

きらら

〜くどサポ〜
きらら
第11号

河根中学校



九度山中学校



九度山保育所



河根小学校



九度山幼稚園

九度山小学校



- ☆子育て講座
- ☆図書室おすすめ BOOK
- ☆ワイワイ教室について
- ☆おすすめレシピ「いただきま〜す」
- ☆くどサポきららの活動



子育て講座 ～子育て・発達支援における愛着形成の大切さ～

昨年11月、九度山小学校へ米澤好史氏にお越しいただき、子育てのヒントになる貴重なお話を伺いました。なお、米澤氏は、令和8年1月に病気のため急逝されました。ここに謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

「愛着」・「愛着障害」とは？

「愛着」(アタッチメント)とは、「特定の人に対する情緒的なこころの絆」のことで、乳幼児期に親などの養育者との間で築かれる関係性を指します。

この愛着の形成が上手くいかないと、成長過程の中で、問題行動や情緒面・対人関係などに困難を抱える「愛着障害」が起こることがあります。例えば、情緒面では、自己評価の低さ、感情の起伏の激しさ、見捨てられ不安などがあります。対人関係では、他者を信頼できない、人との適切な距離感がわからない、問題行動では、多動、愛情欲求行動(注目されたい行動)、危険な行動、自己防衛(ウソをつく・人のせいにする)などがあります。

※「愛着障害」と、注意欠如多動性障害や自閉症スペクトラム障害などの「発達障害」との違いを見極めることが大切です。

愛着障害、愛着に問題のある子どもは、よくウソをつく。ウソをつかれて嬉しい人はいない。従って、そのことでまた叱られ責められる。(中略)この子たちのウソは注目欲求のための虚偽、虚勢の場合もあるが、そうでなければ、たいていは実際に自分がした悪いこと、問題な行動を他者に目撃されても、絶対に認めず「やっていない」と言い張るものであることが多い。(中略)これらは**自己防衛**と呼ばれる特徴なのである。これは、**自分のせいにされることを恐れる**特徴である。(米澤好史「愛情の器」モデルに基づく愛着修復プログラムより引用)

子どもは「叱られたくない」という思いから、一時的にウソをつきます。愛着形成ができていない子は、失敗しても守り癒やしてくれる「安全基地」があるため、安心して非を認められます。しかし、愛着が不安定な子は、非を認めれば「悪いことをしたら見捨てられてしまう」「自分一人で責任を負わなければならない」という恐怖に直面し、自分の身を守るために心を閉ざしてしまうのです。



ウソを「叱る・責める」という対応が自己防衛の壁を高くし、いかに逆効果であるかが見えてきます。

「ウソを暴く」ことをゴールにしない

「一緒に解決しよう」「つらかったね」と子どもの気持ちに寄り添うことが愛着修復への第一歩となります。



なぜ「愛着」が大切なのか？

愛着の形成は、「自分は大切な存在なんだ」「自分には守ってくれる人がいて安全な場所があるんだ」と思える基本的信頼につながり、これは「**自己肯定感**」を育む基盤になります。

自己肯定感が得られると、**気持ちが安定して**ストレスにも強くなります。また、乳幼児期に養育者との間に構築された関係が**対人関係の土台**となり、新しく出会った他者との人間関係を構築し、他者を信頼し、協力し合うなどの**社会性**も育んでいきます。





愛着形成のための3つの基地機能

安全基地

不安や恐怖
悲しみなどを感じたとき
自分を守ってくれる頼れる存在

安心基地

一緒にいると心地よいと感じ
安心感を得られる存在

探索基地

安全基地を感じつつ
新たな挑戦・関係を広げる
(そばから離れても大丈夫)

愛着形成を促すポイント

- ・子どもが心地よいと感じるスキンシップをとる。
- ・好意や安心感を言葉で伝える。「大好きだよ」「そばに居るよ」「大丈夫だよ」
- ・日常的な挨拶を習慣にする。「いってらっしゃい」「おかえり」などを習慣にし、安心感を与える。
- ・就寝前に一緒に過ごす。(絵本の読み聞かせ、その日の出来事を聞くなど)
- ・同じ方向を見る。(三項関係)「あれ(指を指して)、見て!」「あれ、何?」と視線を共有する。
- ・子どもが興味をもっている「モノやコト」を一緒に見たり、一緒にしたりして、楽しさを共有する。

愛着障害の修復は可能!

