

効果

- しっかり話を聞くことで、その人の気持ちが整理され苦しみやつらさを軽くできる。
- しっかり話を聞くことで、その人にやる気や勇気が湧いてくる。

実践方法

● 話の聞き方～カウンセリングの技法より～

※まずは、相手の方に顔を向ける。
話が始まったら…

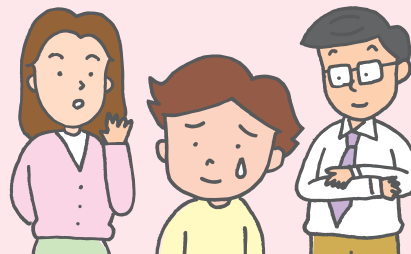
- ① 相手は今どんな気持ちなんだろうと、相手の気持ちに注意を向ける。
- ② うなずいたり相づちを打つ。
- ③ 相手の言葉をくり返したり、話の内容を要約してみる。
- ④ 疑問に感じたところは質問する。
でも、話の流れは妨げないで。
- ⑤ 「あなたの気持ちは…なんですね。」とフィードバックして、相手の気持ちを確認する。
- ⑥ 評価したり非難したりはしない。



相手の白いボールを、白いボールのまま投げ返すような聞き方を目指そう！

事例紹介等

- どんな人にも悩みはあるのです。
 - 悩みを持つことは恥ずかしいことじゃないって伝えましょう。
- 悩みを一人で抱え込ませない。
 - 聞くは「効く」、話すは「放す」につながります。しっかりと聞いてあげると、悩みを少しずつ放していけます。
- しっかり聞けると、喜んでもらえる。
 - 喜んでもらえる、自分もうれしくなりませんか？
- 喜びも悩みも分かち合おう。
 - 一緒に喜んでもらえる喜びは2倍！
悩むつらさも分かち合えば1/2。



問い合わせ先

気軽に相談してみよう。

- 島根県立松江教育センター
TEL 0852-22-5862

E-mail
matsuekyoikusen@pref.shimane.lg.jp

- 島根県立浜田教育センター
TEL 0855-23-6784

E-mail
hamadakyoikusen@pref.shimane.lg.jp

※参考になるHP

- 島根県相談業務相互支援ネットワーク相談窓口の案内
<http://www2.pref.shimane.jp/kouhou/soudan/>

効果

- 見たり、作ったり、描いたりすることを通して心豊かになれる。
- 自分なりに表現することへの意欲が高まる。
- 地域の「ひと・もの・こと」に出会い、島根のすばらしさがみつかる。

実践方法

美術館などで開催される
ワークショップなどに
参加してみませんか。



- 季節にあわせ、島根の自然の材料で、ものづくりが楽しめます。
 - ゲストアーティストやスタッフにアドバイスを受け、工夫しながらものづくりに挑戦できます。
 - 「島根のすばらしい自然・ふるさと」を体感し、感動したことを絵や作品に表すことができます。
- 美術館では、ワークショップ以外に出前授業やアートスクール等を実施しています。

事例紹介等

- 島根県立美術館
 - オープンスタジオでワークショップ。
(8月:ポンポン型染め手ぬぐい職人)
- 浜田市世界こども美術館
 - ホリデー創作活動。(8月:星のしずく小瓶)
- 石正美術館
 - 夏休み子ども美術教室。(木工教室)
- 島根県立芸術文化センター<グラントワ>
 - 工作教室。(プラモデル・ダンガンレーサー)
- しまね海洋館<アクアス>
 - アクアスクール。(日曜講座・海の生き物教室)
 - サマースクール。
- 島根県古代出雲歴史博物館
 - ワークショップ。(古代グッズ手作り工房)
 - ペーパークラフト。(銅鐸・土偶づくり)ダウンロード可。
- 各地のいろいろなイベントが検索できます。
島根県観光振興課HP 観光ナビ

