エコチルやまなし

こぴっと通信

2017 NOV

第10号

特集 子どもの発達について考えよう！

～エコチルやまなしフォーラム2017秋より～

・6歳半になったら、「お子さまの成長記録」をお返しします！ ……3
・親子で楽しもう！　おうちでごはん　「ちょっぴり豪華に！あったかクリスマス」 ……4
・エコチルやまなし写真館「わが家のぼこっち大集合」・ほっとカフェ ……5-6
・WAON知っ得情報・編集後記 ……7

特集

～エコチルやまなしフォーラム2017秋より～

子どもの発達について考えよう

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す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。今年は、皆さまからご要望が多かった「子どもの発達」を取り上げ、山梨大学大学院総合研究部教授の相原正男先生による講演会を行いました。相原先生は小児科医として長年にわたり、てんかんや脳性まひ、精神疾患のあるお子さんの医療に携わりながら、こうしたお子さんの療育に関するさまざまな社会活動にも取り組んでいらっしゃいます。フォーラムでは「子どもの発達について考えよう～発達特性を理解するために～」と題して、子どもの精神・神経分野が発達する仕組みや発達に障害のあるお子さんとの関わり方などについて、分かりやすくお話してくださいました。

「発達障害」とは、知能指数（IQ）に問題はないにもかかわらず、発達特性により集団生活に適応できなかったり、周囲の人と上手にコミュニケーションが取れなかったりする"障害"の総称です。このような特性は多くの人にあり、6歳の就学時健診では、男の子の10人に1人くらいは「注意欠陥多動性障害（ADHD）」のチェック項目に当てはまると言われています。しかし、その子を取り巻く環境によって、特性が前面に出て不適応を起こす子もいれば、まったく起こさない子もいます。不適応を起こさなければ、ADHDとは言われませんし、実際にはほとんどのお子さんが、周囲の人が上手に対応することにより、みんなの中で集団生活を送ることができています。

人間は「社会脳」を鍛え、発達させていくことで、社会や集団の中でよりよく適応しながら生きていくことができます。では、「社会脳」はいつどのように始まるのでしょう。

あいはら・まさお
相原正男 先生

1981年に千葉大学医学部を卒業。
山梨県立あけぼの医療福祉センター小児科医長、
山梨大学医学部小児科講師などを歴任し、
2009年より現職。

キーワードは 想像力

赤ちゃんは生後約2週間で、お母さん（養育者）の顔の目と鼻の辺りを中心に見るようになります。そして、生後6か月くらいで、お母さんが見る方向に自分も視線を合わせるようになります。例えば、お母さんが時計を見ると赤ちゃんも時計を見るといったように、他者が興味のあるものに自分の興味を重ねるという学習が始まるのです。人の脳は目に映った物の中から自分に必要な情報だけを認知するように設計されています。それはアイコンタクトから始まり、同じ物に視線を合わせられるようになる中で、他者が興味のあるもの、ひいては人間が興味のあるものだけを意識するようになっていくのです。この「注意を共有する（シェアアテンション）」という作業が、将来的には他者との共感につながっていくのです。

今回の話のキーワードは、「想像力=イメージする力」です。私たちは常に、目に見えないこと、耳に聞こえないことをイメージしながら毎日を生きています。生後6か月頃の赤ちゃんは、目の前にお母さんの姿が見えないと泣きます。しかし1歳くらいになると、お母さんの姿は見えないけれど、別の場所に存在するということがイメージできるようになり、泣かなくなります。想像力が育つことによって、危険を回避することや人と共感することができるようになっていくのです。

相原先生の講演に聞き入る参加者の皆さん。

3歳を過ぎる頃には少し先の将来がイメージできるようになり、「今このおもちゃを我慢すれば、後で買ってもらえる」とか、「今お手伝いすれば、後で何かご褒美がもらえる」というような取引ができるようになります。このように、成長するにつれてイメージできる将来も、分単位、日単位、月単位、年単位…と増えていくのです。

お父さん、お母さんがお子さんに話をするとき、そのお子さんがどのくらい先の将来までイメージできるのかを考えたことがありますか？　お父さん、お母さんは数十年先のことまでイメージできるかもしれませんが、お子さんは必ずしもそうではありません。小学生の子どもに、「いい大学に入るために今から勉強しなさい」と言っても、数年先がまだイメージできないお子さんが勉強を始めるわけがないのです（笑）

