

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

2025年3月4月号

発刊元 EduLaboJapan  
発刊日 2025.3.31

FREE

公式instagram

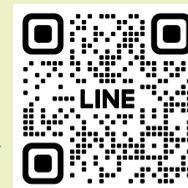


@and.fami

フリーペーパーの  
ダウンロードや

プレゼント企画は  
公式LINEより  
お受け取りください！

公式LINE



## 今しかできない自然体験に出かけよう！



©Edu Labo Japan

”好きなことを伸ばす”はキケン？！  
苦手を作らないおうち知育



子どもと防災を考えよう！  
#勝手防災士ってなに？  
小学生女子の防災リュックの中身を公開！



意外と簡単！不安がない教育資金の貯め方  
教育資金って結局いくら必要？  
失敗しない教育資金の貯め方

COLUMN

”子どもを信頼する為にはまず安心を捨ててみる”

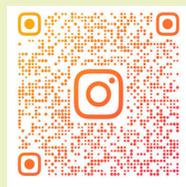


2025年3月・4月号

発刊元 EduLaboJapan  
発刊日 2025.3.31

FREE

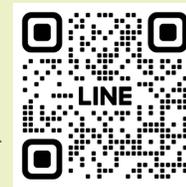
公式instagram



@and.fami

フリーペーパーの  
ダウンロードや  
プレゼント企画は  
公式LINEより  
お受け取りください！

公式LINE



## CONTENTS

### What's &fami

赤ちゃんが生まれたら子離れをはじめよう  
子育てを系統的に学ぼう  
お金や働き方を考え、行動しよう



### 子育てのキホン

「好きなことを伸ばす」はキケン?!

0歳—小学生のパパママ必見!

**苦手を作らないおうち知育のPOINTを  
子育て・教育専門家が紹介!**

POINT1.「できた!」を積み上げる

POINT2.身体を動かす

POINT3.ネガティブワードを使わない



### 考えよう・備えよう「子連れ防災」

#勝手防災士とは

子どもの防災リュックのなかみ大公開!



### お金の教育

意外と簡単! 不安がない教育資金の貯め方

**教育資金って結局いくら必要?**

当てはまっていたら今すぐ見直し必須!

**99%が間違っている教育資金の貯め方**

【保存版】失敗しない教育資金の貯め方



### 0歳—小学生

**今しかできない自然体験に出かけよう!**

自然体験は知育にぴったり!

4月5月にかできない田んぼでどろ遊びがおすすめ!

おうちSTEAM&食育になる「バケツ稲」知ってる?!



### 子離れの準備をしよう

COLUMN ”子どもを信頼するためにまず安心を捨ててみる“



# ”好きなことを伸ばす” はキケン?!

「うちの子は、〇〇だから」という言葉。

「うちの子は、漢字が苦手なだけで  
算数は好きだし、ゲームも好きだからプログラミングをさせたい」

このこと自体はステキなことだと思います。  
ただ気をつけないといけないのが  
”好きじゃない他の分野を苦手にしてしまうこと”

好きを強調してしまうと、苦手も明確になってしまいます。

**「子どもの好きなことを伸ばしたい！」なら  
苦手なことの知識や・技能の底上げは必須です！**

例えば「うちの子は、宇宙が好きだから  
宇宙に関する学びを深めてあげたい」なら

学術書を読み解く力や自分で考えをまとめる力、自分の意見を伝える  
プレゼンテーション能力や見やすい資料を作る表現力など...

専門性を高めるならそのほかの基礎的な底上げと  
そもそも**「学びが好き」という土台を作る必要があります。**

「〇〇ちゃんは国語も算数も体育も全部得意だよね。  
その中でも宇宙に今興味があるんだよね。」と**全部得意を前提に  
関わるのが大人の心がけとして大切なことかなー**と思います。

# 苦手を作らないおうち知育 POINT



# 苦手を作らないおうち知育

## POINT1. 「できた！」を積み上げる

子どもが「できない」とき、それは「できない」のではなくて「やり方がわからない」だけ  
子どもがやってみて自分には難しいと思うと危険なことは自分からは意外としません！  
自分でできるようになったら、日常に落とし込んであげると自立心も育っていきます！