「愛着の修復はいつからでも可能である」というのが米澤氏の愛着理論の特徴です。また、「愛着障害はとりかえしがつかない、もう遅い」という思い込みのほかにも、「通常家庭で育てられていないこどもの問題」「母親の責任である」「愛着は世代間伝達する」といった様々な誤解が存在するものと述べています。

1対1の深い関係…「この人なら大丈夫」と思える『特定の誰か』になる

5分でも10分でも、その子だけと向き合う「独占の時間」をつくる。

「甘え」のやり直し

実年齢にかかわらず、存分に甘えさせる。
(「甘え」をやり直すプロセスが必要)

「快」(心地よさ)の共有

「楽しいね」「美味しいね」「きれいだね」
といったポジティブな感情を分かち合う。

愛着の修復は
いつからでも可能

適切な距離感と「心の安全基地」

修復の過程で、「試し行動」により、子どもが急に反抗的になったり、逆に過度にベタベタしてきたりと不安定になることがあります。大人は感情的にならず、一貫して「私はここにいるよ」「あなたがそこにいるだけでいい」「どんなあなたでも受け止めるよ」というサインを出し続けることが重要です。



大人になってからでも変化する

愛着修復には時間がかかることがあります。一人で抱え込まず、専門家や周りのサポートを受けることも必要です。愛着は固定されるものではなく、大人になってからでも、よりよい人間関係、パートナーとの信頼、あるいは自分自身の理解を深めることで「獲得された安定型」へと変化していきます。



図書室おすすめ BOOK

小学生向け

もっとこどもかいぎ

北村 裕花



子どもたちだって真剣に考えている！今日の議題は「言いたいことがあるときはどうすればいいか」です。スーツ姿の子どもたちがとてもかわいい絵本です。

巨大地震のサバイバル

洪在徹（ホン・ジェ Chol）



火山島にできた「防災パーク」に招待されたダイヤたちを襲った巨大地震。3人は生き延びるために力を合わせて立ち向かいます。防災意識を高めるための1冊です。

ネット・ゲームとのつきあい方

関 和之



私たちの生活の一部として定着しつつあるネットやゲーム。依存しすぎると問題ですが、良い影響を与えてくれる正しいつきあい方を、マンガを通して楽しみながら学べます。

放課後ミステリクラブ

⑥教室のとうめい人間事件

知念 実希人



放課後、先生が作業していた教室で、ロッカーの上のブロック作品が落ちて壊れた。犯人がいるはずなのに見当たらない…。キミはこの謎が解けるか!?

幼児向け

おにぎりぱく！

はらぺこめがね



とってもおいしそうな三角おにぎり。「ぱく！」とっかじってページをめくると、中の具は「しゃけ!!!」。人気のおにぎりがたくさん登場します♪

よるのミニカーたんけんたい

関根知未



おうちの人が寝静まった頃…ミニカー探検隊が、出発進行！夜の家の中を走り回ります。想像するだけで楽しくなります。



中学生向け

願わくば海の底で

額賀滯



大切な物ほどなくしてしまうという悪癖をもつ「菅原くん」は2011年の「あの日」姿を消した…。友だちや先輩、後輩たちが語るエピソードから、彼の軌跡を辿っていく青春と鎮魂の物語。

12歳までに知っておきたい

ピンチを救うぼくらの憲法

木村草太



いじめや理不尽なルール、戦争と平和。まわりに潜むたくさんの「ピンチ」を救う味方が「憲法」です。憲法の難しい言い回しを、優しい表現に整えて紹介してくれています。

ぼく、バカじゃないよ

藤野千夜



「ぼくはだれかをやっつけたくありません」というとっちゃんは幼稚園で「バカ」と言われてしまいます…。ゆっくりですが、前に進んでいくとっちゃんの姿が心に響く優しい物語。

ときめき百人一首 増補版

小池昌代



百人一首の入門書。恋する気持ち、生きる喜びと悲しみを詠った100の名歌集。31文字に込められた思いを知ると、和歌がとても面白くなります！

保護者向け

小学生取扱説明書

やまかな



日々の育児で起こるイライラや不安を、アドラー心理学をベースに見つめ直しながら、クスツと笑えるエピソードに変換!! お母さんたちが前向きになれる1冊です(*^_^*)