痛みを感じる場所

他人の心を知るということも想像することです。発達障害とは、この想像する能力の障害だと考えられています。他人の考えていることが分からない、楽しい話や悲しい話をしている時に話に乗れない、その場の雰囲気と違うことをしゃべってしまうなど、想像力が足りないために集団の中で生きづらい思いをしている子がたくさんいます。しかし、周囲がその子の特性を理解し、その子に合った対応をしてあげることで集団に適応できるようになるのです。

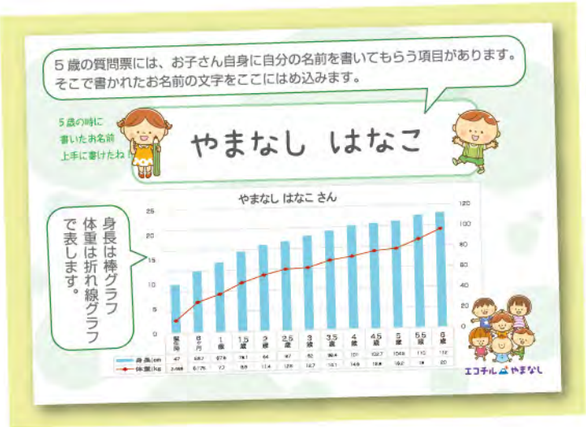
人はつらい事があったときに「心が痛い」という表現をします。この「痛い」は、叩かれたときなどに発する「痛い」と同じ言葉です。実は心にダメージを受けたときに脳の中で活性化する場所は、体の痛みを感じた時に活性化する場所と同じだということが、最近の研究で分かってきました。つまり、つらい思いをしている人は、叩かれていなくても脳の中では叩かれた時のような強烈な痛みを感じているのです。その一方で、痛みの生起と同時に脳の中の「前頭葉」と呼ばれる部分が「癒し」の働きを開始します。心をしなやかにして折れないようにするのが前頭葉です。つらい時に「自分はひとりじゃない」「親も先生も友達も、みんな自分の味方になってくれる」ということがイメージできれば、痛みを乗り越えることができるのです。

人間の脳ってすごいですね。過去へも未来へも、見えないものに対してもイメージができるのです。この「想像力」こそ、その人の世界観や人間としての「深み」になるものであり、子どもたちに育ませていきたいものなのです。子どもが小さいうちは、「自分には友達や仲間がいるんだ」ということがイメージできるように。中学生になったら、今はつらくても将来の自分をイメージして頑張れるように。想像力を育てることが「しなやかな心」を作るポイントなのです。

別室に設けた託児スペース。
保育士や看護師がお子さんをお預かりし、
参加者の皆さんにはじっくりと講演を聞いて
いただきました。

6歳半になったら お子さまの成長記録をお返しします！

長期間にわたって続けられるエコチル調査。エコチルやまなしでは、ご参加いただいている皆さまへの感謝の気持ちと、「1 組でも多くのご家族に続けていただけますように…」という思いを込めて、いくつかのお楽しみ企画をご用意しています。エコチル調査がスタートした 2011 年に生まれたお子さまたちが 6 歳を迎えた今年、新たな試みとして、「お子さまの成長記録」をお返しする活動を始めます！　お子さまが 6 歳半を迎えるころ、皆様にお送りしますので、どうぞお楽しみに！



エコチル調査の質問票で毎回必ずお訊ねするのが、お子さまの「身長･体重」のデータです。このデータを1人ひとりグラフ化して「お子さまの成長記録」を作ります。お子さまが生まれた時からスタートし、生後6か月から6歳までの12冊の質問票に書かれたデータをグラフにすると、お子さまの成長がひと目で分かる資料が完成します。これはお子さまの成長記録であると同時に、お忙しい中で質問票にご回答いただいた保護者の皆さまの「努力の記録」でもあります。これをエコチル調査にご参加いただいたお礼として、皆さまにお返ししたいと思います。

「お子さまの成長記録」は来年1月ごろから順次、郵送でお届けしますので、どうぞご家族の記念としてお楽しみください。また、成長記録のグラフがきれいに完成するように、質問票の「身長･体重」欄は、毎回忘れずにご記入してくださいね。