問い合わせ先

- 島根県立美術館
TEL 0852-55-4700
<http://www1.pref.shimane.lg.jp/contents/sam/ja/index.html>
- 浜田市世界こども美術館
TEL 0855-23-8451
<http://homepage2.nifty.com/hama-b/>
- 石正美術館
TEL 0855-32-4388
<http://fish.miracle.ne.jp/sekisho/>
- 島根県立芸術文化センター<グラントワ>
TEL 0856-31-1860
<http://www.grandtoit.jp/>
- しまね海洋館<アクアス>
TEL 0855-28-3900
<http://www.aquas.or.jp/>
- 島根県古代出雲歴史博物館
TEL 0853-53-8600
<http://www.izm.ed.jp/>
- 島根県観光振興課HP 観光ナビ
TEL 0852-22-5292
<http://www.kankou.pref.shimane.jp/>



効果

- 家族で話し合うことで、携帯電話やインターネットなどの責任を持った使い方について考えることができる。
- 子供たちが困ったときや悩んだときに独りで悩まず大人と一緒に考えることができる。

実践方法

携帯電話・インターネットについて家族で話し合って我が家のきまりを決めよう！

● 決める前に

- インターネットや携帯電話の利点と欠点を考えてみよう。
- 携帯電話やインターネットについて家族みんなの思いを出し合ってみよう。

● 今までの話し合いをもとに、我が家の決まりを決めよう。



事例紹介等

我が家のきまり(例)

- 時間と場所に気を付けて使う。
パソコン、携帯中毒にならないこと。
- 自分の身は自分で守る！
迷惑メール、チェーンメールは削除する。
危険なサイトにはアクセスしない。
- 自分がされて嫌なことは相手にもしない！
人を傷つけるようなメールや書き込みをしない。
- カメラ付き携帯は著作権・肖像権の侵害に注意する！
書店などで雑誌や商品の写真を撮ったりしない。
- 気軽に個人情報を書き込まない！
悪用されることもあるので、自分の個人情報、ましてや家族や友人の個人情報を安易に書き込まない。
- 困ったときは周りの大人に相談する！
ネットの向こうには必ず人がいることを忘れずに、困ったときや悩んだときには人生経験を積んだ大人の考えを聞く。

フィルタリングソフトの利用

フィルタリングソフトを使うと情報を受け取るがわで有害情報を表示させないようにできます。

(参考:「e-ネット安心講座基本テキスト」e-ネットキャラバン運営協議会)

問い合わせ先

～困ったときには～

- 警視庁インターネット安心安全相談
<http://www.cybersafety.go.jp/>
- 島根県警察本部県民相談課
TEL 0852-31-9110
- 日本データ通信協会迷惑メール相談センター
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/index.html>

～参考資料～

- 著作権情報センター
<http://www.cric.or.jp/>
- e-ネットキャラバン
e-ネット安心講座 通信業界キャラバン公式Webサイト
<http://www.fmmc.or.jp/e-netcaravan>
- フィルタリング情報ページ
<http://www.iajapan.org/rating/>



効果

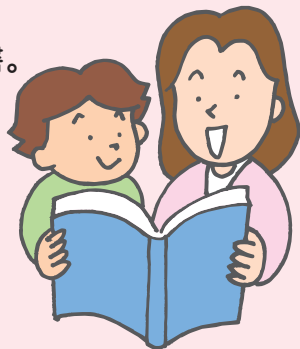
- 豊かな心が育つ。
- 想像力や感性が豊かになる。
- 語彙力や読解力が身に付く。
- 親子の絆が深まる。

実践方法

- 親子読書で全国一周
 - 読んだ本のページを親子で記録し、合計のページ数が一定の数に達したら日本地図に塗っていく。
- 例)全国地図に、親子で50ページ読んだら1つの県を塗っていく。
- ※親子で話し合っ、読む本やページ数を決めましょう。

その他

- 親子読書感想文。
- 夏休み20分親子読書。
- 親子読書会の開催。
- 親子読書カード。



事例紹介等



問い合わせ先

参考となるHP

- 子どもの読書活動推進ホームページ
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/dokusyo/
- 島根県学校図書館協議会ホームページ
<http://www.commakagi.ne.jp/tosyokan/>

