

エコチルひょうごからのお知らせ

2分の1成人式を迎える お子さんのお写真を大募集

2023年3月に発行予定の【エコチルひょうごたより】の表紙にお子さんのお写真を掲載してみませんか？

2022年度に、2分の1成人式を迎えた小学4年生のお子さんのお写真を募集しています！

応募はエコチルひょうごのWebサイト、もしくは下記QRコードにてメールでお申し込みください。

件名に「広報誌」と入れていただき

- 本文に ① お母さま（お父さま）のお名前
② お子さまのお名前（ひらがな）
③ 「写真」

をご入力いただき、ご送信をお願いします。

受付順に詳細のご連絡をさせていただきます。

お誕生日会やスポーツで頑張っている姿、習い事の発表会、また何気ない日常など、素敵な1枚をお待ちしております*



みんなのおへや参加者募集

エコチルひょうごのWebサイト内にある『みんなのおへや』にご協力していただける方を募集しています。

月に2回を目途に3か月間、お好きな時に自由にご寄稿していただけます。

応募はエコチルひょうごのWebサイト、もしくは下記QRコードにてメールでお申し込みください。

件名は「Webサイト」として

- 本文に ① お母さま（お父さま）のお名前
② お子さまのお名前（ひらがな）

をご入力いただき、送信をお願いします。

追って詳細についてのご連絡をさせていただきます。

謝礼として3000円分の図書カードをご用意しています。



プレゼント



今回お送りしたペーパークラフトは、【エコチル将棋】です。マスやコマを減らした将棋で、簡単だけど奥深い、『どうぶつ将棋』エコチルひょうごバージョンのボードゲームです。年末年始に楽しく遊んでみてね☆また、楽しく遊んでいる様子のお写真を下記QRコードにてメールでお送りください。webサイト内『キッズのおへや』に掲載させていただきます。

10歳のお子さんへ

10歳の【お誕生月の質問票】には、10歳のお子さん自身に回答してもらう『子どもアンケート』が入っています。このアンケートは普段の生活の様子や感じていることを答えていただきます。

ご協力いただいた方には、オリジナルの「チルチルの刺繍入りナップザック」をプレゼントいたします。



11歳のお子さんへ

10歳に引き続き、11歳でも『子どもアンケート』にご協力いただけます。

ご協力いただいた方には、エコチルひょうごオリジナルのチルチル柄ナフキンをプレゼントいたします。

給食用ナフキンはもちろん、お弁当包みや家庭科での三角巾などでお使いください。詳細が決まりましたらホームページのお知らせに掲載いたします。

※まだお送りできていない方には準備が出来ましたら、順次お送りいたします。



プチおたのしみコーナー

この紙面のいろんなところに
いろんなサンタが隠れているよ
何か所みつけれられるかな？探してみてね☆
てたえは12/28（水）、Webサイト内の『お知らせ』に掲載します！

各お申し込み用
QRコードは
こちら



質問票に関するお願い

お手元に届きましたら、2週間を目安にご回答いただき、同封の返信用封筒にてご返送ください。

※返信用封筒の差出有効期間が切れていてもご使用いただけます。切手を貼らずにご投函ください。

思い出せない、回答しにくい質問には、質問の番号の上に×印をつけてください。

表紙や最終ページの抜け、無記名の方が多発しております。封入前にご確認をお願い致します。質問票は随時受け付けておりますので、お手元にごございましたらご返送ください。

【編集・発行】
兵庫医科大学 エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号

0120-456-019 mail: ecochild@hyo-med.ac.jp
URL: https://www.ecochil-hyogo.jp



エコチルひょうご

2022.12
秋冬号
Vol.20

いつもエコチル調査にご協力いただきまして、ありがとうございます。今年も残り少なくなりましたね。クリスマスの準備など、楽しんでいらっしゃる頃ではないでしょうか☆新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあり、『第8波』に入ったといわれています。季節性インフルエンザとの同時流行に備えつつ、新しい年を元気に迎えましょう。

気になるおはなし

このコーナーでは、参加者の皆さんが知りたいと思う情報を兵庫ユニットセンターの職員から発信していきます。

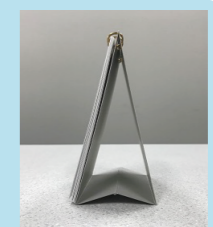
『視点』の置き方



右隣の写真は、一般的な卓上カレンダーですが、何形（どんな形）に見えますか。



では、こちらの右隣の写真は何形（どんな形）に見えますか。



どちらも同じ卓上カレンダーですが、見る角度によって形が異なることが分かります。さて、最近はコロナ禍の影響もあってか学校に行くことが難しいお子さんが増えているようですが、「〇〇に違いない」と確信していたり、「〇〇かもしれない」という考えから抜け出せなかったりするお子さんがちらほらいるようです。

お子さんが幼い頃は自分が見ているものや感じていることを中心に物事を判断しますが、成長するに連れて他者の立場に立って考えることが出来るようになります。一つの物事を多方面から見る事が出来るようになるのは社会生活を行う上で必要なスキルですが、それが身に付くと同時に、周りからの評価や自分の気持ちに敏感になって、不安になったりイライラしたりすることもあるかもしれません。

