

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

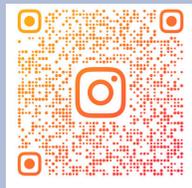
&fami

発刊元 EduLaboJapan
発刊日 2026.1.3

FREE

2026年1月2月号

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



お金の教育を世界基準にする

iPhoneが高いのは日本だけ?!
香港では10人に1人が億万長者

100days

”知育の土台は身体作りから”
**モンテッソーリ式
ベビールームの作り方**
4つのコーナーのつくり方
キッズクローゼットで自立心・責任感UP!



節分の鬼で「考える力」UP
素材カード無料配布!

発酵×温活の新習慣
内側から潤す3つの発酵レシピ



習い事の選び方どうしたらいい?
入学前に身につけたいこと
-算数編-
COLUMN
「あなたのテリトリーはどこまで?」

表紙

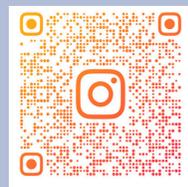


2026年1月・2月号

発刊元 EduLaboJapan
発刊日 2026.1.3

FREE

公式instagram

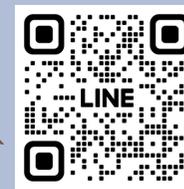


@and.fami

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

子育てのキホン

「知育の土台は身体作りから」
お世話の負担も少なくなる！

モンテッソーリ式ベビールームの作り方

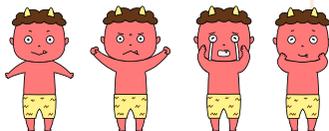
4つのコーナーのつくり方
キッズクローゼットで自立心・責任感UP!



季節のあそび

節分の鬼で「考える力」UP

素材カード無料配布！



おうちごはん

発酵×温活の新習慣

内側から潤す3つの発酵レシピ



子育てQ&A

ちいとしママのリアル相談室

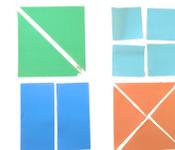
習い事の選び方どうしたらいい？



入学準備

入学前に身につけたいこと-算数編-

本来はみんな勉強好き！
算数ができる子になる活動4選



お金の教育

お金の教育を世界基準にする

iPhoneが高いのは日本だけ？！
香港では10人に1人が億万長者



子離れの準備をしよう

COLUMN ”あなたのテリトリーはどこまで？“



知育の土台は身体作りから

知育というと、プリント教材やパズルや読書などイスに座った活動をイメージする方が多いかと思います。

でも実はイスに座った活動や学習を通じて、考える力や集中力を身につけるためには、**知育ができる身体が出来上がっているかが前段階として、**とても重要なポイントになります。

小学生になるとイスに座って勉強する時間が長くなりますよね。身体が出来上がっていないと、すぐに姿勢が崩れて集中して授業に参加することが難しくなり、当然学力もつきづらいです。

また小さい頃から身体を使ってこないと、空間把握能力やイメージする力が育ちににくく、計算や図形問題・漢字の学習にも影響があるのです。

身体作りといっても難しいことは必要ありません。ブランコやすべり台を通して体幹を強くしたり、縁石からのジャンプやジャングルジムなどを通して空間把握の能力やボディイメージ力を育てたりすることができます。

子どもが何回も何回もすべり台をやりたがる時に「もう、おわりにするよ!」とイライラすることもあるかと思いますが、学力を育てるにはまず身体作りが大切!という理解があれば、公園あそびの見守り方も変わりますよね。

公園あそびなど日常的なことが、知育の土台として身体作りをにつながる!と意識してみてください。

A baby is lying on a light-colored mat on the floor, looking up at a wooden play gym. The gym has a horizontal bar with several hanging toys made of wood, cotton, and fabric. The baby is wearing a light-colored, short-sleeved dress.