他にもこんな企画やってます！

3歳皆勤賞

お子さまが3歳になった時点で、生後6か月から3歳までの6冊の質問票のうち、5冊以上、提出してくださった方々に、「感謝状」とオリジナルトートバッグをプレゼントしています。現在、お贈りしているバッグは3代目となるネイビーバージョン。ぽこっちのはなちゃんが髪飾りにしているピンクのお花がアクセントになったかわいらしいバッグです。

2017年9月末現在、3歳を迎えた3,621人のうち、2,861人（79%）に皆勤賞をお贈りしました。ランチバッグやお買い物のお供として、お気軽に使っていただけると嬉しいです！

5歳タイムカプセル企画

5歳の質問票には、お子さまが10歳になった時に贈りたいメッセージを保護者の方に書いていいただくレターセットを同封しています。5年後のお子さまへ向けたお母さま、お父さまからのお手紙を、質問票とともにユニットセンターへ送っていただくと、こちらで5年間大切にお預かりし、お子さまが10歳を迎えた誕生月にお誕生日プレゼントとしてお送りいたします。

本年9月末現在、対象者1,529人中、576人（37.7%）の保護者の方からメッセージをお預かりしています。お子さまが10歳に成長する日を、エコチルやまなしのスタッフも楽しみにしています。5歳の質問票がお手元に届きましたら、皆さまどうぞ、タイムカプセルにご参加くださいね。

親子で楽しもう！ おうちでごはん

Recipe 3

ちょっぴり豪華に！ あったかクリスマス

クリスマスツリーの点灯式が話題に上る季節となりました。サンタさんにプレゼントのお願いはしましたか？　もうすぐ楽しいクリスマス。今回は家族みんながうれしいちょっぴり豪華なクリスマス料理を、料理研究家の奥秋曜子先生に教えていただきました。

肉は必ず常温に戻してから調理すること！温めるときも冷ますときも、きちんと時間を守りましょう！

失敗知らずのローストビーフ

【材料(3～4人分)】

☆牛ヒレ肉(塊)	約300ｇ
☆塩･コショウ	各大さじ1
☆サラダ油	大さじ2
☆ジッパー付きのポリ袋	1枚
☆熱に強いラップ	適量
☆付け合わせの野菜など	適宜

【作り方】　ここポイント

★下ごしらえ
300ｇの牛肉は調理する30分前に冷蔵庫から出して必ず常温に戻す。400ｇなら40分前、500ｇなら50分前…というふうに覚えておきましょう！

❶常温に戻した肉に塩･コショウをすりこむようにつけ、肉の形が箱型になるようにネットやタコ糸で整える。
❷1.5ℓ～2ℓ程度のお湯を沸かす。
❸フライパンにサラダ油を入れて中火で肉を焼き、全ての面に焼き色を付ける。
❹全ての面を焼いたら、すぐにラップできっちりと包み、ジッパー付きのポリ袋に入れて空気を抜き、ジッパーを閉める。
❺沸かしておいた②の中に④の肉を袋ごと入れる。袋が浮いてこないよう皿などを乗せ、さらに鍋の蓋をして火を止める。できるだけ一定の温度を保つ。
❻そのまま30分置く。ここでも400ｇなら40分、500ｇなら50分ほど置きましょう。
❼30分たったら肉の入った袋を取り出し、袋ごと水につけて温度の上昇を止める。袋が浮いてこないように皿などを置き10分ほど水につけて粗熱を取る。
❽粗熱が取れたら冷蔵庫に入れるなどして、完全に冷めてから切り分ける。塊のまま冷蔵庫で2～3日は保存OK。

市販のスポンジを使って自由にデコレーション！

カップショートケーキ

【材料(4人分)】

☆市販のスポンジ（直径15㎝くらいのもの）	1ホール分
☆生クリーム	200ml
☆砂糖	大さじ1～2
☆バニラオイル	適量
☆イチゴ	10～12粒程度
☆ミントの葉	適宜
☆透明のカップ容器	4個

