



【リレートーク】

先生方のコラムには子育てのヒントがたくさん詰まっています！
今月は、本学 人間科学部心理学科 講師 松下 正輝先生よりご寄稿いただきました。



クマと子どものねむり



2023年も色々な出来事がありました。その中でも最も心に残ったニュースはクマによる獣害です。北海道に生息するヒグマは大きいものでは全長2メートルもあり、時速50キロメートル以上の速さで走れます。しかも、動作は俊敏で、ヒグマに襲われた人は一瞬何が起きたのかわからないほどだそうです。くまモンの愛らしい姿に慣れ親しんでいる私たちは、クマのニュースを見聞きすると、そのギャップの大きさに驚かされます。このような獣害の背景には、冬眠しないクマ、つまり眠らないクマが増えたことが関係しているようです。

クマも私たち人間と同じ恒温動物ですが食事をとらず、体温を3度ほど下げ基礎代謝を下げることにより、浅い眠りの状態になることで冬眠しているそうです。しかし、今年は冬が暖かく気温が下がりきらないせいで十分に冬眠することができず、目が覚めてしまうために食餌を求めて人里へ降りてきているそうです。

一方、人間も睡眠時間が短い子どもや夜遅くまで起きている子どもが増えています。元々日本の子どもは世界的にも睡眠時間が短いことが知られていましたが、十分な睡眠時間や質のよい睡眠がとれている子どもは記憶などの学習機能や運動能力が高いことが報告されています。

私たち人間の直腸温などの深部体温は、約一日の周期（サーカディアン・リズム）をもっており、昼間の活動と夜間の睡眠の昼夜生活リズムと密接に関連しています。質のよい眠りでは、夜に深部体温が下がり始めることで体が眠りの準備をはじめ、明け方に深部体温が上がり始めて目を覚ます準備をします。しかし、人間の生体リズムの周期は24時間よりも長いため、太陽の光や食事、社会的な接触などの手がかりを使って、毎日1日24時間という地球の昼と夜のリズムに生体リズムの周期を合わせて、毎日のリズムのズレを修正して生活しています。

もし、午前中の光を浴びる機会がなければ、私たちの生体リズムは地球の24時間の周期より長いため、どんどん睡眠と覚醒の生活リズムは後ろにずれていき、一種の時差ボケ状態となり、寝たいときに眠れないため、不登校などの生活しづらい状態となります。睡眠には、体温以外にも様々な要因が関係していますが、まずは日々の生活習慣を見直し、午前中に日光を浴びることや夕方以降の深部体温をあげすぎない工夫をすることで、質の良い眠りが得られるかもしれません。一方で、冬眠しているクマの体温がどのように制御されているかが解明されれば、生体リズムをより能動的に調整したり、人間も冬眠したりすることができるようになるかもしれませんね。





2024 甲南子育てひろば 2月 つどいのカレンダー



午前8時30分の時点で神戸市に警報・特別警報が発令されている場合は、午前のひろばは閉室します。
午前11時の時点で神戸市の警報・特別警報が解除された場合は、午後のひろばは閉室します。

〒658-0001 神戸市東灘区森北町6-2-23
甲南女子大学 子ども室(10号館5階)
Tel : 078-413-3120

	月	火	水	木	金	土	日
午前				1	2	3	4
午後							
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後	小児科医来室 健康相談		節分遊び				
午前	12	13	14	15	16	17	18
午後			身体測定日		わいわいトーク	お父さんDAY	
午前	19	20	21	22	23	24	25
午後						休日のひろば	
午前	26	27	28	29	<input type="checkbox"/> : ひろば閉室		
午後			身体測定日				

イベントの詳細については別途チラシをご確認ください。

●健康相談 小児科医来室●

2月5日(月)午前10時～10時30分
人間科学部総合子ども学科教授・小児科医の八木麻理子先生が来室します。
健康面や気になることを気軽に相談することができます♪

●節分遊び●

2月7日(水) 午前10時40分～
～節分行事をたのしもう♪～
鬼をやっつけたり、ペープサートで節分についてのお話もあります♪



●身体測定日●

2月 14日(水)
29日(木)
測定をご希望の方は職員までお声がけください。



●わいわいトーク●

2月16日(金) 午前10時～11時
テーマ: 「子どものからだのしくみと病気」
講師: 勝田 仁美先生
(本学看護リハビリテーション学部看護学科教授)
一緒に、子どものからだや病気のこと、学びませんか?



