

こびっと通信



特集

7月から学童期検査が始まります！
お子さんが8歳になったら、ご協力ください

「子どもの“こころ”はどう育つ？～親子のきずなを深めるヒント～」	3-4
元気アップ大作戦 チャレンジ3 ～みんなであそぼう！～	5
エコチルやまなし写真館 “わが家のほこち” 大集合	6
ほっとカフェ・エコチルやまなしからのお知らせ・編集後記	7



2019年
7月から



学童期検査がはじまります！

お子さんが8歳になったら、ご協力ください

いつもエコチル調査にご協力いただき、ありがとうございます。いよいよ今年の7月から、8歳になったお子さんを対象とした「学童期検査」がスタートします！ 全国10万人のエコチルキッズを対象に身体測定や発達検査を行います。このような大規模な検査は日本初の試みです。8歳のお誕生日が近づいたらご案内をお送りしますので、ぜひご家族で山梨大学医学部キャンパスにお越しください。大きくなったお子さんたちにお会いできるのを楽しみにしています！

8歳学童期検査って何??

エコチル調査は、身の回りの化学物質や汚染物質が子どもの健康や成長・発達にどのような影響を与えるのかを明らかにすることが目的です。そのために、お母さんのおなかの中にいる胎児期から13歳になるまでの長い期間にわたって、お子さんの健康状態や生活の様子などを細かく調べさせていただいています。

今回の学童期検査では、8歳になったお子さんの身体的な成長と精神神経面の発達について、全国で統一された機器や方法を用いて直接、計測させていただきます。これにより、研究を深める上でとても重要なお子さん本人の客観的なデータを集めることができ、膨大なデータを解析することで、エコチル調査の結果をより確かなものにする事ができると期待されています。「学童期検査」は、子どもたちが健やかに育つ環境づくりを考えるために、とても重要な検査なのです。



どんなことをするの??

学童期検査で行う内容は次の3つです。
所要時間は1時間程度を見込んでいます。

身体測定

お子さんの身長、体重、体脂肪率、筋肉量を測ります。



発達検査

指先の動きや集中力を測る検査です。お子さん自身がパソコンを使い、ゲーム感覚でできる検査です。



尿検査

事前に専用キットをお送りしますので、お子さんの朝一番の尿を採って持って来ていただきます。



どうやって参加するの??

検査会場：山梨大学医学部キャンパス
(山梨県中央市下河東1110)の看護学科教育研究棟1階で行います。

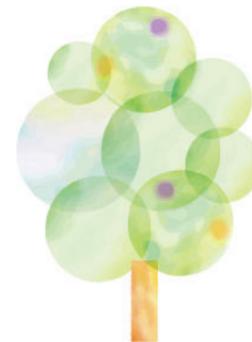
検査時期：お子さんの誕生日によって、検査を受けていただける期間を設けます。右の表をご参照ください。

検査日：毎月土曜日に1回、日曜日に1回、検査日を設けます。お子さんの誕生日が近づいたら、案内状とともに、検査日カレンダーをお送りしますので、ご都合のよい日時を選んでご予約ください。

予約方法：案内状に専用ハガキを同封しますので、希望日時を明記してご返送ください。

検査を受けるメリットは??

- 学童期検査の結果として、身長、体重、体脂肪率、筋肉量をその場でお返しします。
- 検査にご協力いただいたお礼として4,000円のクオカードを差し上げます。
- お子さんにもスタンプラリーやご褒美のプレゼントをご用意いたします。
- エコチルやまなしでは学童期検査の追加調査として、同じ会場で「8歳児総合健診」を行います。学童期検査終了後、希望者には小児科、歯科、眼科、整形外科などの健診も受けていただくことができます。



いつ受けられるの??