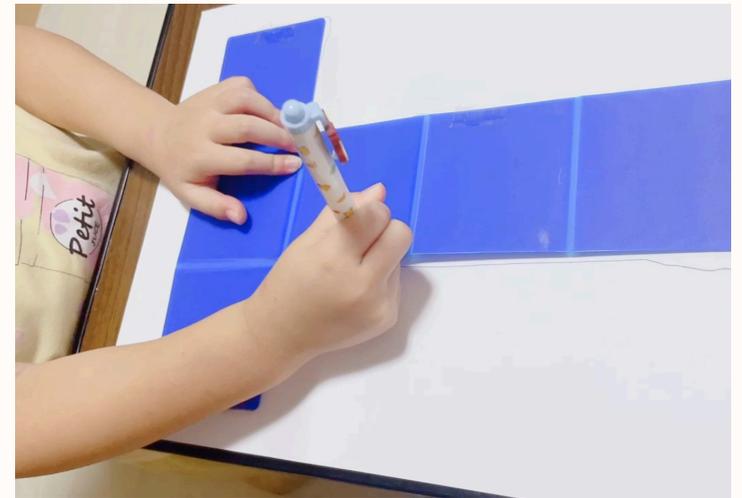
そして、自分でできることが増えると「自己肯定感」や「挑戦する力」「やり抜く力」につながるので  
困難にぶつかっても「自分ならできる！」と自分で苦手を克服していけます！



「危ないからダメ！」と制限するより、「やってみる？こうやってやるんだよ」とやり方を見せましょう！  
子どもはやってみて自分には難しいと思うと危険なことは自分からは意外としません！  
先回りして「やっちゃダメ！」と制限されると、反動でやりたい気持ちが大きくなって、  
無理やりやろうとするから危険な行動に見えちゃうだけ。本当？って思う方はぜひ試してみてください！

# 苦手を作らないおうち知育 POINT 2. 身体を動かす

実はイスに座って机に向かって勉強するのが苦手な子は「身体ができていない」のが原因かも？！  
環境が整っているかのチェックをまずはしてみましょう！  
しっかりイスに座ったときに足の裏が着くかどうか  
座ってられるだけの体幹の力がついていないかのチェックがPOINT!  
だから小さい頃から身体をたくさんつかう遊びをして体幹を鍛えてくださいね！



また身体を動かすのは身体作りだけではなく、「空間把握能力」を身につけることができます。  
これは算数の図形問題や漢字の書き取りなど一見無関係に見えますが机上での学習にも結びつくのです！  
「算数が得意」「漢字が得意」と感じられるようになる為にも日常的に身体を動かす時間を取りましょう！

# 苦手を作らないおうち知育

## POINT 3. ネガティブワードを使わない

「〇〇って難しいよね」という言葉。子どもができないときに寄り添っているようで実は「難しい」「できない」をより強調してしまっているんです。考えることや「難しいからできなくて当たり前」というのが定着してしまうとやり抜くこと・挑戦することをしなくなってしまうんです。



- 子どもが「難しい」「できない」と言ったときには①「どこが難しいと思ったの？」と聞いてみる  
②やり方を見せるor（算数なら）おはじきなど具体物を使って考え方を伝える  
③「できたよね！難しいって思うことでも、やり方がわかればできるから難しいって思わなくて大丈夫だよ」と伝える、このサイクルで向き合っていてください。  
そうしたら問題解決能力や考える力が身に付いていきますよ！