／お世話の負担も少なくなる／
ベビールームの作り方



生まれたばかりの赤ちゃんは
わからないことも刺激も多くて不安がいっぱい

そこで、赤ちゃんが安心して過ごせる環境を
つくるために、大人ができることは

「いつもと同じ」にしてあげるということ

その環境でいられることで赤ちゃんは安心して
自分の世界を拓けることができます

赤ちゃんに
できること

今回はモンテッソーリ式
おうち環境の整え方

「4つのコーナー」をご紹介します！



モンテッソーリ式 ベビーキッズルーム | 4つのコーナーの作り方

01

食事の場所を決める

例えば「授乳はソファでする」と決めて毎回「同じ場所で」授乳します
「この場所に来たらお腹いっぱいになる」と赤ちゃんも理解できるので

ママ以外の大人でも授乳を受け入れてくれてみんなでお世話しやすくなります



02

寝る場所を決める

背中スイッチ軽減する「トッポンチーノ（抱っこ布団）」が本当におすすめ！

この布団に来ると自然と眠くなるルーティーン化できます



03

排泄の場所を決める

おむつ替えの場所も決めておくとイヤイヤせず受け入れてくれます

排泄の場所が決まっているとその後のトイトレもスムーズに移行できますよ！



04

活動の場所を決める

やりたい時にやりたいだけ活動できる場所があると

自主性や考える力・集中力など身につけることができますよ！



安心できる場所を作ると子どもの可能性が伸びるし、お世話もしやすくなってお互いwinwin
「いつもと同じ」を意識するだけで簡単にできるので参考にしてみてくださいね！

自分でできる環境づくり

朝のしたく・キッズクローゼット

小学生も
基本は同じ

子どもが「ひとりできる」環境を整えることで、自立心や責任感を育てます！
そうすることで大人も手が離れて、家事や自分のために時間が使えるようになって子育ての窮屈感を軽減できます。
今回はコートかけ・カラーボックス・かご全てニトリで購入したもので参考にしてみてくださいね！



今日着るものコーナー

今日着ていく制服や
体操着を置いておきます



カバンに入れるものコーナー

カバンに入れてほしい
1セットを置いておきます



普段着コーナー

左にトップス
右にボトムスを置いて
左右1枚ずつ取れるようにしてます



ストックコーナー

ストックや水着など
季節のものを入れておきます

2月の知育 節分の鬼で「考える力」UP ✨



教えてくれたのはこの人



理系ママの2歳からのおうち知育

あゆ

モンテッソーリ×STEAM教育
指導士資格取得。

100均でマネして簡単に
できるおうち知育を発信！
元くすり開発・オペ室ナース
2歳児ママ

2月の知育

節分の鬼で「考える力」UP[★]