お子さんの誕生日で、検査を受けていただける期間が決まります。例えば、2012年2月11日生まれのお子さんの場合、下の表から2020年1月～3月の検査日に来ていただくこととなります。

お子さんの誕生日	学童期検査を受けていただける期間
2011年7月1日～9月30日	2019年7月～9月
2011年10月1日～12月31日	2019年10月～12月
2012年1月1日～4月1日	2020年1月～3月
2012年4月2日～6月30日	2020年4月～6月
2012年7月1日～9月30日	2020年7月～9月
2012年10月1日～12月31日	2020年10月～12月
2013年1月1日～4月1日	2021年1月～3月
2013年4月2日～6月30日	2021年4月～6月
2013年7月1日～9月30日	2021年7月～9月
2013年10月1日～12月31日	2021年10月～12月
2014年1月1日～4月1日	2022年1月～3月
2014年4月2日～6月30日	2022年4月～6月
2014年7月1日～9月30日	2022年7月～9月
2014年10月1日～12月31日	2022年10月～12月

学童期検査への参加は皆さんの自由意志です。

ご参加いただかない場合でも、エコチル調査を続けるにあたって不利益になることは全くありません。

検査日にどうしても都合がつけられないという事もあるかと思いますが、参加されない場合は予約用の専用ハガキに書かれた「不参加」の欄にチェックを入れてご返送下さい。

エコチル調査をより実りのある研究にするために、皆さん一人ひとりのお力が必要です。多くの皆さんのご来場をお待ちしています！



子どもの“こころ”はどう育つ？

親子のきずなを深めるヒント

エコチルやまなしでは毎年1回、子どもの健康や環境に関わる身近な話題をテーマにしたフォーラムを開催しています。2018年度は、子どもの心の成長と親子の関わり方について、山梨県立大学名誉教授で臨床心理士の文珠紀久野先生に講演していただきました。成長とともに変化していく子どもの“こころ”。泣きわめいたり、危ないことをしようしたり、なかなか言うことを聞かなかったり…親にとっては「困った行動」も、子どもにしてみたらきちんと意味があり、成長の証でもあるということ、子どもの視点から分かりやすくお話していただきました。

子どもたちは、生まれてきてからどんなことを考え、どんなふうに育っていくのでしょうか。生まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんが自分を大事にしてくれる存在だということを感じています。五感が発達し、学習能力も備わっているので、生まれた瞬間からいろいろなことを学び始めます。やがて歩き始めると自分の世界が広がって、好奇心のままに行動できるようになります。でも、何かしようとする、周りの大人から「ダメ！」とか「危ないからやめなさい！」と言われ、対抗したくても自分の気持ちを言葉でうまく伝えることができません。それで、思い通りにいかず、焦ってしまうということがよくあります。

感情のピークを見計らう



少し成長して幼児期になると、大人がしていることに興味津々で、何でも同じようにやりたがるようになります。そして自分のやりたいことを誰かに邪魔されると「やだやだ」と言って怒ります。これはとても大きな成長です。この「嫌だ」という言葉をたくさん言えるようになることで、ひとりの“人間”になっていくのです。しかし、子どもの「イヤイヤ」が始まると、親は「何言ってるの！早くしなさい」と怒って、子どもとバトルを始めてしまいます。皆さんにも思い当たることはありませんか？

では、子どもの「イヤイヤ」に、親はどう接したら良いのでしょうか。例えば、もう遊びをやめてお家に帰ろうという時に「帰りたくない。やだやだ」とぐずり始めることがよくあります。遊び始めてからだんだん興味が乗ってきて、「楽しい！おもしろい！」という感情がピークに達している時に、「もう帰ろう」なんて言われても、子どもは遊びをやめることはできま

文珠 紀久野 (もんじゅ・きくの) 先生

大阪府出身。大阪教育大学卒業後、同大学大学院、名古屋大学教育学研究科を修了。専門は発達臨床心理学。長年、山梨県立大学の教授として教壇に立ちながら、臨床心理士として幅広い世代のカウンセリングや講演活動を行っている。



せん。そんな時にやめさせようとするのは「大人の都合」なんです。しかし、子どもの楽しいという感情のピークは、ずっと続くわけでもありません。しばらくすると興味が落ちてくるので、その時が「そろそろ帰ろうね」と声をかけるチャンスです。子どもの興味や感情のピークを過ぎた頃を見計らって声をかける、というのがポイントです。そこを逃すと、子どもはまた新しい遊びを見つけてしまうので、気をつけてください。