# 勝手防災士



子どもと防災を考えよう！

「#勝手防災士」ってなに？

## #勝手防災士とは

防災士の資格がなくても  
被災経験された方から伺ったお話や書籍・勉強会で学んだことを

「#勝手防災士」として防災知識を拡散して身近に感じてもらうことで  
防災意識の底上げを目指して活動をする方を指します

「#勝手防災士」は、タレントの福田萌さんが命名し  
萌さんが運営する「福田萌ママズオンラインサロン」の  
メンバーが中心となって発信しています。



# 小学生パパママ必見！ 子どもと考える防災

ハザードマップを見て  
防災リュックの中身を  
一緒に考えよう！

## point 2

あなたの生活圏はどんな災害が想定される？

1. 津波浸水害



2. 土砂災害



3. 地震火災



〇〇区（市）ハザードマップ



## point 1

災害の備えは一人ひとり違う



一緒に住んでいる人数



住んでいる地域



年齢



築年数

## point 3

備えの段階

持ち歩き

緊急

ポーチ

避難所行くまでに  
必要なもの

持ち出し  
リュック

緊急

持ち出し

命を最優先

避難所  
避難

長期間

リュックプラス

避難所生活を  
乗り切る

おうち避難

長期間

備蓄品

ライフライン復旧  
までに生き延びる

小1女子

# 防災リュック の なかみ

持ち出しリュックの中身や  
こだわりグッズを紹介します！

背負って走れる重さで！

娘と相談しながら  
決めました！



着替えなども2セット  
シッポロックにしまっ入れてあります



避難するときに使う  
ヘッドライトや軍手  
レインコートは

すぐに取り出せるように  
外側のポケットに入れてあります！



おすすめペン！  
非常食とは思えないほど  
ふわっふわで  
甘くて美味しいパン  
家族みんな大好き！

小学生になったタイミングで  
娘用の持ちだしリュックも作りました！

0から作るのは大変なので「岸田産業」さんの  
子ども用防災リュックを購入して、入れ替えや  
追加をするスタイルで作りました！



トイレットペーパーは  
芯なし5倍ロールを潰して  
袋に入れてるよ！



## 【リュックの中身】

ヘッドライト  
靴・軍手・マスク  
ヘルメット

傷パッド  
消毒液  
アルコールジェル  
マスク  
ウェットティッシュ  
トイレットペーパー  
手拭い

空気ベッド  
アルミシート  
ランタン  
着替え一式

パン  
水  
お菓子  
ビニール袋  
コップ  
カトラリー

防災ノート  
お金  
笛  
おりがみ  
自由帳  
三色ボールペン  
小さいぬいぐるみ

大好きな  
スポンジボブをお供に



意外と簡単

不安がない

# 教育資金の貯め方

FPプライベートバンカー  
世尾 祐太郎

小学校教員を辞めて年商6000万円にした  
お金の教育のプロ。2児のパパ

【保存版】

# 教育資金って結局いくら必要？



18歳までに用意したい教育資金

我が家は1,100万円目標

うちは子どもが2人なので実際は倍！

児童手当と数カ所の  
積み立てでリスクを抑える

積み立て①  
400万円

積み立て②  
400万円

貯金（児童手当）  
約300万円

児童手当に加え東京都では018が始まり  
目標額の25%以上は給付金で貯められる！

私立大学理系 & 都内一人暮らしの  
一番お金がかかる想定でざっくり計算

教育資金の内訳



初年度 約150万円



授業料 約550万円



仕送り 約400万円

という訳で1人あたり  
約1,000万円が必要！

1000万って無理？！

1000万なんて絶対無理！  
って思うけど実は...