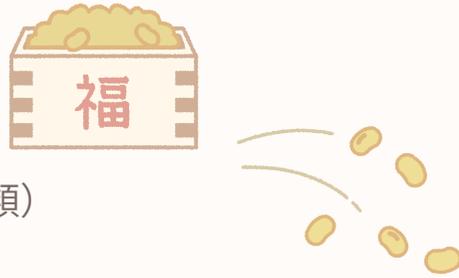
— 3STEP おうちモンテ遊び —

◇この遊びで大切にしたいこと

2月といえば節分。

鬼のイラストは、子どもにとって親しみやすく表情の違いにも自然と目が向きます。

教え込まない・正解を決めないことを大切にしながら「見る → 感じる → 考える」という思考の流れを育てる遊びです。



◇準備するもの

- 鬼のイラストカード (4種類)
- 擬音の文字カード
- ストーリーカード

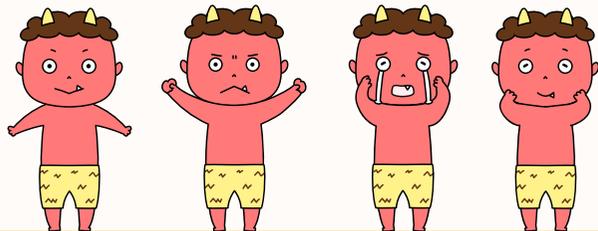
✓CHECK✓

※この遊びで使用する素材カードは Instagram 「@rikeimama_chiiku」 より無料で配布しています。

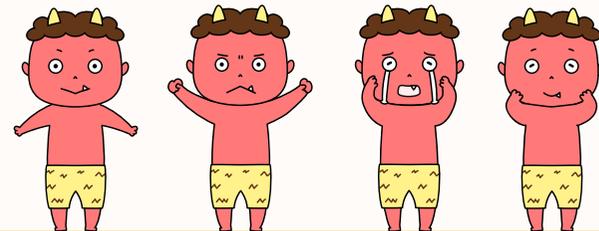


@RIKEIMAMA_CHIIKU



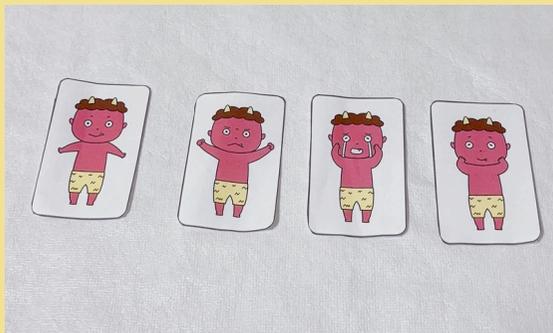


遊び方3STEP



STEP1

見て違いに気づく



まずは、鬼のイラストをすべて並べます。

大人は説明をせず、「どこがちがうかな？」と声をかけるだけ。

目、口、手の形など子どもが気づいたことをそのまま受け止めます。

👉 観察する力・比べる力を育てるステップです。

STEP2

感じた音で分ける



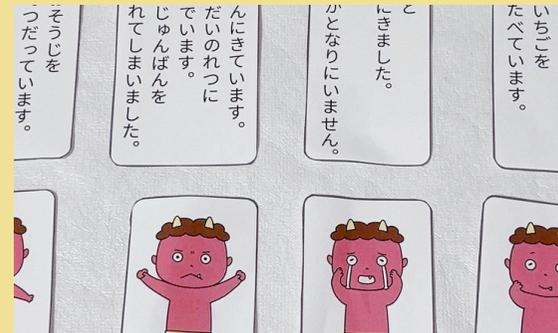
次に、擬音の文字カードを置きます。

文字カードは先に配置し、子どもが「合う」と思った鬼のイラストを持ってきます。

👉 感じ取って選ぶ力・対応づける力を育てます。

STEP3

お話から選ぶ



最後は、短いお話を聞いて考えるステップです。

お話を読んだあと「このお話に合う鬼はどれかな？」と問いかけます。

👉 状況を理解し、選ぶ力・想像する力を育てます。

POINT

この遊びでは、答え合わせは必要ありません。

大切なのは、正解にたどり着くことより、「どうしてそう考えたか」という過程です。

『そう思ったんだね』 その一言が、考える力を支えます。ぜひ、2月のおうち時間に取り入れてみてください！

A woman with dark hair tied back, wearing a white long-sleeved shirt, is smiling and looking down at something in her hands. She is in a kitchen setting. In the foreground, the back of a person wearing a dark blue long-sleeved shirt with yellow suspenders is visible. To the right, another person's head and shoulder are partially visible. The kitchen has wooden shelves with various items, a stove with a pot, and a wooden table in the foreground with some papers and a bowl.

冬の乾きに負けない！

キッチンから始める
発酵×温活の新習慣



かよママの 内側から潤す3つの発酵レシピ

冬の肌荒れ、手足の冷え。
そのお悩み実は「巡り」を整えることで、サポートできるかもしれません。
キーワードは、日本が誇る発酵の力と芯からの温活。

／教えてくれたのはこの人／

こども料理教室・発酵おうちごはん教室

かよママ



10年間保育士として勤務した後、現在は、その保育士経験と、発酵・腸活の知識を組み合わせ、ご家庭で実践できる「子どもの食育と腸活を叶える発酵おうちごはん」をお伝えしています。

／巡りを呼び覚ます／

1. 「甘酒シナモン」

《作り方》

温めた甘酒に、シナモンパウダーを振るだけ。

《巡りポイント》

甘酒のブドウ糖はすぐにエネルギーに変わり代謝を上げます。

そこに身体を温めてケアすると言われるシナモンを足すことで、指先までポカポカに。

《乾燥対策》

麴に含まれる成分が、肌のバリア機能をサポート。



／とろける潤い／

2. 「酒粕と豆乳のポタージュ」

《作り方》

柔らかくなったお野菜に豆乳と酒粕、味噌を溶かし入れ、弱火で加熱。

《巡りポイント》

酒粕には血流を良くする「清酒酵母」がたっぷり。豆乳のタンパク質と合わさることで熱を逃がしにくい体を作ります。

《乾燥対策》

豆乳のイソフラボンと酒粕の保湿成分で冬の「枯れ肌」を内側からトリートメント。



／食べるスキンケア／

3. 「塩麴オリーブオイルの蒸し野菜」

《作り方》

レンコンやかぼちゃ等の野菜を蒸し、塩麴とオリーブオイルを1:1で混ぜたタレを和える。

《巡りポイント》

蒸し野菜は内臓を直接温め、消化をスムーズにします。

《乾燥対策》

塩麴が腸を整え、オリーブオイル（ビタミンE）が肌に潤いの蓋をします。「良い油」を摂取することは乾燥対策の最短ルート。



ちいとしママの リアル相談室

これって私だけ...?

