

言葉かけを変えてイライラ育児から卒業しよう

机に乗ってる場面をみたらなんて言いますか？

ダメでしょ！



のぼらないよ！

何度言ったらわかるの？

だめだよ！

否定的な言葉を使うと大人はイライラが増幅するし子どもはどうしたら良いかわからずまた繰り返すので

イライラ育児



おriようね



のぼりたいたいのならOOにのぼろうね

座るなら椅子に座ろうね

否定的な言葉を使わないだけで、客観視できるので冷静にやってほしいことを言葉にできるようになり、子どもにも伝わるようになります。

ニコニコ育児

同じ場面でも言葉一つで結果が正反対！

ということは大人が「言葉」を意識するだけで子育てのしやすさが変わるんです！

「こんなの理想。できない」と諦めてしまう方もいるかもしれません。でも大丈夫。"慣れ"が大切。はじめからできなくても「あ、今の場面こういえば良かった」を繰り返してたら自然に出てくるようになります。意識するところからはじめましょう！

この言葉の言い換えのことを

リフレーミング

と言います

練習してみよう！

リフレーミング

point

- ①具体的に伝える
- ②やってほしいことを言葉にする
- ③子どもに選ばせる

リフレーミングの答えは次ページに！

ポイントを意識しながら
まずはあなたならどう言うか考えてみよう！

	リフレーミング前	リフレーミング後
1	机にのぼらないよ	
2	はしらないで	
3	片付けなさい	
4	(おもちゃを) 投げないよ	
5	順番を守りなさい	
6	ちょっと待っててね	
7	うるさい	
8	手をつなぎなさい	
9	帰ってきたらすぐに宿題をきなさい	
10	早く準備をきなさい	

練習してみよう！

リフレーミング

point

- ①具体的に伝える
- ②やってほしいことを言葉にする
- ③子どもに選ばせる

	リフレーミング前	リフレーミング後
1	机にのぼらないよ	机からおりるよ
2	はしらないで	歩こうね
3	片付けなさい	ブロックは青い箱にしまおうね
4	(おもちゃを) 投げないよ	おもちゃはここに優しくおくよ
5	順番を守りなさい	○色の洋服をきた子の後ろに並ぼうね
6	ちょっと待っててね	洗濯物を畳んだら行くから待っててね
7	うるさい	(やってみせて) このくらいのお話ししようね
8	手をつなぎなさい	白い線の内側歩こうね。横断歩道は危ないから手をつなぐよ
9	(小学生) 帰ってきたらすぐに宿題をしなさい	宿題はいつやる予定？
10	(小学生) 早く準備をしなさい	○〇ちゃんに任せるけど ○時になったら行くからそれまでに準備しておいてね

モンテッソーリ教育から 紐解く子育てのキホン

そもそも子育て・教育の基礎知識がないと不安や心配を抱えながら子育てすることに...

そうすると「子育て大変!」「イライラする」とネガティブなものになってしまいます。

&famiでは子育ての本質的な話をしているのでこれから子育てをしていく人今子育て中の人にぜひ見てほしいです

子どもの可能性を伸ばすために必要な関わり方や
おうち環境の作り方がわかったりするのでぜひ参考にしてみてください!

モンテッソーリ教育とは

イタリアで初めての女性医師になった
"マリア・モンテッソーリ"が考案した教育

障がい児教育からスタート! 1人ひとりに寄り添うことで

【自立と自律】
2つを同時に習得できる教育方法!

学習面や生活力を身につけるだけでなく

「やり抜く力」「集中力」「問題解決能力」など
子どもに身につけてほしい力を同時に身につけられます!

モンテッソーリ教育を受けた著名人

グーグルの創業者 ラリー・ペイジ、サーゲイ・ブリン
アマゾンの創業者 ジェフ・ベゾフ
ウィキペディア創設者 ジミー・ウェールズ
マイクロソフト創業者 ビル・ゲイツ
フェイスブック創業者 マーク・ザッカーバーグ
マネジメントの父 ピーター・ドラッカー
政界 バラク・オバマ、ヒラリー・クリントン
英王室 ウィリアム王子、ヘンリー王子 他



『ウォール・ストリート・ジャーナル』では
「現在のアメリカの創造的事業の成功者の共通点はモンテッソーリ教育にある」と紹介されました

AI時代を迎えた現代社会の中で
モンテッソーリ教育は参考にした教育方法です

©EduLaboJapan



「惑星のマッチング」 2歳



「10以上の数」 3歳



「縫いさし」 1歳



「4桁の計算」 4歳



「図形のマッチング」 1歳



「自主的な片付け」 1歳

0から1を生み出し、世の中に価値を提供している人がたくさん!
基礎をおさえると、まわりと比べず目の前の子どもの成長を楽しめるようになりますよ

大人の役割とは？

子どもの「ひとりでできた」をサポートすること

大人は「教えてあげる」のではなく、あくまで「サポート役」ということを謙虚に受け止めて接することが大切

子どもたちは教えなくても
一人で立って歩くことができる



つまり...

自己教育力がある

大人は子どもがどういう順番で成長するか
それに必要な環境はどんなものか
を知ってサポートすることで、子どもの可能性は広がります。

この考えは小学生にも当てはまります！

「1歳ではさみを習得した方法」を解説



より詳しい解説動画はこちら



QRカードから
アクセスしてね！



＼集中力がある子・自分から勉強できる子になる／ おうち遊び・知育活動ルーティーン

モンテッソーリ教育は、「どんな教材を使うか」ではなく、この「ルーティーンができるか」どうか大きなカギになります。
 このルーティーンができるかどうかで、考える力ややり抜く力、集中力などが身につくので、参考にしてみてくださいね！