約月3万円積み立てれば  
達成できる！

意外とハードルは  
そんなに高くないかも！



でも  
先送りに  
すると  
→→→

毎月の家計が辛くなる！

0歳で積み立てスタート

📅 積立期間	18年間
🕒 利回り（年率）	4%で
🎯 目標金額	1000万円
📅 毎月積立金額	32,000円

小学校入学時

📅 積立期間	11年間
🕒 利回り（年率）	4%で
🎯 目標金額	1000万円
📅 毎月積立金額	61,000円

\*新住銀行シミュレーションより

7年先送りで毎月3万円の負担増

# 当てはまっていたら今すぐ見直し必須！

## 99%が間違っている **教育資金** の貯め方

NISAだけで準備

**入学前に株価が大暴落！**

暴落取り戻すまでに10年待って泣

友達から聞いて・YouTube見て  
全部まとめて積み立てしてたら  
引き出したい時に大暴落！ってことも  
「みんなやってるからやる」はやめよう！

**一箇所で積立するのはリスク大！  
インデックス投資だけはNG！**

学資保険だけで準備

**必要な時に足りない！**

18歳になるまで引き出せない泣

学資保険は18歳まで引き出せないし  
最初の10年近くはマイナスが確定！  
中学受験や習い事・留学など18歳に  
なる前に必要になる想定もしておこう！

**そもそもマイナスが確定してる  
金融商品って正直どうかな？**

＼ **お金の専門家は”ぶっちゃけ”こうしている** ／

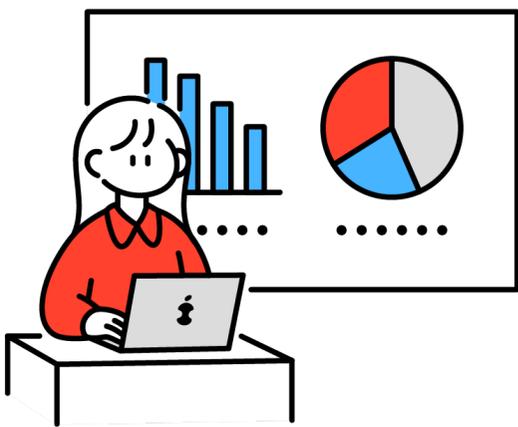
子どもの未来に必要なお金を「運用失敗したから貯まらなかったー」としたくないので、教育資金はNISAなどの資産運用では作っていません。学資保険にも加入していません。そもそも教育資金・老後資金などお金をカテゴリーせず、国内外で6箇所に分けてバランスよく、使う時期も考慮して積み立てをしています。



【保存版】

失敗しない

# 教育資金の貯め方



## 01.積立を後回しにしない

1日でも早く始めるのが毎月の積み立て額を下げる唯一の方法！  
家計を圧迫しないためにも今すぐ必要な金額ではじめよう！

## 02.NISAだけで準備しない

SNSで不安のないお金の知識を学ぶことができません！  
ネットの情報を鵜呑みにせずにはバランス良く準備しましょう！

## 03.学資保険以外も想定する

お金が必要になるのは、大学入学時とは限りません。  
中学受験をするかもしれないし、留学するかもしれない。  
習い事なども結構な出費。「近いうちに必要なお金」も想定しよう！

今回みなさんに伝えたいことは大きく2つ！

実は教育資金って月3万円の積立をするだけで用意できるよね、という  
意外とシンプルなもの！って知っていただきたいというのが一つ。  
でもその反面、正直、自分で不安なく教育資金を貯めるのは難しい！

だからこそ、僕みたいな専門家がいるので  
子どもの将来をお金を理由に制限したくない方は頼ってくださいね！



FP/プライベートバンカー  
笹尾祐太郎

不安なく教育資金を貯めたい方は  
こちらから講座をチェック！





今しかできない  
自然体験に出かけよう！

低年齢の子でも  
おもいっきり楽しめる！

4月5月にしかできない！

# 田んぼで泥あそびがおすすめ



遊んだ後は代掻きをして  
田んぼをきれいにしたよ！

### 自然体験は知育にぴったり！

「お米を作るのってたくさん工程があって大変だよね」という知識だけではなく、自然体験をするワクワク感は脳の良い刺激になります！忍耐力や精神的な落ち着き思考力・集中力UPできるメリットいっぱいの体験活動です！忍耐力がついたり、精神的に落ち着いたり、思考力や集中力UPにもこの「ワクワクの刺激」が大切です！



カエルがいた！！  
生き物もたくさん  
見つけたよ！

### ただの泥遊びじゃない？！

今回体験したのは、  
田植え前の田んぼで泥遊び！  
泥を攪拌して稲が育ちやすい環境を作ります！

それを聞いた娘たちは、  
「お米がおいしくなるようにいっぱい遊ぶ！」  
と大張り切り！

田植えの前しかできない  
貴重な体験なので早めにチェックしてね！



泥んこのハードルが  
高い子には

# おうちSTEAM & 食育にもなる！

## バケツ稲



JAでは毎年284円で「種もみ・肥料セット・栽培マニュアル・名前シール」を自宅に送ってもらい、おうちで手軽にお米を育てられる「バケツ稲」を提供してるよ！

賃貸でもベランダで手軽にできるから食育やSTEAM教育を取り入れたい人におすすめの活動です！



4月中旬～5月上旬に届くように準備してね！



JA バケツ稲

# 子どもを信頼するためにまず安心を捨ててみる

キャリアコンサルタント

あきば つづか

最近、整理整頓お片付けにハマりすぎているキャリアコンサルタントのあきばつづかです。(オススメは週末ビフォーアフターというYouTubeチャンネルをなさっている古堅純子先生！)

私は長男3歳、次男1歳の時に自宅保育をしながら在宅ワーカーとしてのキャリアを開始したので、今までの部屋作りは、いかに「あれとってー！」と呼ばれないかという、機能性に全振りした部屋作りだったんですよ。

おかげさまで、常に視界は「ちゃーちゃーしているもの、幼児でも自分が欲しいものは自分で取れるシステムになっていたたので、ものを取って欲しいという理由で呼ばれることはほぼなく、とても助けられました。