頑張りを認め言葉で伝える



では、小学生になった子どもたちは、毎日どんなことを考えながら学校に行っているのでしょうか。お家でこんなことはありませんか？ 学校から帰るとお母さんの周りにベタベタとまとわりついて離れなかったり、自分でできるはずなのに「できない。頭洗って～」と甘えてみたり…。小学生になって随分しっかりしてきたように見えても、心の中にはまだ「赤ちゃん」がいます。甘えたいし、抱っこしてほしいのです。だから小学生の頃は、子どもが要求してきた時にはできるだけ、抱っこしてあげてください。



約70名が来場し、文珠先生のお話熱心に耳を傾けていました

その一方で、「もう赤ちゃんじゃないんだよ。何でもできるんだよ」という気持ちも持っています。その分「できると思っていたのにできなかった」という経験も増えていきます。その経験によって、「私ってダメなのかな…」という感情がわいてきます。子どもにとってはつらい時期ですね。そんな時こそ、お父さんやお母さんの出番です。「ここまでよくできたね」「よく頑張ったじゃない」と声をかけてあげてください。子どもの自己肯定感を高めていくためには、頑張ったことを認め、それをきちんと伝えてあげることが大事なことだと思います。

知っていることを匂わす



また、小学生ぐらいになると、知恵がついて賢くなるので、嘘をつくようになります。嘘をつけるというのは成長の証です。でも嘘は一度ついたらずっとつき続けなければなりません。ばれないように嘘をつき続けることは、心の痛みを伴う経験ですが、それによって、子どもは自分というものを作り上げ、知恵をつけていきます。なので子どもの嘘は決して悪いものばかりではないのです。親は「子どもが嘘をついているなあ」と思っても、それを暴いてはいけません。一度は知らないふりをしてやり過ごしてください。でも「本当は知っているんだぞ」ということも、ちょっとだけ匂わせてください。これが大人の対応です。

ところで皆さんは、子どもに何か注意をする時、「ちゃんとしなさい」とか「しっかりしなさい」という言い方をしていますか？ 「ちゃんと」ってどういうこと？ 「しっかり」ってどんな状態でしょう。具体的な言葉で言わないと、子どもには何も伝わりません。ランドセルが玄関に転がったままになっていた時、洋服が脱ぎっぱなしになっていた時、「ちゃんとしなさい！」ではなく、「ランドセルは机の横に片づけよう」とか、「洗濯物はカゴの中に入れておいてね」というふうに具体的に教えてあげると、子どもは「ちゃんと」できるようになります。同様に「やめなさい」「そうじゃないでしょ」というよ

うな否定的な言い方も、子どもには伝わりません。「こんなふうにしてみたらいいよ」という提案型で伝えることが大事だと思います。

「時間」と「愛情」と「手間」



赤ちゃんや幼児期に絶対に必要なのは、スキンシップです。この時期のお子さんにはぜひ、抱っこやおんぶ、おひざに乗せるなど、直接触れ合うスキンシップをたくさんしてあげてください。そして、小学生になったら「言葉での抱っこ」をしてあげてください。褒めることはもちろんですが、「ダメなことはダメ」ときちんと教えていくことも大切です。できるだけ「言葉」を使って子どもと関わり、挨拶をきちんとしたり、「よくできたね」とほめたり認めたりしてあげてください。

では、さらに成長して中学生になった子どもにはどうしたらよいでしょう。自分より大きくなった子どもを、抱っこするのもなかなか難しいですね。中学生ぐらいになったらぜひ、「目で抱っこ」をしてあげてほしいと思います。目で抱っこする…つまり「気に掛ける」ということです。

普段からお子さんの様子を気に掛けていると、「今日はちょっと疲れて帰ってきたなあ」とか、「辛そうな顔してるなあ、嫌なことでもあったのかなあ」などと感ずることも出てくるでしょう。そんな時は、「何かあったの？」と直接的に聞くのではなく、まずは「お腹すいてない？」と声をかけ、おいしいおやつやご飯を出してあげてください。中学生ぐらいのお子さんには、おいしい食事と気持ちよく過ごせる環境を作って、ぜひ「目で抱っこ」してあげてほしいと思います。