【作り方】

❶スポンジは約1㎝の厚さにカットし、容器に合わせて2～3枚ずつくり抜く。
❷生クリームは砂糖とバニラオイルを加えて氷水に当てながら7分立てにする。
❸イチゴは縦半分に切る。
❹容器に、スポンジ→生クリーム→イチゴの順に入れていき、自由にデコレーションする。一番上を生クリームで平らにし、イチゴとミントを飾る。

このくらいの固さ↓

寒い冬にほっとする甘さ

キャラメルミルク

【材料(マグカップ2～3杯分)】

☆グラニュー糖	70ｇ	☆生クリーム	大さじ1
☆水	大さじ1	☆牛乳	400～500ml

【作り方】

❶生クリームは室温に戻しておく。
❷深めの鍋にグラニュー糖と水を入れ、中火から弱火で加熱する。ここでは絶対混ぜないこと。沸騰すると吹きこぼれそうになるので注意しながら、カラメル色が着いてきたら火からおろす。
❸生クリームを少しずつ加えてキャラメルクリームを作る。全体が混ざったら人肌くらいに冷まして使う。パンやアイスクリームにかけてもおいしいです！
❹③のクリームに分量の牛乳を加え、混ぜながら温めるとキャラメルミルクのできあがり！　濃度や甘さはお好みでどうぞ。

レシピ提供：料理家・洋菓子研究家　奥秋　曜子先生

協力：クリナップ株式会社甲府ショールーム

“わが家のぼこっち”大集合

2011年の夏に誕生したエコチルベビー第1世代は今年で6歳になりました。
それから足かけ4年続いたエコチルベビーの誕生ラッシュ！2014年秋に
生まれた第4世代もこの秋で満3歳を迎えました。すべてをママやパパにおまかせだった
赤ちゃん時代から、できることもたくさん増えて、こ～んなに大きくなりました！
今回は、写真で見るエコチルキッズたちの成長の記録です。
これからもたくさん甘えて、たくさん楽しんで、もっともっと大きくなぁれ♥

さみず　めい
三水 芽生ちゃん

714gと小さく生まれて、「1週間生きられるか分からない‥」と言われた娘でしたが、とっても元気な年中さんになる事ができました！

テーマ
こんなに大きくなりました!

しみず　りおん
清水 理央くん

1歳、2歳、3歳の夏♥

のだ　たかお
野田 高雄くん

生まれて3日目…
病院でパチリ。
今は、大好きな先生、お友達と幼稚園で楽しい毎日を過ごしています。

我が家には中3と小6の2人の息子がいます。エコチル調査の詳細調査などでお会いする3、4歳のお子さんたちを見ていると、本当に可愛らしく、我が家の子どもたちにもこんな時期があったな～と懐かしく思い出されます。

今は2人とも"手をかける時期"というよりは、親はあまり手を出さずに見守るという"目をかける時期"だと思うのですが、これがなかなか難しく、ついつい手を出してしまい後悔することがあります。特に思春期の長男とのやりとりでは、こちらが穏やかに話すと長男も普通に会話し、こちらがイライラしていたり、感情的に話したりすると、同じ様に感情的な反応が返ってきて、まるで自分の姿を映す鏡のように感じます。

子どもに注意する時は、できるだけ感情的にならないよう心掛けてはいるのですが、時に感情的に怒ってしまい、後で「さっきは怒りすぎたね、ごめんね」と言うこともしばしばあります。「『手』をかけずに、『目』をかける」「感情的に話さない」…頭では分かってはいてもなかなかできず、落ち込むこともありますが、「最初から完璧な親なんていない。親も子どもと共に親になっていくんだ!」と信じ、私も子どもと一緒に親として育っていきたいと思っています。

リサーチ・コーディネーター　郷　洋子

よだ　はると
依田 羽瑠斗くん
あると
有瑠斗くん

生後8ヶ月頃と3年後の二人。
この写真を見ると本当に
大きくなったなあと思います。
双子育児は大変だけど、
これを見ると頑張れます♪

わたなべ かなで
渡辺　奏ちゃん

なかなか動かず、這うまでに
時間がかかった子でしたが、
今では活発に遊んでいます！

ほさか ゆうと
保坂 優翔くん

小さい頃からの食いしん坊です。5歳になり、ぐーんと
大きくなりました。お祭りが大好きで、綿菓子で『ひげじいさん～』と
おどけていました。今は、恐竜やウルトラマン、戦隊モノに夢中！

