



「家庭教育を実践する日」

# News Letter

令和7年11月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

## 秋の夜長に自分の体の声を聴いてみませんか

### 「安心」を感じる土台が大切

秋晴れの日には親子で一緒に布団を干してみしましょう。そうすると、布団がふっくらし気持ちがいいです。何気ないことですが、こうしたことが「安心」を感じ、心と体を整えるそうです。

私たちは、大きなストレスがかかった時に、自分の意志ではコントロールできない自律神経の働きにより自分の体を守っています。そのため、いらいらしたり、体に重さを感じたり、動くことにわずらわしさを感じたりすることがあります。逆に自律神経が整えられると「安心」を感じることができます。「安心」を育てるスイッチを入れるために、自分の体の声を聴くことが大事なポイントだと言われます。

### 「安心」を育てるスイッチ

自分の意志ではコントロールしにくい自律神経ですが、「安心」を育てるスイッチを入れることができるそうです。

冒頭の布団干しも一つですが、次のようなことが「安心」を育てるためによいとされています。

- ・おなかを手のひらで温める
- ・腎臓の位置に手を当てる
- ・ボーっとする時間をとる
- ・夕日を眺める
- ・首の周りを温める などなど

大切なことは、自分自身で体の声に耳を傾け、今の体の状態を知ることです。心と体が不調だと分かれば、「安心」のスイッチを入れるタイミングが分かってきます。皆さんにとっての「安心」スイッチを探してみしましょう。

### 特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

#### ブラッシュアップした動画もおススメです！

「愛着」 「生活習慣」 「ストレス軽減」



<https://gifu-kateikyoku.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

岐阜県 家庭教育

検索

### ●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。11月は8日、16日、18日、28日です。

### ●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは

岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