でもねー、そろそろ子どもたちもこの春には小3、小2コンビになります、自分のことは自分でという大原則は維持しつつ、もう少し安らげるというか、帰ってきたときに安心できるホームであってほしいという願いが出てきましたね。少しずつ整え中なんです。

ところで、前置き長すぎだし今更なんですけど、安心して、誰のためのものなんでしょっかね？

親子の関係性にこの主観的な安心というものを持ち込んだ場合、どんなリスクが考えられるでしょうか。私は、親にとって「気にかかること」を排除することが子どもの主体性やアイデンティティの確立に悪影響を及ぼす可能性があると思うのです。なぜなら、安心とは「仕組み」によって作ることができてしまうものだからです。

たとえば、長時間ゲームをしている子どもの姿が気にかかっている親が、1日30分だけ！とルールを決めますよね。それを子どもが守ってさえいてくれれば親は気にかかることが排除できて安心できます。親からみていてあまり歓迎できない様子の新しい友達がいちとして、あの子とは遊ばないで欲しいと伝えますよね。子どもは親を悲しませたくないで遊ぶのをやめてくれるかもしれません。気にかかることが排除できて安心できますね。

ルールという仕組みを作り、それを守ってもらうことで気にかかることを排除して安心を得る。しかし、そこに子どもの姿は見えるでしょうか。子ども自身の人生の選択権への尊重はありますか？安心を得るための仕組みが、その先にいる子どもの姿をしっかりとみることの障壁になってしまいう気がしませんか？

私たち親は、この安心という仕組みから意識的に抜けて出して、不確かな子どもの未来を信じることで、そして信頼という関係を築いていくための対話を、しっかりと学んでいくことが必要なのではないかと思うのです。仕組みには、関わる子ども自身の意思の確認があつてこそ、子どもの主体性を育むものになるのです。

何か疑問に思うとき、私はまず真っ先に言葉本来の意味、定義を調べる癖があるんですが、安心とは「気にかかる事がなく、またはなくなつて、心が安らかなこと」だそうです。つまり人間関係において「安心」というものを得ようとする、気にかかることを排除する必要があるってことですよ。

ここに私は引っかけました。「気にかかること」って、かなり主観的なものじゃないですか？

相手との関係性の中で、共通認識であると確認ができてくることであればいいんですけど、主観的に「私」が「気にかかること」を排除することが「安心」なのだとしたら、それって誰のためというか自分のための「安心」でしかなくなってしまうのではないのでしょうか。

実は、私の「匿名公式アカウント」に登録していただいた方にプレゼントしている『親が言いがちなキャリア教育的ワード8選』という嫌なタイトルの資料にも、「一番最初に「安心させて」というワードを選んでるんです。よっぽど前からこの安心という言葉に何か潜在的なリスクを感じていたんでしょっかね笑

ちなみに、この「信じる」ということについて、私のお気に入りの言葉があります。芦田愛菜さんがとある舞台挨拶で話していた言葉です。

「信じるとは、相手の見えなかった部分が見えたとしても受け止められる揺るがない自分であること」

親が子どもを信じる。親子の関係を安心ではなく信頼で築く。

それは、子どもがどんな選択をしたとしても揺るがずここにいる、と言いつつ続けられる自分を信じることもあるのではないかと思うのです。

冒頭でお伝えした、私が考える安心できるホームというのも、家族のためと言いつつ実際は私にとつての安心を追い求めていたように思います。もちろん、自分の安心を自分の手づくりだすことを否定するものではありませんが、一つ屋根の下に暮らす家族それぞれの安心の形もきちんと聞かないといけないですね。お互いを信頼しているからこそ作ることができる、それぞれの安心空間を目指して、これからも整理整頓頑張ります！！