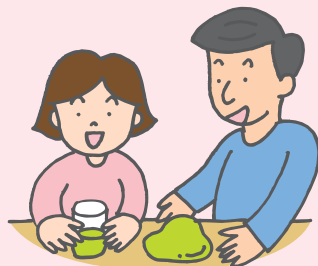


効果

- PTA会員相互の親睦、交流がすすむ。
- 異学年交流や親子でのふれあいがすすむ。

実践方法

- 前日まで
PTAが主催して親子活動やバザーの企画と準備を行なう。
- 当日
親子での共同作業をしてふれあいを深める。
(取組例)
 - スライムづくり。
 - 紙粘土づくり。
 - 新聞工作。
 - エコロジーグッズ製作。
 - 簡単うどんづくり。
 - わくわくクッキングなどの親子活動。
 - 保護者によるバザーと喫茶コーナー。



事例紹介等

- ふれあいフェスタ
松江市立竹矢小学校
13:00～15:00
 - PTAの研修部が中心となり全体の企画。学年部ごとに親子活動を企画運営。
 - 一部で親子活動。二部で飲食やリサイクル品のバザーを行う。
- 川小まつり(学習発表会後に実施)
川本町立川本小学校
13:00～16:00
 - ベルマーク部、環境整備部、リサイクル部、学習支援部、親子で農作業部、親子スポーツ部、親子野外活動部、親子手作り教室部、親子クッキング部、親と教師の学び部ごとにコーナーを設け、子どもたちや参加者が自由に各コーナーを楽しむ。

問い合わせ先

- 松江市立竹矢小学校
TEL 0852-37-0535
- 川本町立川本小学校
TEL 0855-72-0329



効果

- 子どもに親の働く姿を見せ、子どもの親に対する理解が深まる。
- 親子のふれあいやコミュニケーションが深まる。

実践方法

夏休み中の半日を利用する。
夏休みの社会科見学としても有効。

- 親子で一緒に通勤する。
- 職場を見学する。
 - 親の働いている姿を見る。
- 職場案内をしてもらう。
 - 職場内のいろいろな施設を見て回る。
 - 探検のやり方の説明を聞く。
- 職場の人に仕事についてお話しをしてもらう。
 - キャリア教育を深める。
- 事後。
 - 夏休みの宿題として見学のまとめをする。



事例紹介等

夏休みファミリーデーin教育庁

- 親子で一緒に通勤しよう。
 - 各課で子どもの対応をする。
 - 父親や母親の働いている姿を見る。
- 教育庁の探検をしよう。
 - 探検のやり方の説明を聞く。
 - 教育庁内を探検する。
 - 名刺を用意しておき、名刺交換をする。
 - 探検しながらいろいろな課での説明や話を聞く。
 - 質問したりクイズに答えたりする。
- 教育長とお話しをしよう。
 - 教育長の話しを聞いたり、質問をする。
 - 記念撮影。
- オプション(午後)
 - 松江城ぴかぴか体験。
 - 県立美術館見学。

問い合わせ先

- 島根県教育委員会
(生涯学習課)
TEL 0852-22-5428

効果

- ふるさとの歴史を知り、ふるさとを築いてきた人々の努力にふれることができる。
- ふるさとへの愛着や誇りをもつことができる。

実践方法

学校での学習をもとに、家族とのふれあいが深まるような長期休業中の自由研究の一つとして次のような課題を提案してみよう。

- 家族で歴史探訪。(タイム・スリップ)
 - 授業で学んだことを、島根県内や県外の歴史博物館などを訪ねて体験。
 - 古代生活や道具づくりなどの歴史体験にチャレンジ!!
 - 思い出に残るスナップで写真集づくり。
 - 体験したり調べたことをまとめる。家族の人にも一言感想を書いてもらう。
 - 休み明けに自由研究として学校に提出。