自分で選ぶ



繰り返す



1.自分で選ぶ

子どもがいつでも自分で選べるように、子どもの手の届くところにおもちゃや勉強道具をおきます。

2.繰り返す

繰り返し取り組むことで、知識や技能が定着していきます。繰り返しできるよう環境を整えます。

片付ける



集中する



3.集中する

子どもが集中している時は「褒める」ことも集中力を切らす要因になります。子どもに求められるまではどんなにもどかしくても嬉しくても黙って「見守り」ます。

4.片付ける

「おわり」の瞬間に「できた！」という達成感や満足感があり、自己肯定感や挑戦する意欲が向上します。「おわり」にするタイミングは子どもが決めます。

環境を整えて子どもの可能性をもっと広げる！

おうちを「自ら学ぶ環境」にしよう！

環境設定の5つのポイントを紹介！

1.子どもの発達段階に合ったもの 興味のあるものを用意する



子どもの「やりたい」「好き」に寄り添うとできることがどんどん増えていきますよ！

2.子どもサイズのものを選ぶ



子どもの手のサイズ・背の高さに合わないものや環境は「できない」が増えて自己肯定感が下がりやすくなります。

3.子どもが自由に選択して活動できるようにする



取り组む時間・おもちゃは子どもに決めさせましょう！自分で決めるとやり抜く力も集中力もUP！

4.魅力的なものを用意する



ガラス製のものや色形がきれいなものを使うようにしましょう！興味をひいて没頭するための道具を用意！

5.教えるのではなく「見守る」 人的な環境になる



手取り足取り教えるのは、子どもの考える時間を奪ってしまいます。やり方を伝えたら静かに見守りましょう！

より詳しい解説動画はこちら



QRカードからアクセスしてね！



本好きになる！おうち環境にする 牛乳パック本棚の作り方

他のデザインにも
挑戦してみよう！



＼黒い線は毛糸を使ったよ！／



＼牛乳パック本棚のメリット／

1. 取り出しやすいから自分で選べる
2. 出し入れしやすいので片付けを習慣化できる
3. 家族の思い出になる

作り方はこちら



寝室に置いておくと寝る前の
ルーティーンにしやすいのでおすすめ！



0-2歳

水遊びが好きになった頃に用意したい「子ども用ピッチャー」
お茶の準備や洗濯・生花など汎用性が高いのでおすすめです！



kido

kidoは専用ペンでタッチすると
磁石が出てくる仕組みのおもちゃ
鉛筆を持つ練習にもなるし
車内でも散らばる心配もなし！
0歳から長く遊べるのでおすすめ
！



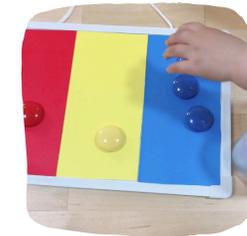
くもん
漢字盤

おもて面はイラスト、うら面は漢字で
磁石遊びから漢字のマッチングまで
こちらもkidoと同様長く遊べるおもちゃ
磁石でくっつくので車や新幹線の中でも
とりくみやすいです！



英語絵
辞典

専用ペンでタッチすると
英単語や英語の歌（日本語ver.も有）の
音声が出てくる絵辞典
外国語は聴く感覚が鋭い幼児期に吸収すると
発音にも良い影響があります。



色分け
磁石

100均で揃う手作り教材！
磁石シート・ホワイトボード
各色の磁石で簡単に作れるので
是非作ってみてくださいね！



リング
テン

木製おもちゃで手ざわりもよく
色分けや十進法といった
数教育の土台づくりにもつながる
長く活躍するおもちゃです。



シュレッダー

子どもたちに大人気のシュレッダー
はまると30分以上続ける子も！
「イスに座って活動する」という
習慣化にもつながリマス。

おすすめ知育グッズ

2-6歳

おでかけにおすすめグッズNo.1
子ども用とは思えないハイクオリティなキッズカメラ▶



太陽系儀

太陽系儀を入口に宇宙に興味をもつ子続出！
2歳頃でも惑星の名前を覚えて惑星の特徴をお話してできるようになります！



人体パズル

ポーネランドから出ている人体パズルが子どもたちにも大人気です！
なぜかみんな「筋肉」をすぐ覚えて笑いながら取り組んでいます。



数絵本

数を覚えるのに重要な
具体物・数・数唱の3つの要素が
全て入った数絵本。
数概念をしっかり理解できるので
おすすめです！



パネル磁石

立体や展開図など数の土台になる
パネル型の磁石。
パネル型なので形を作った後
光を照らすと地面にも映し出されて
アート感覚も育むことができます。



ミニピアノ

カワイのミニピアノは
実際のピアノと同じ
調律された音が出るので
音楽感覚を育むにおすすめ！
幼稚園ごっこなどの
ごっこ遊びなどにも汎用できます。

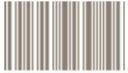


日本地図パズル

くもんの日本地図パズル！
実は2歳からでも取り組めるので
興味がある子は早めに用意しておくのが
おすすめです！

小学生

自由研究にも学習の知識の定着にもピッタリ！
「モンテッソーリ×STEAM教育 実験BOX」
15%OFFキャンペーン中▶



A

宇宙のはじまり



幾何学
立体

立体で図形を捉えられるようになると
面積の問題・体積の問題など
算数の学習をイメージして
できるようになるの
理解度がアップできます！



漢字辞典

好きなキャラクターの辞典を
入り口にすると身近に感じやすくなります。
書けるようになった漢字や
調べた漢字に付箋をつけていくと
だんだん増えていく様子を見て
やる気も自己肯定感もUP!



切手
あそび

モンテッソーリの教具の一つです。
四則演算全て具体物を使って
計算することができるので
理解度もUPし算数が楽しくなります！



都道府県
辞典

子どもが調べるのに情報量が
ちょうどいいので、おでかけの際は
一緒に名産など確認してより楽しい
旅行にしてくださいね！



学習
ポスター

栄光ゼミナールの学習ポスターは
とてもわかりやすくしかも
34種類も入っています！
子どもの目線の高さに貼っておくと
興味も持ちやすくなるので
おすすめです！



レシピ本

子どもがひとりでも作ることができる
パンレシピ本。パンどろぼうはもちろん
可愛い動物パンの作り方もたくさん
載っているので夏休みなど長期休みに
ぜひ作ってみてくださいね！

モンテッソーリ式 トイレ徹底解説

モンテッソーリ式のトイレって何？

訓練（トレーニング）ではなく
排泄の仕方を学び直す「トイレトレーニング」を
することで子どもの自主性と尊厳を大切にする
おむつ外しの方法

POINT 大人はあくまでも子どもの「ひとりでできた！」を
サポートする立場であるという謙虚な心構えが重要！

いつから始めればいいのか？

1歳半～2歳ごろの
「排泄の敏感期」が現れたら！

排泄の敏感期とはトイレに興味をもち
子どもが主体的＆積極的におむつ外しを
行うことができる限られた期間



排泄の敏感期どうしたらわかるの？

大人のトイレについてきたり
トイレのドアを開け閉めしたり...