子どもの心には柔軟性と可塑性があります。「心の可塑性」とは「脳が学習する仕組み」のことです。もし小さいときに何か強いトラウマを抱えるような出来事があっても、その後で十分に抱っこしてもらったり、愛情を注いでもらったりするうちに、その子のトラウマはだんだん痕跡だけになっていきます。「子育て」は、自分の「時間」と「愛情」と「手間」をあげること。1日のうちの15分でも20分でもいいから、ほかのことをしないでお子さんと過ごす時間をぜひ、作ってあげてください。



元気アップ大作戦!

チャレンジ3

みんなであそぼう!

氷オニ、ドロケイ、ゴム跳び、カン蹴り...子どもの頃、誰に教わったのか、夢中になって遊んでわくわくした気持ちを覚えていませんか? 遊びは、コミュニケーション能力や社会性、認知能力など、子どもの成長発達を育むためにとても大事なものとして、近年、見直されています。最終回を迎える今回の「元気アップ大作戦」は、集団で楽しめる運動あそびを提案します。また、子どもの遊びを見守る大人の役割について、山梨大学教育学部の長野康平先生にアドバイスしてもらいました。



大根抜きゲーム

- 1 大根を抜く役の人を1~2名選び、ほかの人は背中合わせに腕を組んで座り、「大根」になります。
- 2 大根を抜く人は、座っている大根役の人の足首を持って手前に引っ張ります。この時、足を上に持ち上げ過ぎないように気をつけましょう。
- 3 大根同士、しっかり腕を組んで抜かれないようにしましょう! 誰かが抜かれて大根役の輪が崩れたら交代です。
- 4 大根役の人がうつぶせになって腕を組む、うつぶせ大根めきも面白いよ!

門番じゃんけん

- 1 人数に合わせてコート(広さ)を決めてオニを選びます。10人いたら、オニは4人決めましょう。オニはコートの中に円形の陣地を2か所作り、1つの陣地に門番のオニを1人ずつ付けます。
- 2 残りの2人のオニと、子(逃げる人)は、コートの中でオニごっこをします。
- 3 子はオニにタッチされたら、オニとじゃんけんをします。じゃんけんに勝ったら、逃げられますが、負けたらオニの陣地につかまります。
- 4 オニの陣地につかまっていない子は、つかまっている子を助けるため、オニから逃げながら門番の前に行き、「門番じゃんけん!」とコールします。コールしている間はオニにタッチされません。
- 5 コールした子は門番とじゃんけんをし、負けたら陣地につかまります。勝ったら、今までつかまっていた子が全員逃げるができます。
- 6 オニが子を全員つかまえることができたらオニの勝ち、決めた時間がたっても全員がつかまっていなければ子の勝ちです。勝負がついたらオニ役を交代しましょう。



長野先生からアドバイス



子どもたちの体力低下が社会問題化していることを受け、国や地方自治体、企業などが働きかけて、遊びを用いた体力向上の取り組みが行われるようになってきました。その中で、運動あそびの指導者として活躍する「プレイヤー」が注目されています。

プレイヤーは、スポーツ指導者とは少し異なり、スポーツの技術を教えるのではなく、遊びを届けることに重きを置いています。子どもたちが思わず「やりたい!」と思えるような遊びを届けてあげることがプレイヤーの役割です。

保護者の皆さんが子どもの頃には、近所のお兄さんやお姉さん、友達、家族から遊びを教えてもらった、あるいは目上の方が遊んでいる様子を見て、まねをしたということがあったかと思えます。しかし最近では、このような繋がりが希薄になり、なかなか遊びが伝承されにくい状況にあります。

ぜひ、保護者の皆さんがプレイヤーになって、お子さんたちに自分の子ども時代の遊びを教えてあげてください。親御さんが一緒になって遊ぶことで、子どもたちの遊びが豊かになり、遊びが伝承されていきます。それは立派なプレイヤーの役割です。子ども時代にわくわくした遊びを、お子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか?