事例紹介等

島根県内で歴史展示や体験イベントを催している主な博物館

- 島根県立八雲立つ風土記の丘展示学習館
- 島根県埋蔵文化財調査センター
- 島根県立古代出雲歴史博物館

歴史体験の開催例(時期は夏休みが多い)



歴史体験の開催内容や時期は、それぞれの博物館にお問い合わせください。

世界に輝いた銀の町 石見銀山遺跡 — 2007 世界遺産登録 —

すごいぞ!石見銀山の世界的価値。

戦国時代から江戸時代にかけて、銀の国「日本」の中心となり、アジアとヨーロッパの交流の原動力となった。今も鉱山町、街道、港町の全体像が見れる貴重な遺跡。

<http://www2.pref.shimane.jp/ginzan/>

問い合わせ先

- 島根県立八雲立つ風土記の丘資料館
TEL 0852-23-2485
<http://www.yakumotatu-fudokinooka.jp/index.html>
- 島根県埋蔵文化財調査センター
TEL 0852-36-8608
<http://www.pref.shimane.jp/section/maibun/maibun.f/maibu01.html>
- 島根県立古代出雲歴史博物館
TEL 0853-53-8600
<http://www.izm.ed.jp/>



●参考文献の紹介

「ふるさと読本 古代のしまね」
「いにしへの島根ガイドブック」
(以上、島根県教育委員会発行)
「なぞとふしぎの古代出雲」
(古代出雲歴史博物館発行)

●参考となるHP

島根県HP「古代神話とタイムトラベル」
http://www6.pref.shimane.jp/kodai/top_menu.html



効果

- 家族で楽しく、工作活動をすることができる。
- 木材を使うことにより地球温暖化防止に貢献できる。

実践方法

● 自分の生活に必要な作品をつくろう！

- 家庭でいらなくなった板材や角材で製作する。
- 安価な木材を買ってきて製作する。

工程

構想図(形・大きさ・構造など)



けがき(木材に必要な線を入れる)



材料取り(のこぎりなどで切る)



部品加工(かんななどで形を整える)



組み立て(くぎ打ちをする)



塗装



完成



事例紹介等

● 家庭で簡単にできる木材加工。

スライド式本立て



CD&MDラック



- 出雲科学館の木工教室。
- 三瓶こもれびの広場木工館
木材加工体験。
- 島根県立緑化センターでの木材加工体験。
※加工のための木工室や木工具を借りることができます。

問い合わせ先

● 構想の参考HP

<http://www.mable.ne.jp/~nagachan/>

● 参考となるHP

★全日本中学校技術・
家庭科学研究会

<http://www.ajgika.ne.jp/>

● 出雲科学館の木工教室

http://www.izumo.ed.jp/kagaku/frame_news.htm

● 三瓶こもれびの広場木工館

<http://fish.miracle.ne.jp/komorebi/>

● 島根県立緑化センター

<http://pref.shimane.jp/section/ryokuka/>



効果

- 算数・数学を楽しく学び、学習意欲を向上することができる。
- 競い合ったり、協力し合って問題にチャレンジすることを通して、家族や友だちとのふれあいが高まる。

実践方法

算数・数学の大会等の問題に挑戦してみませんか!!



学びんピックキャラクター「マナビィ」

- 算数、数学は万国共通の種目です。持ち前の思考力や独創力を競う楽しい問題を解いてみましょう。
- 家族や友だちと競争したり、協力したりするのもよいでしょう。
- 学校などで、ミニ大会、オリジナル大会を開催するのもよいでしょう。

事例紹介等

- 第16回算数オリンピック大会
 - 平成19年6月17日に大会が実施されました。
 - 問題や速報がHPに載っています。
- 第11回ジュニア算数オリンピック大会
 - 平成19年6月17日に大会が実施されました。
 - 問題や速報がHPに載っています。
- 第8回広中杯全国中学生数学大会
 - 平成20年1月14日に予選があります。
- 第4回ジュニア広中杯
 - 平成20年1月14日に全国大会があります。



