

※キッズコーチング・・・子どもの心の発達と気質（生まれながらの個性）にあわせ、子どもが自立へと向かうように導く支援法



当日は約 20 人の方が参加しました

**大好評！家庭教育講演会
キッズコーチング気質講座**

栗山町家庭教育講演会が
2月17日、総合福祉センター
「じゃるる」で開かれました。
講師に乳幼児子育て専門
家キッズコーチング講師と
して活動されている、きと
うめぐみさんを招き講演。
講師自身のエピソードや知
識を踏まえ、子育てのポイ
ントや接し方について、分
かりやすく紹介しました。

3 ♡7秒抱きしめ♡

6秒以上抱きしめると愛情ホルモンが分泌され、愛情を感じリラックスできます。マッサージや耳かき時でもOK！

2 親がコーチになると自分で考えて行動できる子に

「うまくいかない」に「手伝おうか？」「ケンカしちゃった」に「悲しかったね。これからどうしたい？」などと声掛け！

1 気質が分かれば子育てが楽になる

成長しても本質的な気質は変わりません。気質に良し悪しはなく、その子だけの才能です。



【問い合わせ】
町子育て支援センター
「スキップ」 ☎ 72-1280



講演会の参加者に聞いてみました！



参加者の声 /
子どもの気質を知り
ホッとしました

3児のお母さん
かわだ さとみ
河田 里美 さん

子育てをしているなか、疑問に思うことや悩むことがありましたが、遺伝や生活環境などと異なる「その子にしかない生まれ持った気質」が影響していることを知り、これまでの悩みの理由や原因が解消された気がします。講演の話をこれから子育てに活かしていきたいのと同時に、自分の今までの育て方は決して間違いではなかったと少しホッとした気持ちになりました。気質を踏まえ接することで、子どもがやる気もち、大きな才能を伸ばしてもらいたいです。



参加者の声 /
自分とは違う気質
タイプ別に知れた

1児のお母さん
えんどう さとみ
遠藤 里美 さん

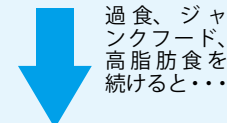
1年が経過した初めての子育て。自分で育児のことを調べるなかで「気質診断」について興味があったので、町内で講演会が行われることを聞き、参加するのを楽しみにしていました。会場では保育士さんの託児サポートもあり、とても助かりました。自分と違うさまざまなタイプの気質の場合、それに気づくことは難しいと思うので、さまざまな違いを知れてよかったです。まだ息子は1歳ですが、少しずつ試してみながら、最もあった声掛けや接し方を見つけていきたいです。

通常の大きさの脂肪細胞
(BMI24.9 以下：普通体重)



【良い生理活性物質がでる】

- ・動脈硬化を防ぐ
- ・食欲を調整する
- ・インスリンの働きを良くする



肥大化した脂肪細胞
(BMI25 以上：肥満)

通常の
2～3倍
の大きさ



【悪い生理活性物質がでる】

- ・動脈硬化が進む
- ・食欲が抑えられない
- ・インスリンの働きを悪くする

※生理活性物質・・・微量で身体に影響を与える物質

脂肪細胞

生活習慣病に関わる

をご存知ですか？

脂肪細胞は脂肪を貯めるだけではなく、生理活性物質を出していることがわかってきました。
適正体重で細胞が通常の大さの場合、食欲の調整など、良い生理活性物質が病気になるように働いてくれます。逆に肥満体型で細胞が肥大化すると、動脈硬化や食欲が抑えられないなど、病気を起こす方向に働いてしまいます。生活習慣病に関わるさまざまな働きがあり、大きさを働かせるため、食事や下記的生活習慣を心がけましょう。

脂肪細胞のお仕事

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

元気が一番



脂肪細胞を大きくしない生活習慣

1 食物繊維の積極的な摂取を

- ・食物繊維を摂ることで、腸内細菌が食欲を抑える物質を出します。
- ・食品の脂肪や糖が身体に吸収されるのを遅らせます。
- ・1日の目標量
18～64歳→男性 21g 以上、女性 18g 以上
65歳以上→男性 20g 以上、女性 17g 以上

【食物繊維が多い食材】



2 単純糖質（砂糖、ジュースなどの糖分、甘いお菓子、アイスクリームなど）は適量を

- ・単純糖質は、小腸ですぐに吸収され、エネルギーとして使われず、肝臓で中性脂肪に変わり脂肪細胞を肥大化の原因となります。
- ・1日の砂糖の適量：18歳以上 20g 以下
(血糖値が高めの方は1日 10g 以下)

【含まれる砂糖量】



3 日常生活の中で活動量を増やしましょう

- ・食後 30 分～約 1 時間で筋肉に糖が取り込まれるので、その際に運動することでエネルギーを効率良く消費できます。
- ・「30 分に 1 度は立ち上がる」など座っている時間を減らすことで、脳が活性化され過度な食欲を抑えます。