2歳と0歳の子育て中のちいとしママが
日常で感じる素朴なギモンを
専門家にインタビューしてモヤモヤ解消するコーナー



今回のテーマ 「習いごと」

習い事の選び方や
やめるタイミングなど
気になることを
子育て教育専門家の
ささおらん先生に聞きました！



3歳までの習い事はママの居場所えらび

ちいとし：特にやらせたい習い事はないんですけど、SNSの情報を見てなんとなく決めるっていうのもしたくないなあって。習い事ってどうやって決めたらいいんでしょうか？

らん先生：大人の考えを押し付けるんじゃなくて、子どもの気持ちや決定を尊重していて素敵ですね。

大きく2段階の決め方があって、目安で4歳以上は「その子がやりたいこと」3歳までは「ママの居場所えらび」を軸に考えていいと思います。

特に0歳-2歳くらいは、ママ自身が大人としゃべる機会が少なく、「自分の子育てで合ってるかな？」と相談できる場所、そもそも行くだけ気分転換にもなる居心地の良さ。そんな理由で決めていいと思います。

悩む方は体操・プールなど身体作りの基礎になるもの。アートやリトミックなど芸術系のものなど。バランスよく選ぶのもおすすめです！

／インタビュー／

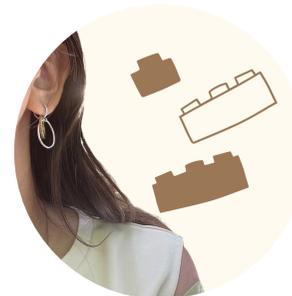


2歳0歳育児中のママ
ちいとし

&famiに出会って子育てやお金の不安がなくなり、運営メンバーに参加した2歳・0歳のママ。同じようにモヤモヤを抱えたママを助けられますように。



／教えてくれたのはこの人／



子育て教育の専門家
ささおらん

幼児教育・小中高・特別支援など子どもの教育を専門・現場経験を活かし、子育て中のパパママ向けの講座やイベント・幼児教室を運営。



やめる時は近いゴールを達成したら

ちいとし：例えば子どもが大きくなって、友達に影響されてやりたい！って言ったけど、すぐやめたくなる。それが一回ならいいけど、二回三回って繰り返しちゃったらどうしたらいいのかなど悩んじゃうんですよ。まだ習い事を始めてすらないんですけど笑

らん先生：うんうん。実は始める前が一番心配なんですよね。

ちいとし：よくテレビでも見るんですが、30代40代の方が「小さい頃に親に無理やり習い事をさせられて、僕は全部それが嫌いだった。」って。そうしたくないけど、子どもの意志を尊重してコロコロ変えるのも違うかなって思うんですよね。飽きっぽくなっちゃうかなって。

らん先生：そうですね。子どもがやめたいと言ったときは、理由を聞いてあげて、先生や友達など人間関係がその原因なら場所だけ変えるって選択肢もありますよね。「なんとなく」や「やりたくない」という理由なら、今一番達成できそうなことを目標にして、それができたらやめるようにしようかって伝えるのがおすすめです。やめたい気持ちを受け止めつつ、目標達成するための努力を促せるし、「できたね」と達成感を味わってから次に行けるので自己肯定感も下げない。