「あ！今トイレに興味あるよね」って気づく程
わかりやすく行動で示してくれます

準備するもの（おまるver.）



- おまる
- 替えのパンツ（5枚くらい）
- 着替え
- おしり拭き
- アルコール
- タオル
- 絵本やおもちゃ
- レジャーシート
- イス

準備するもの（補助便座ver.）



- 踏み台
- 補助便座
- 補助便器ホルダー
- 替えのパンツ（5枚くらい）
- 着替え
- おしり拭き
- アルコール
- タオル
- 絵本やおもちゃ

一人で座れるように
補助便座は取っ手が
横にあるものを選んでね



成功失敗の分かれ道 言葉かけと環境

NGワード

脅迫→「お漏らししたら、おやつ抜き」

非難→「○才でまだおむつなんて恥ずかしい」

比較→「みんなできるのに、なんであなたはできないの？」

尋問→「（怒りながら）どうしておしっこって言わないの？」



場面別言葉かけ例

濡れたパンツに
気づかず遊んでたら



おむつ外しの練習中に
お漏らししちゃったら



パンツが濡れてるね！
おしっこで濡れて気持ち悪いね
パンツを替えようね



おしっこがでたね
次は出そうになったら
トイレで座っておしっこしようね

ため息やネガティブな 発言はNG

NGワードを言うと
子どもの尊厳が傷つき
おむつが外れにくくなる
だけではなく

親子関係も悪くなり
子育てが大変になります



トイレトレーニング

おむつが外れるまでの3STEP



step1

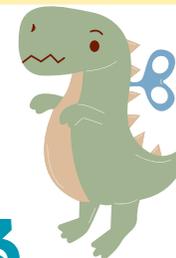
身体からおしっこが出ることを知る



最近のおむつは性能が良すぎてそもそも自分からおしっこが出ることを知らないのです!
大人のトイレについてきてもらって「パンツを脱いで便座に座るよ」といった感じに実況中継しながら、排泄場面を見せてやり方を伝えます

step2

トイレはスッキリするし怖くない場所だと知る



おむつを外して座ってみよう! おしっこが出なくても「便座に座れたね!」「ここでおしっこするとスッキリするよ」と具体的に言語化します
はじめは、何分でも便座に座りながら、トイレ専用の絵本やおもちゃなどで遊んでOK! トイレは怖くない場所と伝えましょう!

step3

日中はおむつなしで過ごす

大人の覚悟は必要になりますが、トイレトレーニングをする! と決めたら日中はおむつなしで過ごすようにしましょう!
始めはお漏らしすることもあります、タイミングがわかったり、子どもも不快感があるのでトイレで排泄することを意識できるようになります!

トイレトレーニング Q & A

Q1. おむつなしで外出するのが不安です

A. まだお漏らしの心配がある時は布パンツを履いた上におむつを履くのがおすすめ！

子どもはパンツを履いた感覚で漏らさないように意識するから意外と濡らさない！もし漏らしてもおむつがカバーしてくれるから安心です！

Q2. 嫌がったらどうしたら良いですか？

A. トイレに楽しんで行けるように電車ごっこで行くなど楽しめる工夫をしましょう！

それでも嫌がる場合には無理強いせず子どもの気持ちが整うまでそっとしておきましょう

おすすめのグッズ一覧

ひとりのできる環境を整えるためのおすすめグッズを一覧にして紹介！

右のQRカードからアクセスしてね！



Q3. おむつ卒業のタイミングはいつですか？

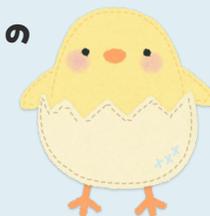
A. 1週間、日中のお漏らしがなくトイレで排泄できるようになったら卒業です！

夜間のおむつ外しは日中のおむつを卒業してから！朝、おむつに出た尿の量が少なくなった時に始めればok!

トイレトレーニングはなかなか大変です。だからこそ子どものやる気がある1歳半から2歳頃に現れる「排泄の敏感期」に集中的に取り組むのがおすすめです！

今回の内容を講座で勉強したりおむつ卒業までサポートをしたりしてほしい方は「おすすめグッズ一覧」の下部の講座情報をご確認ください！

大丈夫！一緒に頑張りましょう！



子育て世代にお金の勉強が必要な理由

FPIプライベートバンカー
笹尾 祐太郎

小学校教員を辞めて年収6000万円にした
お金の教育のプロ。2児のパパ

答えはとってもシンプル。

お金では買えないものに集中するため



～お金で買えないものってなんだろう?～

それは時間。子どもの情緒の成長や子どもとの時間っていうと
一緒にいる時間を増やさないと!って思いがちだけど
子どもがいないジブン時間も含めて大切にしてほしい。

気持ちに余裕ができるとより大切なものを大切にできるから。

そして健康。これは自分たちの両親も含めてね。
病気になった時に真っ先にお金の心配ではなく
治療や健康増進に専念するためにも

お金をカンカン増やす「方法論」ではなくて
大切なものを守るために「お金の流れを整理」する

お金を味方にするためにお金の勉強をはじめよう!