問い合わせ先

*詳しくは文部科学省HP
「学びんピック」認定大会一覧を参照
<http://manabipick.mext.go.jp/info/purpose.html>



効果

- ストレスを乗り越えることで、少しずつでも心が強くなれる。
- 自分の気持ちをモニタリングすることで、自己理解が深まる。

実践方法

- ストレスをためないようにするためには。

- こんな方法も試してみよう。

- 漸進性弛緩法。
(ぜんしんせいしかんほう)



事例紹介等

- 朝昼晩、バランスよい食事をとろう。
 - 家族や友人と一緒にとるなど、食事が楽しい時間になるよう工夫しよう。
 - 睡眠をしっかりとろう。
 - ゆったりした気持ちの中で眠りにつけるよう、香りなど部屋の環境に気をつけよう。
 - リラックスできる時間を確保しよう。
 - 入浴やスポーツ、音楽など自分なりにリラックスできる時間を確保しよう。
 - 身の回りの環境を変えてみよう。
 - 気分転換に部屋の片付けや掃除などをやってみよう。
-
- 漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんほう)をやってみよう。
 - ① 手首にぐっと力をいれ、力を抜く。
 - ② 足首にも力を入れ、力を抜く。
 - ③ ①、②ができたなら両手両足を一緒にやってみよう。
 - ④ 両手両足と一緒に、今度は胸、腰、顔と順番に力を入れて。そして順番に力を抜いてみよう。

問い合わせ先

気軽に相談してみよう。

- 島根県立松江教育センター
TEL 0852-22-5862
E-mail
matsuekyoikusen@pref.
shimane.lg.jp

- 島根県立浜田教育センター
TEL 0855-23-6784
E-mail
hamadakyoikusen@pref.
shimane.lg.jp

※参考になるHP

- 島根県立心と体の相談センター
<http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>
(ストレス関連サイト)

効果

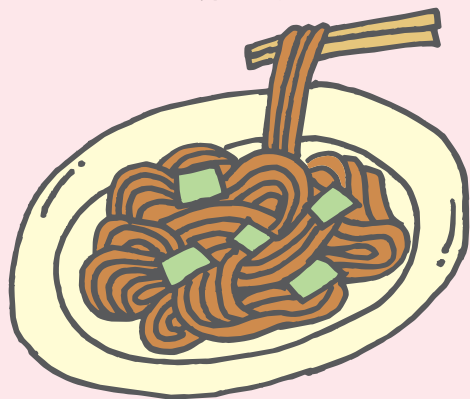
- 水溶液の性質によって色が変わる現象を調理の一環として実験することを通して、「科学」を身近に感じることができる。

実践方法

● 不思議な焼きそばを作ろう。

～色が変わるのに、食べられる焼きそば～

- メニュー1 紫キャベツ焼きそば
- メニュー2 カレー焼きそば



事例紹介等

● 紫キャベツで作る焼きそば。

<作り方>

- ① フライパンで、ざく切りや千切りにした紫キャベツをコップ半分ほどの水と炒める。
- ② 火が通ったところで中華そばを入れる。…青くなる。
- ③ ソースをかける。…元の黄色い麺になる。(かけすぎに注意)

● カレー粉で作る焼きそば。

<作り方>

- ① 中華そばにカレー粉を混ぜて炒める。…赤くなる。
- ② ソースをかける。…黄色(カレー色)になる。(かけすぎに注意)