ちいとし：なるほど。いや、すごく納得しました。

らん先生：よかったです。事前にそうやって準備というか、心構えができているといいですよ。

ちいとし：確かに。完璧に覚えてなくてもなんかこういうこと言ってた！っていうのを知ってるだけで違います。ありがとうございました！

資格

\\ オンラインで資格取得できる //

ベビーモンテッソーリ講師講座 STEAM探求クラス講師講座

学びを深めたい人募集中！



子育て中のママに大人気！

日本マナブ子育て協会

考える力・思考力・創造性の本質に触れ
学ぶことが楽しくなる土台と種まきができる場所



「子育てを学ぶをあたり前に」をコンセプトに
悩まない子育てのノウハウや教育の奥深さを学べる場を提供しています。

正解・不正解ではなく、子ども1人ひとりの「考える過程」を大切に
知識の詰め込みではなく、「学ぶ楽しさ」「わかる嬉しさ」を体験しながら

学習に直接つながる知識と社会を生き抜く非認知能力を同時に習得できる
モンテッソーリ×STEAM教育を軸にした唯一無二の講座です。

子どもたちがイキイキ活動をして育っている場所
パパやママが子育てに自信をもって楽しめる場所



子育て・教育環境を良くしたい想いのある方
ぜひ一緒に活動しましょう！



詳細・お申し込みについて



「学ぶってたのしい！」を
実感できるプログラム

モンテッソーリ
×
STEAM教育指導士
資格講座
受講生募集中！

詳細・申込はこちらをTAP



子どもの教育には
「大人側の知識が絶対に必要」

知識をつけて実践したい方は
instagramをフォローしてね！



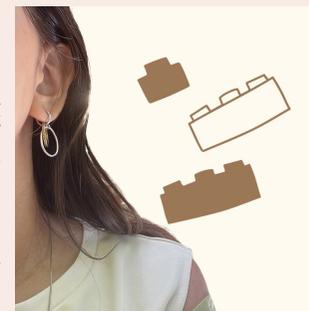
instagram @manabu.kosodate

受講者募集中！

子育て教育専門家
ささおらん

幼児教育・小中高・特別支援など子どもの教育を専門・現場経験を活かし、子育て中のパパママ向けの講座やイベント・幼児教室を運営。また子育て中の悩みで多い「働き方・お金」の分野についても講座を行っている。

その他、朝日新聞出版AERAwithkids第5期アンバサダーLemon8厳選クリエイター環境教育講師としても活動中



↑
詳細・お申し込みは公式LINEのメニュー
「資格講座」からご確認ください





入学前に身につけたいこと —算数編—

教えてくれたのはこの人



めぐみさんの肩書き
めぐみ先生

元学習塾の教室長で小1と1歳の2児のママ。探究クラスを中心に楽しく遊んで学びの種まきをする活動を行なっています。



本来はみんな勉強好き！



知的好奇心は人間の本能

知的好奇心は人間の本能！実は人間って学びが好きな生き物なんです。「知りたい」「理解したい」気持ちが成長を促してくれます。

算数だって同じ！時期が来ればみんな自然と「数」を意識するようになって、「1・2・3…」と数え始めます。少し年齢が上がってくると、周りのお友達の会話からたし算の概念に興味を持ち始めます。「1+3は何？」「問題出して！」と質問攻めが始まる子も…♪「数」は子どもたちにとっては興味の対象！憧れの存在とも言えます。