“わが家のぼこっち”大集合



テーマ もうすぐ1年生です!

やわらかな日差しが嬉しい季節となりました。もうすぐ小学1年生になるエコチルキッズにとっては、春が来るのが待ち遠しいことでしょう。みんなドキドキ、わくわくしているのかな? 今回の写真館にも入学を心待ちにしているお子さんたちの生き生きとした表情が届きました。写真で見える成長した姿に、エコチルやまなしのスタッフたちは目を細めるばかり。4月からの楽しい学校生活、私たちも応援しています!



とざわ あゆ
戸澤 杏都ちゃん

親戚の集まりの時、みんなから1年生のような服で「可愛い」と褒められて満足していました。頭に葉っぱをのせ何かに変身するところです(笑) 1年生に変身?



まつなが こうだい
松永 煌大くん

競泳の江原騎士選手のメダルをかけさせていただきました。大好きな江原選手みたいにメダルが取れますように……! 新1年生、小学校も水泳も頑張って!!

4月に小学1年生になる
お子さんに
エコチルやまなしから
入学祝いをお送りします!
お楽しみに~



さみず めい
三水 芽生ちゃん(左)

もうすぐ1年生!
そして11月にはお姉ちゃんにもなりました。
弟と一緒にねんね♪早く小学校に行きたいそうです!



よだ ゆめ
依田 悠愛ちゃん

初めての小学校生活にドキドキわくわく。
お気に入りのランドセルで
楽しく登校できるといいな!(^^)!



やまき あやな
八巻 綾奈ちゃん(左)

昨年妹が生まれてお姉ちゃんになりました。
1番上のお姉ちゃんと一緒にたくさんお話をしてくれて、仲良し三姉妹です。

お子さまの写真大募集!! 次回のテーマは、『新元号』に撮影したベストショット

30年間慣れ親しんだ「平成」とももうすぐお別れ。5月1日からは新元号に変わります。今はまだ謎に包まれている新元号ですが、エコチルキッズたちは新たな時代を力強く歩んでいくことなのでしょう。次回のこびっと通信には、「新元号になってから撮影したお子さんのベストショット」を募集します。改元記念の10連休に撮影した家族写真もOK! きっと忘れられない1枚になるのではないのでしょうか。ご応募をお待ちしています。

こちらからも
ご応募できます。



締め切り 2019年6月28日(金)必着

※「こびっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載します。また、お送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

【応募方法】写真は、メールまたは郵送で受け付けています。
①お母さまのお名前 ②お子さまのお名前
③お子さまの生年月日 ④写真の説明、エピソード
⑤こびっと通信へのご感想や、取り上げてほしい内容などをご記入の上、下記までお送りください。

【メールの場合】
件名に「こびっと通信写真」と入れて下記アドレスへお送りください。
<送付先メールアドレス>copit@yamanashi.ac.jp

【郵送の場合】
〒409-3898 山梨県中央市下河東1110
山梨大学エコチル調査甲信ユニットセンター
「こびっと通信写真」係までお送りください。



我が家の次男は小学6年生。この春、小学校を卒業します。昨年末には6年間お世話になった少年野球を卒団しました。休みもない忙しい週末を過ごしてきましたが、仲間と過ごした時間は大切な思い出です。

入団当時、1年生だった次男を、とてもかわいくなってくれた先輩がいました。彼は今年、高校3年生になります。昔から努力家だったその先輩は、甲子園に出場する選手になり、何年も前に小さな後輩が言った「甲子園、行ってね」の言葉を覚えていて、去年の夏、甲子園の土を息子に届けてくれたのです。思いがけないプレゼントに息子は大喜びで、自分も同じように後輩に夢を届けられる選手になりたいそうです。