ワンポイント・メモ

なぜ色が変わるのかな？
調べてみよう！

ヒント

「アントシアン」
「クルクミン」
「かん水」
「アミノ酸」

インターネットで「紫キャベツ」「焼きそば」などのキーワードで検索すると、色々なホームページで紹介されています。

効果

●自分で楽しみたいスポーツを探し、体験・参加できる。

実践方法

スポーツイベントや
大会に参加してみたい。

どんなイベントがあるか探す。

定期的にスポーツをしたい
習ってみたい・上達したい。

スポーツができるクラブ・教室を探す。

事例紹介等

市町村などで開催されているスポーツイベント

誰でも楽しく参加できるスポレク広場

総合型地域スポーツクラブ

「誰でも」
「いつでも」
「世代を超えて」
「好きなレベルで」
「いろいろな」

スポーツを楽しめる
地域のコミュニティ

県立体育館
少年コース

卓球・親子広場
バドミントンなど

県立水泳プール
キッズスイム
スポーツ体験
など

県立体育施設
の
スポーツ教室

県立武道館(松江)
柔道・剣道
弓道・なぎなた
レスリングなど

県立石見武道館(浜田)
柔道・剣道
居合道・レスリング
など

県立サッカー場
キッズサッカースクール
少女サッカースクール
など

その他

スポーツ情報満載!

●しまね広域スポーツセ
ンターホームページへ
URLは<http://cgi.s-kouki.jp/>



- イベントカレンダーや新着情報で確認。
- 県立体育施設ともリンクしています。

690-0016
島根県松江市上乃木十丁目4番2号
島根県立水泳プール内
TEL:0852-60-5053
FAX:0852-26-4733
E-mail: shimaneken@japan-sports.or.jp

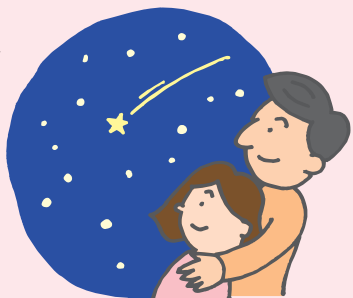


効果

- 落ち着いて夜空を眺め、心を癒やす。
- いつでも見られそうで見ていないものを見た感動を、家族で共有することができる。

実践方法

- 自分の眼だけで見てみよう。
 - 星座
 - 流れ星
- 双眼鏡を使って見てみよう。
 - 散開星団
 - 月
 ※双眼鏡は、できるだけ三脚などに固定しよう。
- 天体望遠鏡で見てみよう。
 - 星雲
 - 星団
 - 月
 - 惑星
 ※太陽を見るときには、専用の器具を使いましょう。



事例紹介等

下記の施設等では、観測会などを行っています。

- 三瓶自然館「サヒメル」(大田市山口町)
- 日原天文台(津和野町日原)

※これらの施設や天文台以外でも、地元の天文同好会などが観察会を企画していることがあります。問い合わせてみましょう。

<ミニ情報>

- 8月13日前後の夜は、流れ星が多く見られます(ペルセウス座流星群)。
- 今年は、8月28日(火)の夜に皆既月食が見られます。

<コラム>

人類が初めて月面に降り立ったのは、日本時間1969年(昭和44年)7月21日の早朝、アメリカのアポロ11号宇宙船のアームストロング船長でした。

船長は、「この一歩は小さな一歩だが、人類にとっては大きな飛躍である」との言葉を無線で地球に伝えました。

問い合わせ先

- 三瓶自然館「サヒメル」
TEL 0854-86-0500
- 日原天文台
TEL 0856-74-1646

多くの天文同好会がHPを作っています。「天文同好会」などのキーワードで検索してみましょう。



効果

- 家族や友だちと一緒に活動することにより、家族や友だちのすばらしさをみつけることができる。
- 普段できない遊びを通して、「学ばって楽しい」と感じることができる。

実践方法

学校以外で
家族や友だちと楽しく
学んだり遊んだりできる場は
ないでしょうか？



事例紹介等

わくわく! ときどき!



- 例
- おもしろ理科クラブ
 - 救え!! 桃太郎～ときどきウォークラリー
 - なかよしウォークラリー
 - 世界に1つしかないシールづくり
 - たのしい算数教室
- などのコーナーがあります。

平成19年度のセンターまつり!

- ◆ 期日 平成19年11月3日(土)
 - ◆ 場所 松江教育センター
- しまね教育の日のイベントとして実施します。
参加してみましょう!!