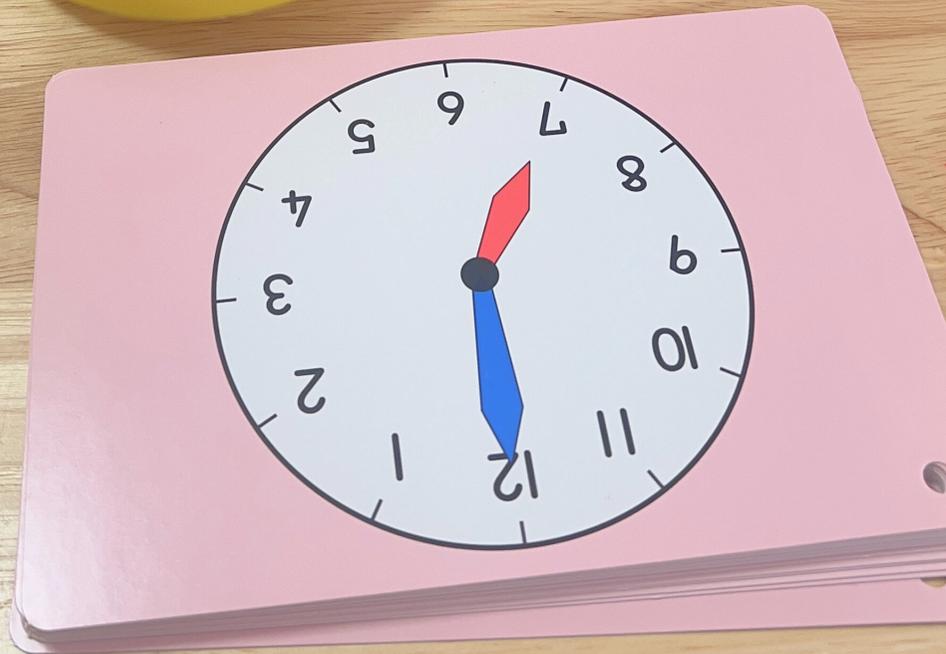
なんで勉強嫌いになるの？

理由はシンプル！”わからないかも”と不安だからです。「勉強が好きですか？」のアンケート結果を見ると学年が上がるにつれて「好き」の回答割合がどんどん減少していきます。それは「難易度があがる→理解できないかもと不安→やりたくない、好きじゃない、めんどくさい」という悪循環にはまってしまうから。追い打ちは成績表や勉強やらされ感です…。

「わかる」「楽しい」が何より大事！

勉強好きのままでいるために大事なことは、勉強はおもしろいと思えること。新しいことを知れる嬉しさ、考える面白さ、わかる楽しさを感じ続けること。そのために心がけたいのが3つ。

- ①「簡単！」と思えるのが大事。簡単すぎるくらいの難易度で始めて！
- ②先を急がない。チャレンジさせたくても、定着するまでは先取りNG！
- ③やりたいことを優先してあげて！必ずたくさんのことを学んでいます。



入学前の今！数量感覚を鍛えて！

数量感覚って何？

数や量の大きさを直感的に把握したり、どちらが大きいか、どのくらいの割合か、おおよその見当をつけることは大切です。この力が算数・数学の土台となります。算数が得意な子はここが育っています。小学校入学前に身につけたいのは、この数量感覚。計算はまだできなくても大丈夫。算数・数学へと続く学びの階段の土台をつくるために、中学生になっても数学が嫌いにならないためにできることは、実は幼少期のこういった数量感覚が鍵になっているのです。

算数ができる子になる活動4選

長さ比べ



鉛筆を長い順に並べてみよう！
ほかには何を比べてみる？
ハンカチの大きさ比べや
野菜の重さ比べもおすすめです

お皿にわけると



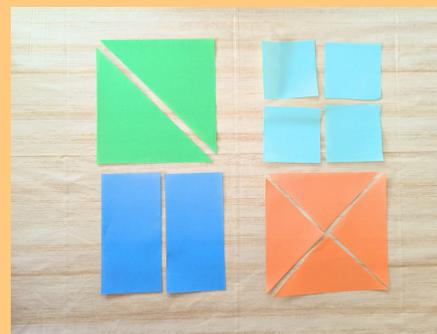
人数分のお菓子とお皿を用意して
同じ数ずつわけてみよう！
ご飯の準備のお手伝いとして
トマトやきゅうりもわけてみる？

トランプあそび



2人以上で遊べます◎
①1～10のトランプを配る
②「せーの！」で1枚ずつめくる
③一番大きい数の人が他の人の
トランプをもらえるよ
④一番多くもらった人が勝ち！

折り紙パズル



半分に切ると三角や四角になる！
組み合わせるとどんな形？
組み合わせせてお家を作ったり
折り紙に窓を描いたりして
お絵描きに発展させても楽しい♪

international finance centre 8 finance street



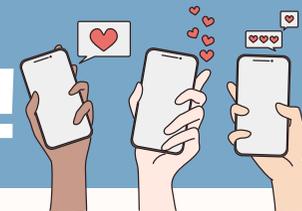
FPIプライベートバンカー
世尾 祐太郎

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

お金の教育を 世界水準にする



iPhoneが高いのは日本だけ？！



日米iPhone価格比較表

| |  アメリカ |  日本 |
|---------------------|--|--|
| 2020年 (iPhone12) | \$799 | 8万5,500円 |
| 2021年 (iPhone13) | \$799 | 9万8,800円 |
| 2022年 (iPhone14) | \$799 | 11万9,800円 |
| 2023年 (iPhone15) | \$799 | 12万4,800円 |
| 2024年 (iPhone16) | \$799 | 12万4,800円 |
| 2025年 (iPhone17) | \$799 | 12万9,800円 |