不安になったりイライラしたりした時には、最初にお示した卓上カレンダーの例のように物事のとらえ方やその時々との判断・考え方をほんの少し変えるだけで、心が軽くなったり、楽しく過ごせるようになったりすることを知っていただきたいと思います。

同じ出来事に対しても、立場が違えば見方は異なります。目の前の出来事をどのようにとらえるかで、そのときに感じる気持ちや行動も違います。同じ人でも、そのときの状態によって受け取り方が違います。

このことを頭の片隅に入れておくことで、皆様の日常生活が少しでも豊かになることを願っています。

引用参考：（いずれも大人向けなので、まずは保護者の方から体験してみてください）
井上和臣、心のつづきやきがあなたを変える—認知療法自習マニュアル、星和書店、1997。
※最初のP1からP9の物語を読むだけでも、役に立つことがあると思います。
大野裕、マンガでわかる心の不安・モヤモヤを解消する方法、池田書店、2018。
※マンガと文章での解説を組み合わせた本なので、読みやすいと思います。



エコチル調査兵庫ユニットセンター
特任助教
公認心理師・臨床心理士
徳田成美

エコチルひょうごのイベント実施報告!!

新型コロナウイルス感染症の影響で、実施を見合わせていたイベントを3年ぶりに再開いたしました。第1弾は夏休みに開催した『科学教室』。そして第2弾として秋には『親子走り方教室』を実施しました。その様子をご紹介します!

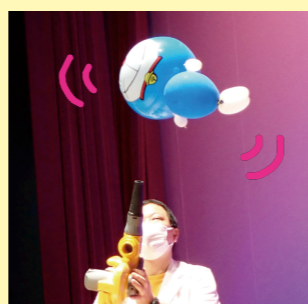
大阪科学技術センター
中村雅憲先生

科学教室

in 中央北生涯学習プラザ
2022年7月23日(土)
第1部 10:30~
第2部 13:30~



ゴム板が机に張り付く力は、何キロ?



変化したマシュマロ



会場の端っまで飛んで行った~



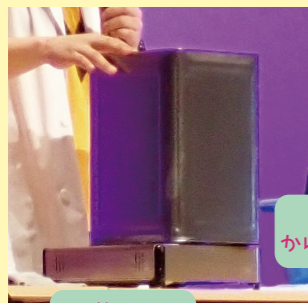
みんな大好き空気砲



実験キット：落ちないリング手のひらで曲がる紙スプーン七色の世界が見えるカード



爆発!?

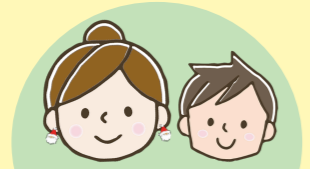


水をかけると...

熱した一斗缶



パコパコにへこんだ!



子どもが関心を持ちやすいアイテムを使って、とても分かり易かったです。

先生と一緒に実験ができて、とても楽しかったです。



配ってもらった実験キットでも面白い体験が出来て嬉しかったです。



参加者さんの感想

目に見えない空気の仕組みを実験で知る事ができ楽しめました。子どもの目がかがやいていました。



in 小田南公園
2022年11月5日(土)
第1部 9:30~
第2部 11:00~

親子走り方教室

T&F.net KOBE 代表
野口 研治先生



グージャンプ



トーアップ



VO2...



ダッシュ!!



集中集中...



ニーアップ



ヒールアップ



腕の角度は?



ダッシュ!!



いっちにっさんっっ

参加者さんの感想

子ども達にも分かりやすく、また大人も運動をするきっかけになりました。



こんなに楽しいと思ってませんでした! 走ることが大好きな子ですが、伸び悩んでいたののでいいきっかけになりました。



走り方に大切なポイントを分かり易く、楽しく教えていただきました。



久しぶりに親子で体を動かして気持ち良かったです。



トラック&フィールド神戸代表の野口研治先生をお招きし、走り方のコツをたくさん教えていただきました。23家庭、計60名の皆さまにご参加いただきました。屈伸などの準備運動を行い、腕を回し肩回りの筋肉をほぐしながらのウォーキングからスタート。次に教わったのは3つのジャンプ。
速く走るためには歩幅を広くすることが大切で、弾む力をつけるジャンプ・アップはそこに大きく役立つのだそうです。
①足を閉じたままのグージャンプ
②足を閉じたり開いたりするグーパージャンプ
③左右交互の片足ケンパージャンプ
そして、走りの三大要素となる3つのアップも教わりました。
①ひざを高く上げるニーアップ
②つま先を高く上げるトーアップ
③かかとを上げるヒールアップ。
その他にも足の腱や筋を鍛えるためのかかと歩きや、ミニコーンとボールを使っての集中力アップトレーニング、また空間認知力を高めるためのトレーニングなど、身体づくりの大切さを楽しく学ぶことができました。
一つ一つの運動の注意点なども、分かりやすい説明と動きで教わり、自分の体とじっくり向き合えた1時間となりました。