お子さまの写真大募集!!
テーマは「もうすぐ1年生です！」

エコチル調査が始まってもうすぐ丸7年。来年は、いよいよ小学校に入学するエコチルキッズが登場します。そこで、次回のテーマは、「ぼくもわたしも、もうすぐ1年生です！」。

2018年4月に小学校に入学予定のエコチルキッズ（2011年7月から2012年4月1日生まれのお子さま）の最近のベストショットを募集します。入学前のドキドキ、ワクワクしているお子さんの姿を、誌面で紹介してみませんか？

皆さまのご応募をお待ちしています。

※「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。
〈締め切り　2018年1月31日（水）〉
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、エピソードなど
⑤こびっと通信へのご感想やご意見、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までお送りください。
〈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。

こちらからもご応募できます。

WAON知っ得情報

謝礼ポイントのお知らせメールについて

エコチルやまなしでは、質問票調査にご協力いただいた謝礼として、1冊に付き1,000円分のWAONポイントをお贈りしています。ポイントが付与される日付を、対象者全員に事前にハガキでご案内し、付与後にはメールでもご連絡をしています。メール配信を希望される場合はまず、アドレスの登録をお願いしておりますが、本年度の送信記録を確認したところ、こちらからのメールが届いていないケースが30%に上ることが明らかになりました。

エラーメールになる原因は「アドレスが存在しない」が57.3%で最も多く、続いて「ドメイン拒否」が31.1%、「受取先が無効」11.5%などとなっています。メールアドレスを変更された場合は、右記の手順に従って再度、新しいアドレスを登録していただきますようお願いいたします。

また、ご登録いただいたご自身のメールの受信設定を今一度ご確認いただき、エコチルやまなしからのメールを受信していただけるよう、ご準備いただけると幸いです。お手数をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

メールアドレスの登録手順

1 メールの本文に、**お子さまの生年月日**と**お母さまのお名前**をご記入ください。

例:

①お子さまの生年月日

2013年2月5日生まれの場合→20130205

②お母さまのお名前

山梨桃子

2 エコチルやまなしの受信用アドレス
ecoyamaon@yamanashi.ac.jp
に、送信してください。
※電話では受付けておりません。

3 エコチルやまなしから、登録完了メールが返信されます。完了メールが届かない場合は、下記専用電話までお問い合わせください。

☎ **055-273-6775**
(土日祝日を除く9:00〜17:00)

エコチルやまなしの送信専用アドレス

ポイント付与のお知らせメールはこちらのアドレスから送信します。受信設定をお願いします。
ecoyamaonycc@yamanashi.ac.jp
※メールアドレスの登録先とは異なりますので
ご注意ください。

編集後記

エコチルやまなしと皆さまをつなぐ「こびっと通信」も今回で10号の節目を迎えることができました。参加者の皆さまから、「いつも読んでます」「楽しみにしています」と声をかけられることも増え、スタッフの励みになっています。心より感謝申し上げます。

さて今回は、10月に開いた「エコチルやまなしフォーラム2017秋」で行われた講演会の内容を特集しました。「子どもの発達」をテーマにした相原正男先生のお話は、子育て中のお父さん、お母さんにとって興味深い内容だったのではないでしょうか。

子どもを育てていると、「これでいいのか」と迷ったり、思い通りにいかなくて悩んだり、時には間違えてしまったりすることもあり、本当に大変だと実感します。これが正解、という「答え」はないので、試行錯誤の連続ですよね。しかし、たとえ悩むことがあっても、ひとりで抱え込まないで、大変なときは周りに助けを求めてください! 微力ながら、エコチルやまなしのスタッフ一同、子育て中のお父さん、お母さんを応援し、子どもたちを見守っています!

次号のこびっと通信は、来年春の発行予定です。皆様に楽しんでいただけるよう一生懸命、頑張ります!

(スタッフ一同)

◆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
謝礼ポイント専用電話 055-273-6775 (いずれも土日祝日を除く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

Japan Eco&Child Study
環境省 Ministry of the Environment
国立研究開発法人 国立環境研究所
山梨大学 UNIVERSITY OF YAMANASHI
山梨大学大学院総合研究部附属
出生コホート研究センター

ネオスペース2017年11月4,200部