新年度のスタート♪
本のすばらしい出会いが
ありますように

- 本を借りるときは、利用カードが必要です。
- 1人5冊まで、2週間借りられます。
- 和歌山県立図書館の本を借りることもできます。





ワイワイ教室について

公民館は、いろいろなサークル活動はじめ町民の皆様が幅広く利用しています。「きらら」の家庭教育支援員による不登校児童・生徒の居場所づくりや、放課後の子ども（小・中学生）の居場所づくりも行っており、「ワイワイ教室」もその一つです。今回は「ワイワイ教室」の活動について、担当者の玉置先生（コミュニティ・スクール推進員）にお話をお聞きしました。

ワイワイ教室ができたきっかけは？

学校運営協議会（年3回）で、保護者から「放課後に子どもが安全に過ごせるところがあれば安心できる」と意見をいただき、教育長や公民館長と相談して令和5年度よりスタートしました。子どもたちが「ワイワイ」言いながら楽しく過ごせればよいなと思い、「ワイワイ教室」と名付けました。

保護者の方と話す機会はありますか？

お迎えに来てくれたときに、「ワイワイで過ごせて安心できます」「助かります」など声をかけてくれます。中には、祖父母の方がお迎えに来てくれてお礼を言ってくれます。

何人くらいの子どもが参加していますか？

現在、小学生10～12名と中学生1～2名が来ています。



ワイワイ教室の開催日と、どんなことをしているのか教えてください



月・火・木曜日の週3回、15時頃から17時まで開いています。公民館の2階（第3研修室）で、宿題をします。宿題や勉強のわからないところを一緒に考えたり教えたりします。年上の子が年下の子に教えてあげたり、友達と話し合ったり考えたり、ホワイトボードに絵を描いたりしながら、楽しく学習する場になっています。宿題が終わると、子どもたちは、家の人を迎えに来るまで、図書室で本を読んだりDVDを見たりして、好きなことをして過ごしています。ギターに興味を持ってきて、ギターを習う子もいます。

玉置先生から「ワイワイ教室」について感想をお願いします

今は、ほとんどの保護者が、共働きで忙しくされています。子どもの人数も減ってきて、学校以外で子どもが集まって遊ぶ機会も減ってきていると思います。異年齢交流の場にもなるので、高学年や中学生（クラブ活動もあると思いますが）も来てくれればよいなと思います。

ワイワイ教室が、子どもたちにとって、安全に楽しく過ごせる場所になり、子どもの成長を見守れるのが嬉しいです。公民館はじめ、社会教育課の職員も協力してくれているので、長く続けられたらよいなと思います。





おすすめレシピ紹介「いただきま〜す！！」

吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。4月から異動してきた栄養士の並松摩耶です。普段は、給食センターでみなさんが健康に成長できるような給食の献立を考えたり、衛生管理をしています。みなさんが毎日給食を楽しみにして学校に来られるような献立を届けたいと思っています。好きな献立や給食で食べてみたい料理があればいつでも教えてください。

食べることを通して、「食事は楽しい」「誰かとたべるとよりおいしい」という感覚を伝えていきたいと思います。今月は給食で人気の献立を紹介します。これから暑い日が続きますが、そんな夏でも食べやすく、栄養たっぷりの献立です。

ミネストローネ

★材 料 (4人分)

ベーコン	1枚	調味料	
じゃがいも	小2個	コンソメスープの素(顆粒)	小さじ4
玉ねぎ	1/2個	赤ワイン	少々
にんじん	中1本	濃口しょうゆ	小さじ2
セロリ	少々	食塩	少々
白いんげん豆(蒸し)	少々	こしょう	少々
トマトピューレ	大さじ4	バジル(チップ)	少々
おろしにんにく	小さじ2	パセリ(チップ)	少々
オリーブ油	適量		
水	440ml		



具たくさんの野菜をとることができ、セロリとバジルの香りがトマト味とよく合います。

マカロニを加えるなどのアレンジをしても◎

- ①セロリは薄切り、その他の野菜と芋は角切りにする。
- ②大鍋にオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れていためる。
- ③にんじん、玉ねぎ、セロリを加え、いためる。
- ④水を加えて煮たら、あくをとる。

- ⑤じゃがいもを入れる。
- ⑥トマトピューレを加えてあくをとる。
- ⑦白いんげん豆を加える。
- ⑧残りの調味料を入れる。



ビビンバ

★材 料 (2人分)