「すぐに」お金の勉強をしないとヤバい理由

理由1 給料の約50%が税金へ

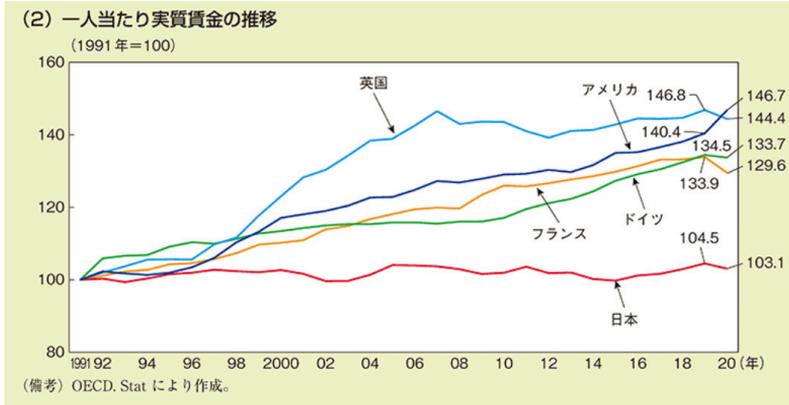
毎日生懸命働いても、48%が税金として国に払っている現状です。

もちろん「税金は悪」ではなく私たちの暮らしを豊かにするために必要なお金ですが、約半分は負担が大きいですよ。。

さらに少子高齢化により、税負担はこれから増えていく可能性が高いです。

*48%は財務省が出した令和3年の国民税負担率

理由2 日本人の給料は30年間ほぼ横ばい



*内閣府 一人当たり実質賃金推移図

他の国は30年間で上昇しているにも関わらず
日本だけ30年間、給料はほぼ横ばい。

物価と照らし合わせたら生活が苦しくなっているのがわかります。

理由3 物価高で実質生活水準が下がっている

少し前に「ディズニーのチケット代が1万円を超える」と話題になりましたが、他にも値上げラッシュが止まりません。

平均年収が下がっているのに物価上昇。

「普通の暮らし」をしているつもりでも、じわじわ「当たり前」にできないことが増えています。

30年前		令和
4800円	Tokyo Disneyland	9400円
65円	McDonald's ハンバーガー	170円
3%	消費税	10%
7%	預金金利	0.001%
455万円	平均年収	418万円
8400円	国民年金保険料	16590円
2871万円	退職金	1983万円
125万人	出生率	87万人

ここに危機感をもって
すぐにお金の勉強する人とならない人の間で

格差はどんどん広がっていきます。

私たちが子どもの頃当たり前だった
マイホーム・マイカー・たくさんの習い事
ディズニーに家族で行く回数...

親になった今「同じように」が難しいのは
社会の環境が違うからなんです。

残業を増やしたりリポートを増やしたりでは
限度があるのでお金の勉強をして
生活が辛くなる前に

「当たり前」に幸せな生活を
作っていきましょう!

／まずは基本を勉強しよう／

自分と家族を幸せにする

投資のキホン

そもそも投資ってなに？

「投資はお金を増やすこと」

確かにその通りですが
「投資=自分のお金を増やす」というところにしか
注目していないと下記のような順番になります

不安になる考え方

自分の資産を増やしたい

株価の上がりそうな会社を選ぶ

上がるか下がるかの二択の世界になってしまう

この考え方では「株価は上がっているか下がっているか」バ配で
仕事や子育てに手がつかなくなるほど神経をすり減らします。

本来の流れはその「逆」です！

株価が上がる流れ

みんなに必要とされるものやサービスを
提供する会社の株を購入（投資）

価値（株価）が上がる

株をもっている人の資産が増える

幸せになる投資とは？

&famiを読んでくださっている方のほとんどは

「投資に勝ちたい」ではなく
「お金の不安をなくして、幸せに暮らしたい」

と思っている方が多いのではないのでしょうか。
幸せになる投資とは「本質」を捉えて行動することだと思います。
次は投資の本質とは何か見ていきましょう



／まずは基本を勉強しよう／

投資の本質ってなに？

投資っていうと難しい印象がある方もいらっしゃると思いますが、実は「投資していない人」はほぼいません。なぜなら「銀行預金」もいわば投資の一つだから。その上で一緒に「投資の本質とは何か」を考えていただきたいと思います。

投資の本質とは

「応援すること」

「こんな未来になったらいいな」
「こんな会社が大きくなってほしい」
「子ども達が生きる世界がこんな世界であってほしい」

ほんの少しそんな思いを「先に」もって投資をしてください。



なぜならあなたの消費や投資は 「社会に、未来に対する一票」だから

この意識をもった人に
自分の資産を増やすことにこだわってほしい

なぜなら必要とされないものやサービスを提供する会社にお金が集まらなくなることも大切だからです。

まさか自分の預けたお金が?!

信じたくない本当にあったお金の話

銀行にお金を預けると「利息」がもらえますよね！それはなぜかというと銀行は皆さんの預金を運用に充ててお金を増やしているからです。そうすると次に気になるのが「どこの運用先に銀行がお金を出しているか」ですよね。

実は日本の大手メガバンク数社が戦争に使われる クラスター爆弾製造会社に融資していたことが判明！

ちなみにあるメガバンクは2017年12月に「クラスター爆弾の製造企業への融資全面禁止へ」動いたとのことですが、それはつまり6年前まで融資されていたこととなります。何気なくしていた「預ける」という行為が、いかに重要な意味をもつか今一度考えていきたいですね。



よくSNSなどの見かける

「非課税だから」「ポイントもらえるから」
この投資がおすすめ！という目先の利益にとらわれることなく
本質をみつめてください

自分や家族、大切な人のためにも
しっかり本質を心に刻み

その上でどうやったら
「資産が増えるのか」を考えていきましょう！

資産を増やしたいならまずは固定費を見直そう！

自分や家族を幸せにする **お金の管理術**

資産を増やしたいときに「月5万円積立したい！」と思っても今のライフスタイルをおくりながら「+5万円」を出すってハードルが高いですよね。そこで固定費を見直すことで、積立に回すお金を作り出すことができました。今のライフスタイルを変えずに「+5万円」の積立が可能になります！通信費や光熱費など固定費の見直しはできますが、今回は保険を中心にお伝えします。

あなたの保険料はいくら？

保険って「みんな入っているから」
とりあえず入っているけど
よくわからないよね



「特約もつけておいたら安心...」
って実際保険に入りすぎている人が
多いんだよ

今回は年代別の保険料と
我が家の保険料を紹介します！

自分のと比較して
最良を探していこうね！



29歳以下の平均保険料

生命保険の平均保険料

世帯主年齢	月額
29歳以下	約1.8万円

20代で保険の加入率は実は約70%!

学生から社会人になるタイミングで
加入する人が多いみたい。

それでも未婚や子どもがいないため
保険料は他の世代と比べて低め



*引用 東京海上日動あんしん生命
<http://manekomi.tmm-anshin.co.jp>

30歳代の平均保険料

生命保険の平均保険料

世帯主年齢	月額
30-34歳	約2.2万円
35-39歳	約3.2万円

30代は結婚・出産といった
ライフステージの変化から加入する人が増加

家族が増えると保険料も高くなっているよ!