アメリカでは手軽なiPhone、日本では高級なiPhone

日本人にとって外国は文字通り海の外。ほぼ単一民族、単一言語の日本人にとって、海を越えることは怖い。そのイメージはこれからもあると思います。

特に金融・経済において海外というと、「外国への投資」「為替ヘッジ」など難しくて怖い言葉が多いですね。

でも、だからこそ正しく知って、自分からリスクをとりにはいかないと日本に生活しているだけで、実は大きなリスクを背負っているのです。

例えば“iPhone”アメリカでは2020年から最安モデルの価格は据え置きですが、日本では1.5倍に跳ね上がっています。

日本での買い物は日本円で設定されているため気づきにくいですが主に円とドルの交換比率。つまり為替の影響です。

海外に投資？為替？わかんないから怖い。と言っているとしわじわと見えないリスクが迫ってきているのです。

家電、食料品、動画配信サービスなど身の回りに海外のものはたくさんありますよね。全て為替リスクは潜んでいます。トランプ大統領による関税ショックは記憶に新しいですね。関税は海外から日本、日本から海外へと輸出入するためのコストですので、日常生活に確実に影響を与えます。

難しい、怖いで済ませるのではなく、正しく理解して賢い対策を一緒に考えてとっていきましょう。

香港では10人に1人が億万長者

お金のことは怖いから国内だけで...

僕の共同主催するオンラインサロンでは、アジアNo.1金融センターの香港へ渡航し、毎年勉強会を開催しています。(※)

現地金融機関や証券取引所、金融管理局（日本でいう金融庁+日銀）などを訪問し経済の見通しや今後の振り返りなどを学ぶことができました。

普段金融に触れることの少ない方でもわかりやすく丁寧に話をさせていただきました。

香港では10人に1人（約10%）が資産1億円以上の億万長者というデータもあります。

特に超富裕層（純資産3000万米ドル以上）の密度は世界トップクラスで、ニューヨークを上回る数をもつ時期もあると言われます。

それだけ金融が身近にある香港では、一般家庭でも親が経済や投資について子どもに話ができるそうです。学校教育や金融教育の水準ではなく、大人の関心の高さ、お金や投資が身近にあることが香港がアジアNO.1金融センターである由縁かもしれません。

※商品の販売や勧誘を目的にしたものではありません。ツアー・パッケージの販売ではありません。



少子高齢化が世界で一番早く進む日本に住んでいる僕たちは、
社会保障費や税の負担増、年金や退職金の受取額の減少は避けられません。

自助努力が必須の時代が既にスタートしています。
NISAやiDeCoの情報は増えてきていますが、間違っていたり、頭でっかちな情報だったりすることも多々ある中で**お金のことを日本円で完結させるリスクは、高まっています。**

前向きに世界に目を向けつつ、日本で生きていけるように備えること。どこにいても子どもたちが**選択肢を狭めずに生きられるように、プライベートバンカーとしてお金の学びの世界水準が身近にあるように。**

富裕層のものと思われがちなプライベートバンカーや投資を広く”知りたい人たち”子どもたちのためのものに広げていけるように活動しています。



受講生募集中 //

LIFE AND MONEY

DAY 1

PRIVATE BANKER/FINANCIAL PLANNER YUTARO SASAO



PB
SAAJ

お金のプロは学資保険に入らない？！

みんな保険に入りすぎている！
家族4人で7,000円の保険料で良い理由

NISAだけで教育資金貯めるのは絶対ダメ！
安心して備える方法を徹底解説！

お金の心配を減らしたり

子どもの可能性を

／ 広げたい方は ／

講座をチェック！



あなたのテリトリーはどこまで？

キャリアコンサルタントのあきばつづかです。皆さんは、お出かけデビューはもうされましたか？

私は出産前に「長男が生後三ヶ月になったら何があっても美容院に行く」と決めていたので、それが私のお出かけデビューでした。

夫は一生懸命頑張ってくれましたが、オムツが漏れたのだ、アレがないコレがないと、ZINの通知が鳴り止まなかったことを、今では懐かしく思い出します。(今や私が不在の休日、我が家の男連中がどこに出かけているのか知らないことも多々あります笑)

そんなお出かけデビューをした私は、子供たちが小学生になった今、当然のごとく休日には割と自由に自分の予定を入れて家を不在にすることが多いのですが、出かけるにあたって夫に言うことは「○時帰宅」「○飯よろしく」だけ。出かけるからといって何か特別に準備をして出かけることはほぼありません。それを特別なことだとも思っていないかったです。

でも、先日久しぶりに会った友人が、「ご飯の間もずっとスマホを気にしながら」「家事もある程度終わらせてきたし、ご飯も全部用意してきたから多分大丈夫！」と自分に言い聞かせながらソワソワしている姿をみて、ふと、