●お父さんDAY●

2月17日(土)午前9時30分～11時30分
お父さん/おじいちゃん、お子さんが参加できます。
●休日のひろば●
2月17日(土)午後1時30分～3時30分
平日ひろばに来られない方も、お休みの日の乳児の遊び場に迷われている方も、この機会にぜひご利用ください。

～甲南子育てひろばの利用について～

- 【開室時間】 午前：9時～11時30分 午後：1時～3時30分
開室時間内であれば、いつでも入退室できます。ご都合に合わせてご利用ください。
- 【利用対象者】 2020年4月2日～2024年4月1日生まれの子どもと保護者
※首が据わってからの参加をお願いいたします。
- 【利用組数】 午前・午後各10組の事前予約制(先着順)です。
1組(家庭)につき、保護者は2名まで利用可能
- 【予約について】 甲南子育てひろばHPから受け付けております。
毎月下旬頃にひろば公式X(kw_hiroba)にて予約開始日時をお知らせしますので、各自でご確認ください。当日空きがある場合はお電話でも申込みが可能です。
- 【登録料について】 子ども一人当たり200円/年度
※初回参加日にお釣りのないようにお持ち下さい。
※保護者の方は、保険証や運転免許証など本人確認ができるものをご持参ください。

～お知らせ～

- 【スクールバスダイヤについて】
2月1日～3月31日まで特別ダイヤにて運行しております。
詳しくは、ひろばHP「スクールバスダイヤ」をご確認ください。
- 【絵本の貸し出しについて】
今年度の絵本の貸出は2月29日(木)をもって終了いたします。
なお、返却については3月14日(水)までです。



甲南子育てひろばHP

甲南子育てひろばTwitter

1月のひろばの様子

【わいわいトーク】

1月12日（金）10時～11時 参加親子9組（大人9名・子ども9名 計18名）

テーマ：「親子で楽しむ英語絵本」

講師：相澤 亮太郎先生（本学人間科学部 総合子ども学科 准教授）

ひろせ なつみ先生（バイリンガル絵本読み聞かせインストラクター）

なつみ先生の英語絵本の読み聞かせでは、心地よい先生の声にうとうとと眠りそうなお子さんも♪読み聞かせのポイントや英語の発音についてなどお話や手遊びなどもあり、お子さんもお母さんたちも楽しく英語に触れ合える時間になったと思います。

開催後も先生に質問されたり、ひろばの英語絵本を借りられる方も多かったです☆ひろばでも英語の貸出絵本を増やしていこうと思います♪



【ハイハイレース】

1月17日（水）10時40分～11時 参加親子9組（大人11名・子ども9名 計20名）

2023年度初の試みハイハイレース！一生懸命パパやママのもとに向かう姿がとても可愛かったです♪途中で休憩をしたり絵本を読み始めたり、子どもたちの予想できない姿にひろば室内は終始笑い声が聞こえていました♪頑張ったご褒美にメダルをもらい最後はベビーマッサージ！お子さんたちも大満足なハイハイレースでした☆



【お父さんDAY・休日ひろば】

1月20日（土）

お父さんDAY：9時30分～11時30分 参加親子9組（大人9名・子ども9名 計18名）

休日のひろば：13時30分～15時30分 参加親子7組（大人12名・子ども7名 計19名）

午前のお父さんDAYでは、おままごとコーナーで集うほほえましい姿やシール貼りやぬり絵もゆっくり楽しまれていました。最後の集まりでのベビーマッサージでは、お子さんもお父さんもリラックスし、とってもいい表情でした♪

午後の休日ひろばでは、親子3人での参加が多く、楽器の演奏をしたり大型遊具（トンネル・すべり台）で身体を動かして楽しそうでした☆

休日の親子での遊び場として、ぜひひろばをご活用ください♪



【おすすめ絵本】

本学人間科学部総合子ども学科 高原ゼミの皆さんによるおすすめ絵本の紹介です。
今月は、下記の1冊をご紹介します！
中塚 真由さん『まる まる』作：中辻 悦子/株式会社福音館書店

どんな絵本？

主にまるを中心とした絵本です。
まると〜のようないろいろな種類の
形が出来ます。
赤ちゃんも楽しめる簡単な形から
少し難しい表情のことなども出来ます。



私の好きなおとこ。

17日は12ページ、13ページの「まるまるまる
まるまるまる」のところです。
理由は、「何1個あるかな」とか「これは何色かな」
などのクイズを出すことが出来るからです。
27日は16ページから23ページまでの
感情を表す「まるまる」です。
みんなで真似っ子で楽しめる絵本です。

おすすめポイントは？

最後の方に感情を表す部分
ありますが、読まれる方が赤ちゃんに向けて
その表情をいばわり読めるように
どちらも楽しめる絵本だということが
ポイントです。
そしてさまざまな色を使っているところも
私のおすすめポイントです。

この本について。

題名： まるまる
作者： 中辻悦子
発行所： 福音館書店
発行年： 1998年2月10日
サイズ： 22x21cm

中塚 真由

2024年3月の予定

4日(月) (変更の可能性あり)

パイプオルガン ミニコンサート@芦原講堂

※詳細は決まり次第お知らせします。

15日(金)

入試のため閉室

20日(水・祝) 2023年度ひろば最終日

お父さんDAY・休日ひろば



【お問い合わせ先】

〒658-0001 兵庫県神戸市東灘区森北町6-2-23

甲南女子大学 甲南子育てひろば (10号館5階)

TEL 078-413-3120

MAIL hiroba@konan-wu.ac.jp