*引用 東京海上日動あんしん生命
<http://manekomi.tmm-anshin.co.jp>

40歳代の平均保険料

生命保険の平均保険料

世帯主年齢	月額
40-44歳	約2.9万円
45-49歳	約3.1万円

子どもの年齢が上がり学費などの
支出の割合が増えるから

保険料を節約する人が増えるみたい!



*引用 東京海上日動あんしん生命
<http://manekomi.tmm-anshin.co.jp>

保険に入りすぎてない？

上記の保険料は「生命保険のみ」
他にも医療保険などにも加入していたら
月の保険料はもっとかかっています！

保険料の目安は4人家族で
一万円以下が目安です！

ちなみにお金の教育のプロである僕の保険料は
医療保険・生命保険・賠償責任全で

毎月6,731円

*大人二人・小学生1人
未就学児1人の4人家族



FP/プライベートバンカー
笹尾祐太郎

シュミレーション

保険料見直して浮いた分
例えば月2万円をプラスするだけで
1,000万円近く積み立ての結果が
変わります！

「増やす」ことより
まずは「整理」すること

から始めましょう！

*新生銀行シュミレーション
運用成果を保証するものではありません

1,532万円

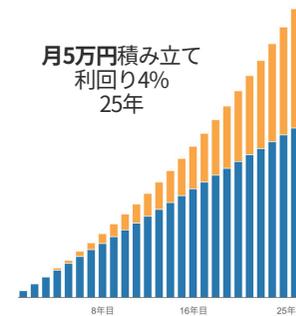
※本シュミレーションは、税金、手数料、費用等を考慮して
おりません。



25年目
積立元本+増えた額 15,315,419 円
増えた額 6,315,419 円
積立元本 9,000,000 円

2,553万円

※本シュミレーションは、税金、手数料、費用等を考慮して
おりません。



25年目
積立元本+増えた額 25,525,698 円
増えた額 10,525,698 円
積立元本 15,000,000 円

参加者募集中！

／ パパママのための ／ お金の オールインワン講座

次号の&fami予告

「NISAだけだと大損?!」
「知らないと損する！ふるさと納税」
など

誰も話さない・話せない
デメリットの側面も徹底解説！



今回の記事を読んでお金の勉強をして
行動していきたいと思ったあなたへ

8月2日からスタートする
「お金のオールインワン講座」に
ぜひ参加してください！

私たち家族にあった
保険の見直し→積み立てがしたい！

そんなあなたにぴったりの内容です。



詳細はこちら



夏休みにやりたい

おうち遊び & 実験



＼ 感触・ごっこ遊び /

寒天遊び

寒天遊びは感覚遊びだけではなく、ごっこ遊びや色遊びなど遊びの発展が幅広くできるのでおすすめです！

また寒天と食紅なので口に入れてしまっても安心。低年齢のお子さんでも楽しめます！

■実験方法■

<用意するもの>

- ・寒天
- ・ブラコップ、スプーンなど

<やり方>

- ①寒天は柔らかめに作ると低年齢の子も扱いやすいので、お水を少し多めにして作る
- ②固める時にフィギュアを入れて固めると発掘遊びもできる

<色の变化遊び>

ブラコップに寒天を入れてジュース遊びをしているうちに、色が混ざって色の变化も楽しめる。遊びながら「赤と青を混ぜると紫になる」と変化に気がついて遊び込めます！



01



02



03



04

+Edu Lookbook

＼ 色の变化を楽しむ /

色水実験

色水の実験は子どもたちに大人気の実験！一輪挿しの試験管やフライングタイガーなどで売っている実験セットを使うと雰囲気も出て、子どもたちもより集中して取り組めるのでおすすめです。

■実験方法■

<用意するもの>

- ・食紅
- ・スポイト
- ・ブラコップ
- ・布巾
- ・エプロン

<やり方>

- ①容器に赤と青と黄色の食紅で色をつけた色水を用意する。
- ②はじめは色水を移す方が楽しくて集中して取り組む子どもも多いので、集中している場合は色水を移す活動を優先する。
- ③色の变化を楽しめる場合は「青と黄色混ぜると何色になるかな？」など言葉かけしながら、色の变化に注目させる。



01



02



03



04

+Edu Lookbook

＼雲から雨が落ちてくる原理／

降水の実験

曇り空のときと雨の雲
何が違うのかわかる降水の実験。

雨が降る原理は別の実験でわかりますが、低年齢の子どもにはまずこちらの降水の実験をするのがおすすめです。

■実験方法■

<用意するもの>

- ・シェービングクリーム
- ・食紅
- ・スポイト
- ・容器

<やり方>

- ①容器に水を入れてシェービングクリームをのせる。このシェービングクリームを雲に見立てる。
- ②①にスポイトで色水を少しずつ入れる
- ③はじめは色水はクリームに吸収されて落ちてこないが、色水の量が増えてくると重さに耐えきれなくなり、右のしゃしんのように下に落ちてくる。これが降水の原理で、曇り空は水分の量が少ないから、雲はできても雨は降らないことがわかる。



01



02



03



＼なんで雨が降るの？に答える／

雨の実験

なんで雨が降るの？」と子どもに質問された時に実見を通して伝えられるとより理解も深まります。

この実験をした後、子どもたちは雨が降るたび「蒸発してたまと雨になるんだよね」とか料理の場で鍋の蓋に水滴がたまと「雨と一緒にだね」と日常生活と天気と結びつけて話すことが増えました。

■実験方法■

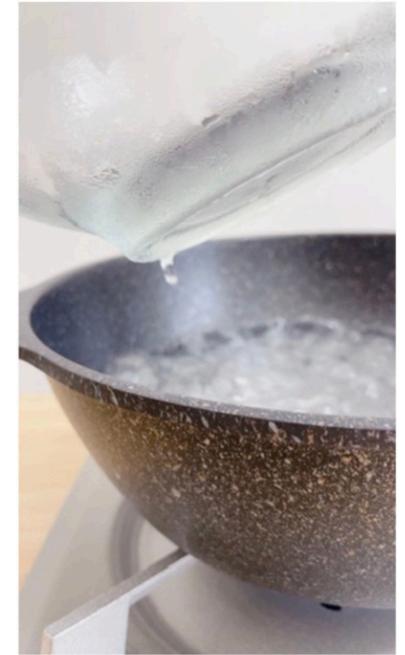
<用意するもの>

- ・ガスコンロ
- ・ボウル
- ・鍋

<やり方>

- ①まずボウルに水滴などがついていないことを確認。
- ②沸騰した鍋の上にボウルをかざすとすぐに曇ります。これが雲の原理です。
- ③②のまましばらく弱しておく、水滴がポツッと落ちてきます。これが雨の原理になります。