「これはもしかして、物理的にいない場所のこともテリトリー内だと思ってる、ということなのでは!？」という発見したので。

今こそ帰宅時間と、ご飯の時間にいるのかいないのかしか伝えずに出かけていく私ですが、振り返ればもちろん、そこに至るまでには少しずつ手放してきたものがありました。

離乳食のころまでは、「これはこうして」「この順番で」「ここに気をつけて」と、いちいち説明していた記憶がありますし、着替えのストッキングを並べておいたり、お昼寝のルーティンなどをタイムテーブルにして渡していた記憶があります。

その時期は、お出かけはしているものの、自分の意識の半分以上を家の中に置いていっているような感覚があり、まさに、「物理的にいない場所のこともテリトリー内」状態であったことは間違いありません。

もちろん、小さかった時はある程度必要なことだったと思います。子どもの生命を守る親同士の情報連携や協力というのは絶対に必要ですからね。

でも、その広がったテリトリーは、子どもの成長と共に明け渡していいものだと思います。

そのテリトリーを明け渡していく過程って、子供の過程だと思いませんか？

自分が物理的に存在しないところにまでテリトリーを広げたままでいうことは、自分が不在にしている家での時間にも気を配るだけでなく、未は、子どもの学校生活や友人関係にまで無意識にテリトリーを広げてしまいうリスクがあるかもしれないと思うのです。

もうなんでも食べられる小学生の彼らとなら、買ってきてもいいし、外食してもいいし、もちろん作ってもいい。物理的にいない場所の主導権を手放し、テリトリーを明け渡すことは、子供を離れして親が自立するための大事なステップかもしれません。

もし、どうしても選択肢がないタイプの旦那さんなら、アンパンマンカラーでも並べておけばいいんですよ。完璧じゃなくてもいい。思い通りなんかじゃなくてもいい。

子どもが生まれてから守ってきたテリトリーを少しずつ明け渡すことで、これからの自分のための新しいテリトリーを作る余白を手に入れたらいいな、と思うのです。

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になり7年目。
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、現在は在宅ワーカー兼キャリアコンサルタントとして、キャリア相談や、在宅ワークスキルを通じたキャリア構築支援をしている。



＼つづかさんのお話をもっと聞きたい方はこちらもチェック／

毎週月曜朝8時にLINE公式限定のミニコラム配信中！ご登録はこちら▶

個別相談はココナラにて受付中！ご予約もLINE公式のメニューから飛べます♪



【QRコードの利用方法】

&fami 活用方法

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！
すごく上手！！

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

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

発行元 EduLaboJapan
発行日 2024.7.20

FREE

2024年創刊特大号

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



祝 創刊！
完全無料の子育て教育ガイド



お金の教育を始めるなら知っておきたい
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

「みんなのシブ時間をのぞき見しちゃいました」

モンテッソーリ式 トイレ習得解説

【徹底解説】モンテッソーリ式トイレ
おすすめのトイレグッズ一覧付き
【Q&A】赤ちゃんが泣いてトイレにいけません

夏にやりたい！おうち遊び&実験集
考える力や集中力がUPする活動を紹介します！

考える力を育てる自由研究をしよう！
自由研究のみノートプレゼント！

参加費 無料

在宅ワーク7年目 ママが解説！
知りたい！在宅ワーカーのリアル！

在宅ワーク講座



12/17(水)21:00~開催

参加費 無料

働き方のモヤモヤから卒業！
働き方・収入の柱の選択肢がひろがる！

働き方SNS講座



12月15日(月) 21:00-

日本マナブ子育て協会

参加費 無料

0歳~6歳のパパママ対象！
漢字は簡単？！4歳で4桁の計算ができる？！

入学前準備講座



日本マナブ子育て協会

&fami主催のイベントや講座も
続々と開催予定です！

公式LINEを追加して
最新情報を受け取ってください！



次号
配信予定日

2026
3月7日

バックナンバーの
ダウンロードは
こちらからできます→



■運営■
配信元/EduLaboJapan 「&fami」制作

代表/笹尾祐太郎
編集長/ささおらん
運営・執筆/あきばつづか あゆ こまいかよ ちいとし めぐみ先生

お問合せ/and.fami.official@gmail.com

本誌掲載の記事・写真の無断掲載及び複写を禁じます。