鶏ひき肉	40g
豚ひき肉	36g
しょうが	小さじ1
砂糖	小さじ1+1/3
濃口しょうゆ	大さじ3
ごま油	大さじ2
トウバンジャン	少々

にんじん	10g
もやし	40g
ほうれん草	2茎
ごま油	少々
いりごま	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	少々
ラー油	少々

【肉】

- ①鍋にごま油を2/3程度ひき、しょうが、肉を入れていためる。
- ②砂糖を加える
- ③しょうゆ、残りのごま油、トウバンジャンを加える。

【ナムル】

- ④大きめの鍋に湯を沸かす。
- ⑤にんじんは細きり、ほうれん草は3cm程度に切る。
- ⑥湯が沸騰したら、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れてゆでる。
- ⑦ゆでられたら、ざるに上げ、冷水で冷やす。
- ⑧冷やした野菜の水をよく切り、ボールに入れる。
- ⑨いりごまと調味料を加え、よく味をなじませる。



ご飯と具をよく混ぜて食べるのが本場の韓国流！！
キムチやチーズをトッピングしてみても良いかもしれませんね



くどサポきららの活動報告

「きらら」が文部科学大臣より表彰を受けました

令和8年2月、家庭教育支援チーム「きらら」が、地域における特色ある優れた家庭教育支援の取り組みであるとその功績を認められ、文部科学大臣より表彰を受けました。

「きらら」は、令和2年より教育委員会に事務局を置き、元教職員、母子保健推進員、主任児童委員、保健師、スクールソーシャルワーカー等がチーム員（家庭教育支援員）となり「地域全体で切れ目のない子育て支援」を目指し活動しています。保育所、幼稚園、学校、保護者の皆様の協力を得ながら、家庭訪問事業、子育て講座の開催、家庭教育情報誌「さなだっこ」の発行、不登校児童・生徒の居場所作りなど、年々活動も広がっています。今年度も6～7月に、小1・3・5・中1のお子さんいる家庭への訪問を実施します。地域の身近な相談員として、気軽に子育てなどについてお話を伺えればと思います。必要に応じて専門職や関係機関にもつなげます。



左から、東芝（事務局） 稲葉がリーダー 前田教育長 浦リーダー 岡本町長

家庭教育支援員紹介

浦美幸（リーダー） 稲葉和子（サブリーダー）
辻居恵美子・松島 千鶴・岡 啓子・中山 芳子
西辻 香・橋詰 美枝・森 澄子・北田 和子
松浦 直美・中村 朱美・野中小夜子・廣田久美子
西岡眞規子・寺垣内里美・海堀 匡美・西峯 雅子
亀澗美恵子・福岡 昭子・井上 恵実
（専門職）
石橋 美枝・土屋佳世子・下邨 晶子
（行政）
山村 開・垣花 若子・栗本奈緒美・川西 正悟
東芝美由紀（事務局）

チーム一丸となって
地域ぐるみで
切れ目のない家庭教育支援に
取り組みます！

スクールソーシャルワーカーの紹介

下邨 晶子（しもむら あきこ） 管内小中学校勤務
子どもを取り巻く環境が変化し、子育てがますます難しくなっていると思います。そんな社会に出ていく子どもや、支えている家族さんの支えになれたらと思っています。家庭のこと、学校のことなど困ったことがあれば気軽に学校にお越しくください。

中島 裕紀（なかしま ゆき） 九度山小学校勤務
悩み事や不安なこと、不満やイライラ、グチ…どんなお話でも聞かせていただければ嬉しいです。どうしたら解決できるのか、気持ちが楽になるのか、一緒に考えていければと思っています。

編集後記

「きらら」は発足して7年目を迎えます。学校、保護者の皆様のご理解・協力のおかげで、子育て相談から始まった活動もどんどん発展しています。近頃では、家庭教育支援員から「若いお母さんと話をしたり、子どもたちが元気に成長していく姿が見れて嬉しい」という声が聞かれ、支援する側が保護者の皆様や子どもたちからパワーをいただいていることを感じています。

これからも、共働きで忙しくされている保護者の皆様に、大事な家庭教育に関する情報が届けられたらよいなと思います。要望やお気づきの点がございましたら、いつでもお聞かせください。

発行日 令和8年5月29日 発行 九度山町家庭教育支援チーム きらら事務局
【お問い合わせ】 〒648-0198 和歌山県伊都郡九度山町九度山 1190
TEL：0736-54-2019（九度山町教育委員会学校教育課内）