言語教育の小さな本「雨のしくみ」と一緒につたえるとよ一言語化もできてより理解できます。



01



02



03



＼状態変化を楽しむ／

小麦粉粘土

01

状態変化を低年齢でも楽しめます。今後大きくなった時に「固体・液体・気体」などの理科知識を入れる際の土台づくりになる。

小麦粉と食紅なので口に入れてしまっても食材なので低年齢のお子さんでも楽しめます！

■実験方法■

<用意するもの>

- ・小麦粉 100g
- ・水 30-50ml
- ・油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・食紅 なくともOK

<やり方>

- ①まずは小麦粉のみで感触遊びをする
- ②①に食紅以外の材料を入れてこねて小麦粉粘土が完成
- ③食紅を入れると色がついてごっこ遊びや作品づくりに展開しやすい

<その他>

・色がついてない小麦粉粘土遊びだと、特定のイメージをもたない分、想像力を広げて遊べるので、創造性を身につけやすい

・小麦粉アレルギーの有無を確認してから行う



02



03



04



＼いいいいいいばあ／

透明ビーズでかくれんぼ

100均に売っているもので簡単に実験ができるのでおすすめです！

原理がまだ理解できなくても不思議な体験を通して「どうしてこうなるの？」「不思議！おもしろい！」と科学の興味関心の種まきになるので、ぜひお子さんとやってみてくださいね！

■実験方法■

<用意するもの>

- ・透明ビーズ（消臭ビーズ）
- ・好きなおもちゃ
- ・ピッチャー
- ・容器

<やり方>

- ①おもちゃを消臭ビーズの中に隠す
- ②①に水を入れると隠れていたおもちゃが見える

<原理>

消臭ポリマーは水を吸って体積が大きくなります。体積のほとんどが水なので光の屈折率が水とほぼ等しくなり水の中で、消臭ビーズは見えなくなります。



01



02



03



＼なんで膨らむの?! /

ポップコーンの実験

ポップコーンって美味しいけどどうして膨らむの？

そんな疑問に答える実験になります。
実験をする前に「どうして膨らむとおもう？」と仮説を立てるとより論理的な思考が身につきます。

■実験方法■

<用意するもの>

- ・ポップコーン用のコーン
- ・A4サイズの封筒
- ・調味料（お好み）
- ・はかり

<やり方>

- ① コーンを100gにはかる
- ② 封筒に入れて電子レンジで600W3分加熱する
- ③ 膨らんだ後もはかりで重さがはかる

<なんで軽くなる？>

コーンの中の水分が加熱することで水蒸気爆発して膨らみます。その証拠に加熱する前後で水分が気体になった分だけ重さが変わります。



+Edu Lookbook

＼たった2分で完成 /

手作りアイスクリーム

科学の知識でアイスクリームづくり！

氷に塩を入れると、とける速度が速くなって、まわりから急激に熱を奪い、また氷がとけてできた水に塩がとける時にもまわりから熱を奪い、氷だけのときよりずっと温度が下がって、アイスクリームを固めることができます。

<温度の違い>

氷だけの場合：-5度程度 氷と塩の場合：-20度程度

■実験方法■

<用意するもの>

- 小さいジップロック
- ・牛乳 100cc
- ・砂糖 10g
- 大きいジップロック
- ・氷 1kg
- ・塩 200g
- 準備するもの
- ・バスタオル

<やり方>

- ① 大きいジップロックと小さいジップロックの中にそれぞれ全て材料を入れる。
- ② タオルに包んで、2分間勢よく振る。



+Edu Lookbook

＼紫陽花の色の原理を体験／

紫キャベツの色実験

紫陽花の色が青やピンク色があるのは、土の状態が酸性・アルカリ性で変わります。今回はその原理を用いて実験・制作活動をしていきます。

■実験方法■

<用意するもの>

- ・コットン
- ・紫キャベツ
- ・スポイト
- ・レモン汁、お酢、重曹など

<やり方>

- ①鍋に水300ccと紫キャベツ100gを入れて10分煮る
- ②レモン汁・お酢・水に溶いた重曹をそれぞれコットンに浸して、乾かしておく
- ③②のコットンをさいて画用紙に貼り、①の溶液をかけると色が変化する

<色の変化>

- ・中性→紫
- ・酸性→赤：レモン汁、クエン酸など
- ・アルカリ性→青：重曹など

<その他>

今回はクラゲをモチーフにしましたが紫陽花などもおすすめです。



01



02



03

+Edu Lookbook

＼毛細化現象を観察／

虹づくり

毛細化現象とは「細い管を液体の中に入れて、管の中の液面が高くなったり低くなったりする現象」です。

すぐにわかる観察はストロー実験で、ストローをお茶に入れて、横からストローを観察してみてください。ストローの中のお茶の液面が、お茶の液面より高くなります。

またティッシュやタオルには細かい穴が開いて、水を吸収するにはこの「毛細管現象」が活躍しています。それが観察できるのが今回の実験です。その穴が管の役割を果たして、水を吸い取っているのですね。

