容】ファミリー・サポート・センター援助会員の登録及び活動内容の説明

【対象】板橋区内在住で「子育て支援者養成講座2級課程(修了後3年以内)」もしくは「板橋区子育て支援員養成講座」を修了した20歳以上70歳未満の心身ともに健康な方で、自宅などでお子さんを預かれる方。

【費用】無料

【当日の持ち物】●3cm×2.5cmの顔写真(会員証添付用)1枚
※胸から上の写真で、カラー・白黒いずれも可。
※顔写真の裏面に氏名を書いて下さい。
●筆記用具、印鑑(シャチハタ不可)

【申込締切】平成28年2月16日(火) 締切厳守

【問合せ・申込先】子ども家庭支援センター TEL 3579-2656



～ファミリー・サポート・センター事業とは～

援助を受けたい区民(利用会員)と援助を行いたい区民(援助会員)の会員制による短時間の保育サービスです。

～主な援助活動内容～

- 一時的な保育 ●保育園、幼稚園、小学校、あいキッズへの送迎、及びその前後の保育
- 塾やおけいこへの送迎 ●保護者の病気、通院などの場合の預かり
- その他、子育て中のお母さんのリフレッシュのための預かりなど

～援助活動場所～

援助会員宅・利用会員宅・児童館等

～料金(子ども1人1時間あたり)～

月曜日	9:00~17:00	800円
～ 金曜日	その他の時間	900円
土曜日～日曜日及び祝日		900円
年末年始(12月29日～1月3日)		900円

～登録できる方～

板橋区内在住で「子育て支援者養成講座2級課程(修了後3年以内)」もしくは「板橋区子育て支援員養成講座」を修了した20歳以上70歳未満の心身ともに健康な方で、自宅などでお子さんを預かれる方。

※9歳未満のお子さんをお持ちの方は一緒にみることはできません。

※利用会員と援助会員を兼ねることはできません。

※安心して活動できるように区が傷害保険に加入しています。

子育て支援員活動サポートステーション登録者アンケートの ご協力をお願いいたします

今年度も、子育て支援員(者)養成講座修了者を対象に、その後の活動状況や子育て支援員活動サポートステーションの活用状況等を把握させていただくため、アンケートを実施いたします。アンケートの実施は、今回で3回目になります。今までに回答くださった方には、同じ設問も多いのですが、初めて回答くださる方、昨年度から実施している子育て支援員養成講座を受講された方も含めて、統一した内容で統計を取るため、なにとぞご了承ください、ぜひ回答をお願いいたします。

毎回、貴重なご意見を多数いただき、大変感謝しております。みなさんからいただいた貴重なアンケートの内容は、今後の養成講座のカリキュラムや、有償ボランティアの登録要件等の参考とさせていただきます。また、みなさんと共有すべき内容は、当情報誌「すまいる」にも掲載いたします。

お手数をおかけしますが、
よろしくお願いいたします！



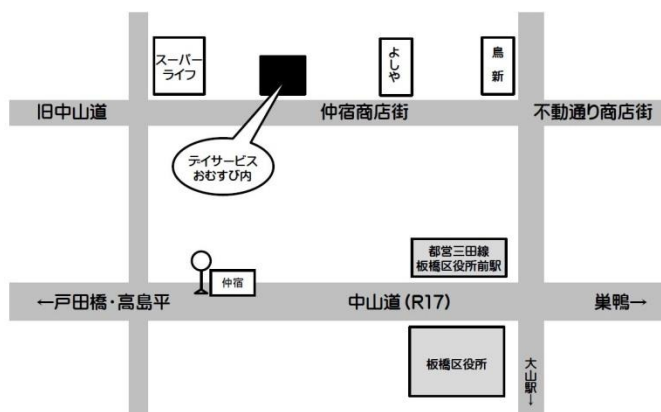
アンケート締め切り **2月19日(金)**まで

アンケートは同封の返信用封筒にて、投函をお願いします。
(切手は不要です)

ご不明な点などがございましたら、下記担当までお問い合わせください。
【問合せ先】板橋区子ども家庭支援センター (担当)本間 電話 03(3579)2656

発行 子育て支援員活動サポートステーション
(NPO法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし)

〒173-0005 東京都板橋区仲宿45-6
デイサービスおむすび内
ホームページ <http://www.saposute.info>
メールアドレス info@saposute.info
TEL & FAX 03-5943-1888



編集後記

2016年がスタートして早くも1か月が過ぎようとしています。みなさん、どのような新年をお迎えになりましたか？今年の冬は例年に比べてとても暖かいので、お正月を迎えた気分もあまり感じないまま、まもなく節分です。暖かいのは嬉しいのですが、鼻センサーは早くも花粉をキャッチ。マスクが外せない時期になりました。厳寒の2月を過ぎれば、どんどん春に向かっていきます。子どもたちとの『春みつけ！』、今年はいつもより早くからできるかもしれませんが、気温差が激しいので、体調管理には気をつけていきたいものです。(編集担当:岡本・野邊)