問い合わせ先

- 松江教育センター
学校・教職員支援コーナー
TEL 0852-22-5065
http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_ec/



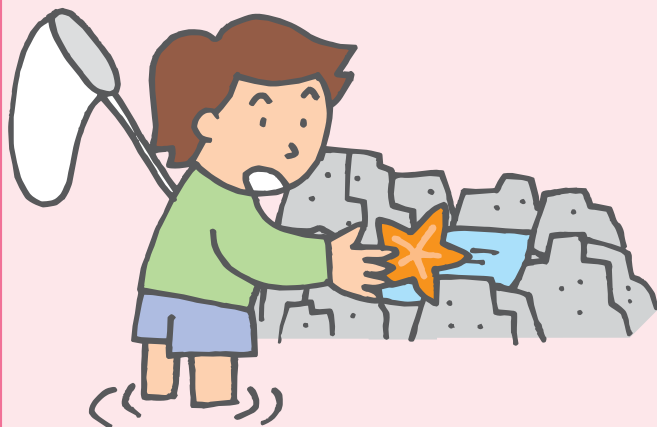
効果

- 教科書や図鑑に載っている生き物を見たり触れたりすることを通して、自然体験をすることができる。
- 比較的短時間でもできて、家族でも一緒に楽しむことができる。

実践方法

- 近くの海岸の岩場や川辺で楽しめることってないのかな？

※岩場には「潮だまり水族館」、小川や川辺には「せせらぎ水族館」があるよ！



事例紹介等

- イソギンチャクに触ってみよう。
海岸の岩場(潮だまり)へ行ってみよう！
かわいいイソギンチャクがいっぱいいるよ！
※新聞などで干潮の時刻を調べてから行こう。
- 野生のメダカやボウカを採集して、飼ってみよう。
近くの川辺へ行ってみよう！ 水際の草の根本や浅い河原には、小さい水槽でも飼える魚がいるよ！
※雨の降った後は増水するので、避けましょう。

問い合わせ先

- 実践例問い合わせ先
浜田市教育委員会生涯学習課
「ふれ合い・学び合い・支え合い」
地域活性化推進事業
～ふるさと教育の一環として～
TEL 0855-22-2612

<参考文献>

- ふるさと島根の環境(小学校用、中学校用)→各学校にあります。



効果

- 家計簿を一緒につけることで、望ましい金銭感覚が身に付く。
- お金の大切さやものの価値がわかり、将来の目標や夢実現に向けて適切な家計の管理や資金の管理ができる力が身に付く。

実践方法

子どもと一緒に金銭の大切さについて考える。

家計簿を一緒につけることで、望ましい金銭感覚を身に付けさせる。

- 毎月の支出を調べる。
- 家計簿をつけることで、お金の大切さを知り、望ましい金銭感覚を身に付ける。
- 20歳までにどれくらいお金がかかるのかを一緒に調べ、話し合う。

一発展一

お金を得るには、
どんな仕事を
したいのかな。



事例紹介等

例

自分年表を作成しよう。

- 入学時から、卒業時までにどれくらいお金がかかるのかを調べ、年表形式でまとめる。

- 入学時にかかった費用
- 給食費
- 教材費
- 修学旅行費用 等

～作成例～

7歳	入学時	〇〇〇〇円	
	給食費	〇〇〇〇円	
	教材費	〇〇〇〇円	計〇〇〇〇円
8歳	…		
12歳	給食費	〇〇〇〇円	
	修学旅行費用	〇〇〇〇円	
			計〇〇〇〇円

問い合わせ先

- 島根県金融広報委員会
(日本銀行松江支店内)
TEL 0852-32-1509

【参考】

URL:<http://www.shiruporuto.jp>

- 金融教育ガイドブック
一学校における実践事例集一
(金融広報中央委員会)
- 金融教育プログラム
一社会の中で生きる力を育む授業とは一
(金融広報中央委員会)