■実験方法■

<用意するもの>

- ・水性ペン
- ・ブラコップ
- ・キッチンペーパー

<やり方>

- ①2つの水入りコップを用意する。
- ②キッチンペーパーに虹の模様を描いて①につける



01



02



03



04

+Edu Lookbook

あなたはもう「子離れ」をはじめますか？



「子離れとは」

読者の皆さん、はじめまして！
キャリアコンサルタントのあきばつづかです。

さて、早速ですが、皆さん「子離れ」をはじめますか？

いや、ウチの子はまだ歩くこともできない赤ちゃんだから
まだ一人でお着替えもできなくて…
大人がチェックしてあげないと忘れ物だらけなんです…

お子さんに心を尽くす皆さんの「心配の声が聞こえてくるようです。
最初におことわりしておきますが、ここでお話ししていく「子離れ」とは、

こういったお子さんを想う皆さんの気持ちを否定するものではありません。

しかし、実際にこの「心配の裏には」「子供にきちんと自立してほしい」という願いがあるのではないかとおもいます。

どうすればちゃんと自立してくれるんだろう？
その答えのひとつとなる大事な考え方が、この「子離れ」です。

ところで、子育ての専門家でもないのに、なぜ私が子離れについてのテーマをお話するかというところ…

実は、私たちキャリアコンサルタントの活動が目指す大きな目標というのが、「キャリアに悩む全ての人が自律的に人生の選択をして自立すること」なのです。

ちなみにこの「キャリア」とは、職業のことだけではありません。
人生における選択、全てを「キャリア」として捉えています。

(わかりやすく「ライフキャリア」と表現することもあります。)

つまり、キャリアコンサルタントは「自立の専門家」とも言えるでしょう。

さて、細かい話は今後じっくりしていくとして、今回、まず皆さんにお伝えしておきたいことは、ただひとつ。

「子離れ」の最終地点は「親の自立」
ということですよ。

子供に自立してもらうためには、子供を変えるのではなく、
ではありませんが、
まず、親が自立することが必須条件だと私たちは考えています。

あなたは、自分自身の人生を生きていますか？
子どもの人生の犠牲になるのが子育てだと思って我慢していませんか？

親であるあなたと、親という役割以外のあなた。
バランスよく大事にする生き方を、一緒に考えていきましょう！

あきば つづかさんのジブン時間



1.一蘭はひとりで味集中！ 2.女友達と楽しむランチ時間は元気の源！ 3.三浦大知のLIVEは必ず参戦！ 4.たまには映画を観て背徳のひとり寿司

キャリアコンサルタント

あきば つづか

instagram @tsuzuka_akiba1126

新卒から9年間独立系Sier企業でSEとして勤務した後、出産育児を機にフリーランスの在宅ワーカーへキャリアチェンジ。子育てをしながらキャリアチェンジをした自身の経験を生かしながら、現在はキャリアコンサルタントとして女性のキャリア支援や、「親が学ぶキャリア教育」講座の開催を計画中。

みんなのジブン時間をのぞき見しちゃおう

子どもはいつか巣立つもの。子どもが小さいうちから自分のための時間を大切にしている方を紹介！



サウナ時間が最高！

気分転換やリフレッシュする、アイデアを考える等、短時間で楽しめる場所。また友達とのコミュニケーションを楽しむにも最適で、サ飯もこだわりの最高の時間です！

よしひろ | [insta@hitch0028](https://www.instagram.com/hitch0028)



いつまでもおしゃれな気持ちを♪

小さい子どもがいると毎日化粧に時間は掛けられません。時々思う存分化粧をして、好きな洋服・アクセサリーを身に付けてお出掛けすることが幸せのひと時です。

としちゃん(0歳母)



行きたいところリスト

SNSとかで見かけた行きたいところや住みたい家や場所、スクショして未来体験フォルダに溜めます。時々フォルダ眺めて妄想してニヤニヤすると元気になります笑

ゆかたま(13歳10歳母)



ヘアチェンジで気分転換

正直、仕事以外で息子と離れる時間はなかなかないので、イライラしたり気分が乗ってこない時はヘアアレンジで気分転換！髪を巻いたり、少しアレンジするだけで気分が上がります♪私にとっては大切な時間です。

まゆみ先生(0歳母) | [mayumi.music](https://www.instagram.com/mayumi.music)



ブーケレッスン

フラワーアレンジメントのレッスンを受けに行っています。好きなお花と向き合い心を「無」にできるので、大切なりフレッシュの時間になっています。

A.M. (4歳母) | [insta@ayamii_m](https://www.instagram.com/ayamii_m)



自分のための時間大事！

今は1歳息子とほぼ24時間一緒にいるので、彼が昼寝をした瞬間に喫茶店を探して駆け込みコーヒータイムをとってます。生産性のない時間も私にとって必要な時間です。

ゆき(5歳1歳母) | [yuki_asobi_music](https://www.instagram.com/yuki_asobi_music)



家庭菜園

プランターで家庭菜園を始めました！早朝に野菜のお手入れをしたり、収穫したりしています。朝の空気を浴びて、気分爽快です。

E.T (5歳・3歳母) [insta@jasmine_kids_club](https://www.instagram.com/jasmine_kids_club)



ジブンだけのつながり

趣味のコミュニティでの人との交流が楽しみです。子どもを通じた関係とも仕事上の立場とも違うサードプレイスは大切にしたい！

ゆきまろ(6歳児母)

INFORMATION

編集部よりお知らせ

\\instagramフォロー & アンケート記入で//

図書カード1,000円分 抽選で5名様にプレゼント!

&fami公式LINEの
メニュー画面「Present」を
TAPしてご記入ください!



パパママであるあなたにも、あなた自身にも
寄り添うデジタルフリーペーパー

&fami

\\祝 夏休み/
完全無料の子育て教育ガイド

5

TAPしてダウンロード

Present
7/20-7/31
CHECK

YouTube
Home page
Instagram

CHECK

次号
配信予定日

2024

9/7

SAT



話題のSTEAM教育を徹底解説!