目指せ、てっかい観葉植物のある空間！！



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。

つづかさんのお話をもっと聞きたい方はこちらをチェック！

毎週月曜朝8時に公式LINE限定のミニコラム配信中！ご登録はこちら▶

StandFM『キャリアコンつづかの考えるラジオ』も、毎週月～金曜の平日毎日更新中



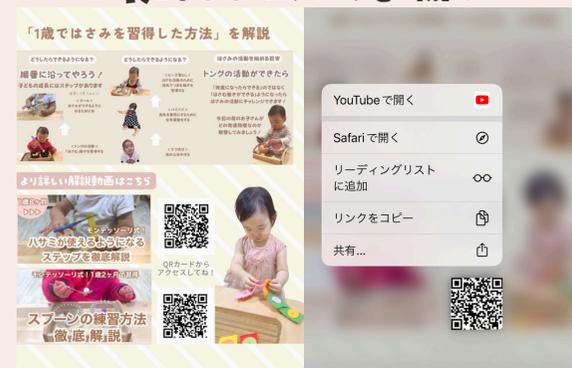
# &fami 活用方法

## 【QRコードの利用方法】

印刷してスマートフォンの  
カメラから読み取る



「写真」に保存した後  
長押ししてリンクを開く



写真フォルダの画面 QRコードを長押しする  
できない場合はQRコードを拡大する

## 【オリジナルの育児本づくり】

参考にしたいページを印刷  
(印刷はコンビニでもできます)

ファイルに入れたりノートに貼って  
いつでも見返せるように保存

ぜひ読んでみた感想や  
「やってみた」報告待ってます！



保育士ママさんが  
可愛い牛乳パック本棚を  
作りましたー！  
すご上手！！

牛乳パック本棚の作り方は  
創刊号に掲載しています！

instagramで「@and.fami」と  
メンションをつけて投稿してくださいね！

# INFORMATION

編集部よりお知らせ

／／ 創刊号はこちらからダウンロードできます ／／

次号  
配信予定日

2025

5月上旬



「雨ってなんで降るの？」に実験で答える  
「雨のしくみ」のミニ絵本データプレゼント！

梅雨でも安心！  
おうち遊び&知育紹介！

どうしたら積み立て始められる？  
安心できる積み立てロードマップ 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。



夏にやりたい！おうち遊び&実験  
考える力や集中力UP!楽しめるおうち遊び&実験を大公開！

考える力を育てる自由研究をしよう！  
自由研究のヒントプレゼント！

／＼ 祝 創刊！ ／＼  
完全無料の子育て教育ガイド

公式instagram  
フリーペーパーのダウンロードや  
プレゼント企画は  
公式LINEより  
お受け取りください！

公式LINE  
@and.fami

発行元 EduLaboJapan  
発行日 2024.7.20  
FREE

お金の教育を始めたら知っておきたい！  
お金の基本知識「そもそも投資って何？」  
赤ちゃんが生まれたら子離れをはじめよう  
「赤ちゃんのジブン時間をのぞき見しちゃいました」

夏にやりたい！おうち遊び&実験  
考える力や集中力UP!楽しめるおうち遊び&実験を大公開！

考える力を育てる自由研究をしよう！  
自由研究のヒントプレゼント！

表紙

2024年創刊特大号

発行元 EduLaboJapan  
発行日 2024.7.20  
FREE

公式instagram  
フリーペーパーのダウンロードや  
プレゼント企画は  
公式LINEより  
お受け取りください！

公式LINE  
@and.fami

CONTENTS

創刊号 What's &fami  
赤ちゃんが生まれたら子離れをはじめよう  
子育てを系統的に学ぼう  
お金や働き方を考え、行動しよう

子育てのキホン  
【子育ての大原則】ひとりの人として関わる  
言葉かけを変えてイライラ育児をから卒業しよう！  
モンテッソーリ教育から紐解く  
子育てのキホン  
子どもの可能性を伸ばす環境づくり  
本が好きになる！手作り本棚の作り方  
年齢別おすすめのお知育グッズ紹介！

お金の教育  
子育て 世代にお金の勉強が必要な理由  
「すぐに」お金の勉強をしないとヤバイ理由  
自分と家族を幸せにする投資のキホン  
投資の本質ってなに？  
保険に入りすぎてない？お金の管理術

0歳〜2歳  
【徹底解説】モンテッソーリ式トイトレ  
トイトレって何歳から始めるのがベスト？  
おむつが外れるまでの3STEPを紹介！

2歳〜6歳  
夏休みにやりたい！おうち遊び&実験  
考える力や集中力UP!楽しめるおうち遊び&実験を大公開！

ジブン時間  
赤ちゃんが生まれたら子離れをはじめよう！を考える  
みんなのジブン時間をのぞき見しちゃお

小学生付録  
自由研究のヒントプレゼント！  
【元教員が伝授】  
考える力が伸びる  
自由研究のPOINT

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！