また、卒業が間近に迫った先日には、卒業制作のひとつとして、自分の好きな漢字一文字を習字で書くという取り組みがありました。息子が選んだ文字は「笑」。所属していた少年野球のモットーで、キャプテンとしてピンチの時こそ笑顔でみんなに声をかけるということを、彼なりに心がけてきたからこそ選んだ文字なのでしょう。仲間の笑顔にも何度も助けられたので、これから先どんなことがあっても笑顔を忘れずにかんばっていきたいそうです。

私が息子に贈りたい文字は「道」。これから多くの分かれ道がでてきますが、自分の選んだ道を力強く進み、遠回りしてもあきらめず自分の道に花を咲かせてほしいです。

卒業シーズンですので、ここで「キャンディブーケ」を紹介したいと思います。キャンディブーケは、キャンディなどのお菓子をお花と一緒にラッピングしたポップなブーケのことです。材料は百円ショップで揃い、作り方も簡単です。お菓子やラッピングを変えれば誰にでも贈って、お祝い事のプレゼントにぴったり。私はお菓子作りが苦手なので、息子がいただいたバレンタインのお返しにもキャンディブーケを作っています。見た目もかわいく、何が入っているか、ワクワク感も贈れます！ みなさんもぜひ♪

(事務スタッフ・小澤有紀)



材料

完成!!



エコチルやまなしからのお知らせ

謝礼ポイントの受け取り期限が近付いています！

いつもエコチル調査の質問票にご協力いただきまして、ありがとうございます。質問票調査への謝礼としてお贈りしているWAONポイントには、受け取り期限があります。

2018年4月1日から9月30日までに差し上げたポイントは、2019年3月31日までにダウンロードした上で、電子マネーの「WAON」に交換していただかないと消滅してしまいますので、対象となるポイントをお持ちの方はご注意ください!!

謝礼ポイントに関するお問い合わせは、
専用電話055-273-6775まで。



「身長・体重記録カード」をお送りします！

質問票で毎回お尋ねしているお子さんの身長と体重は、エコチル調査の重要データです。お子さんが小学校へ入学してからは、学年ごとの質問票に小学校で測定した記録をご記入いただく予定です。

エコチルやまなしでは、お子さんの身長・体重データを書き留めておいていただけるよう、オリジナルの専用シートを作りました。今号のこびっと通信の付録として、マグネットクリップとともに送りますので、どうぞ目のつきやすいところに貼って、ご活用いただくと幸いです。ご協力をよろしくお願いいたします。

編集後記



春の足音が聞こえてきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

こびっと通信14号では、今年7月からスタートする「8歳学童期検査」について特集しました。多くの参加者の皆さまとは、出産後1か月健診の時にお会いして以来、郵送での質問票のやりとりだけになっていますので、皆さまに直接お目にかかって、大きく成長したエコチルキッズたちとお話ができるのをとても楽しみにしています。お忙しいことは存じますが、「再会の時間」を作っていただけると嬉しいです！

また、今号には昨年開催した山梨県立大学名誉教授の文珠紀久野先生による講演会要旨も掲載させていただきました。「子どものころはどう育つ？」をテーマにしたお話はとても分かりやすく、会場の皆さんも熱心にお聴きになっていて、関心の強さを実感しました。

文珠先生は子育てについて、「自分の時間と気持ち、愛情、手間をかけてあげること」とおっしゃっていました。「私たちが親から時間をもらって育ててもらった、そのお返しです」と。「そうか、私も親の時間をもらっていたんだなあ」と、改めて感謝の気持ちを思い起こすことができました。私自身、反省することばかりですが、文珠先生は「子育てはやり直しがきく」ともおっしゃっていたので、これから少しでもお返しができるような子育てを続けていけたらと思います。



◆エコチル調査甲信ユニットセンター
(エコチルやまなし)

代表電話 …………… **055-273-1258** (いずれも
土日祝日を除く)
謝礼ポイント専用電話 **055-273-6775** (9:00~17:00)

◆エコチル調査コールセンター

フリーダイヤル **0120-53-5252** (年中無休9:00~22:00)

◆甲信ユニットセンターホームページ

<http://ecochil-koushin.jp/>

エコチルやまなし

検索