今求められる0→1を生み出す
創造性を養うアート教育

読み書きができるまでのSTEPを
モンテッソーリの視点から解説

NISAだけだと大損?!
知らないとヤバイ! リスク回避術 など

\\&fami広報サポーター募集中//

「&fami」のチラシを配布・置いてくださる方は
公式LINEまたはand.fami.official@gmail.comまで
連絡いただけると幸いです。

次号以降、フリーペーパーに「サポーター」として掲載させていただきます。

■STAFF■

配信元/EduLaboJapan「&fami」制作
執筆/ささおらん 笹尾祐太郎 あきばつづか
本誌掲載の記事・写真の無断掲載及び複写を禁じます。



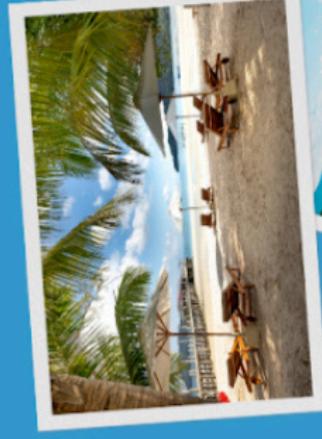
考える力が育つ

自由研究の取り組み方

がわかる！



秘密のノート



作：元小学校教員
笹尾 祐太郎

【はじめに】

自由研究。日本で小学生時代を過ごした人はほとんどが経験していることと思います。技術の進歩によって予測不能な変化を続ける時代を生き抜いていく子供たちにとって、自ら課題を見つけて解決していく力を身につけることが重要視されています。次々と新しい課題が生まれ、解決していくことが求められます。日々の作業をこなすだけでなく、もっとここが改善されれば楽になるのに！など皆さんのお仕事でもありますよね。自由研究は、そのはじめの一步です。

自由(にテーマを設定して)研究する。「研究っていわれなくても…。自由のほうが困る。」と、買ってきた工作を1日で作って「はい、おしまい。」という人も少なくないのではないのでしょうか。ですが、取り組み方を知れば、自分の興味を掘り下げて楽しく学ぶことができます。長く楽しい夏休みの、目の上のたんこぶとならないために、自由研究をどのように進めたらよいかお話していければと思います。



【進め方】

【なにを】 【いつ】 【どのように】 調べるかを考えていきます。

1. 【なにを】 テーマを決めよう。

日常生活の中で**疑問に思ったこと**をテーマにするのとよいです。なぜ？ どうして？ どんなふうになっているんだろう？ という視点をもつことはとても大切な学びの視点です。**出かけた時に見つけたふとしたこと。好きなこと。楽しいと思えること。**

- 例)
- ・ ありの行列はなぜできるのだろう。
 - ・ 旅行先で見つけたご当地限定お菓子を調べる。
 - ・ 花火はどうやって作っているんだろう。
 - ・ ピアノの構造はどうなっているんだろう。
 - ・ 野球ってだれが始めたんだろう。 など

ですが、ここでつまづく子はとても多いです。何やっていいのか考えるのが面倒くさい！ わかりませんが、これは良くない。答えばかりを求めようとすると学び方では指示待ち人間を育ててしまう。答えも大事ですが、そこまでのプロセスを楽しめる子に育てたいですね。成長を楽しめる大人はカッコいい。少し話が逸れましたが、難しいなら、工作から入ってもよいと思います。

貯金箱を作った。

⇒ お金って誰が作っているんだろう。

⇒ 世界のお金を調べよう。

自由が苦手な子に少し限定して導いてあげるわけですね。
学びのテーマ設定の練習をしていくわけです。



2. 【いつ】 予定表をつくる。

ざっくりとで構いません。コツは1日で終わらせようとしなさいこと。

- ・〇〇のついでに
 - ・1日10分だけ
 - ・何日間にわけて
- など時間を味方につけてやっていきましょう。

3. 【どのように】 調べる。まとめる。

- 1) 調べようと思っただきっかけ。理由。(序文)
- 2) 自分なりの予想、理由。(仮説)
- 3) 調べる方法。
- 4) **調べた結果。**
- 5) **結果からわかること。(考察)**
- 6) 感想

※参考にした本、サイト、お世話になった人を最後に書いておきましょう。

オーソックスなまとめ方の形です。

特に4)と5)を混同してしまうことが多いので補足します。

4)結果

事実だけを書きましょう。

調べたことを、表やグラフにしたりデータを抽出して比較したりして、全体の特徴をみるということです。

- ・Aの方がBよりも多い。
- ・〇年をピークに徐々に減っていている。 など。

数字で表せないものは、写真や絵を使って、自分の見たものを「人に説明するにはどうしたらわかりやすいか」という視点でまとめていくとよいですね。

5)考察

4)で得られた**結果からどのよう**なことがいえるか。

「事前に立てた予想はあったのか。」

「間違っていたらどこが違い、どうしてそのような間違いがおきたのか。」を考えていくとよいです。

次の研究の種となる疑問が生まれれば、力がついてきた証拠です。



6)感想

この研究をしてみてよかったと思えること。そうでないならその理由。今後どうしていきいか。どうなっていくのかの予想などを書くといよいです。

「おもしろかったです。」 「すごいと思いました。」 だけの感想は中学年くらいからは卒業できるように、

「**どんなところが？**」「**どうしてそう思った？**」「**次は何しようか？**」と**問いかけてあげると**お子さんは話してくれるかもしれません。「それを書いておこうね」と手助けしてあげましょう。

また、感想は学んだことにストーリー性をもたせ、忘れにくくさせる効果があります。感情を伴わない作業はすぐに忘れてしまいますよね。

【さいごに】

夏休みのワクワクはやっぱりよいものですよね。

長期休暇は家族で過ごせる貴重な時間だと思います。そんな貴重な時間がギクシヤクするほど毎日の生活リズムや計画的な学習にこだわる必要はないと思いますが、「テーマを決める」ということをまずは意識してみましょう。

テーマを決めることで、「なぜ？どうして？」を見つけやすくなります。

「家族旅行を思い切り楽しむ。」というのはいいテーマだと思います。修学旅行じゃないんだからテーマなんてと思うかもしれませんが、美味しいものを食べにいこう。パワースポット巡りをしようなど、友達との旅行でもテーマは決めていきますよね。

「ご当地限定お菓子の写真を撮ってこようね。」など
ついでにできるプチテーマを決めて旅行に行くのもよいです。

旅行を例に出しましたが、家で一緒に食事を作ったり、読書をしたり、部屋の掃除をしたり家族で過ごす中でできることはたくさんあると思います。

子供たちにとって少し特別な体験の中で、教えられるのではなく自分で学びの糸口を見つける練習をしていてほしいと思います。

「1学期は前学年の4学期のようなもの。夏休みを過ぎてようやくその学年らしくなってくるもの。」と先輩の先生から言われたことがあります。

充実した時間を過ごし、自信をもって学校生活を送れるように楽しい夏休みを送ってほしいです。自分から学ぶ練習に自由研究を使ってみてはどうでしょうか。

