

お話を聞いた
先生たち

●体験について

鈴木みゆきさん

国立青少年教育振興機構理事長として体験を通して、子どもたちが自立する力を身につけることを応援する。

●レジリエンスについて

足立啓美さん

日本ポジティブ教育協会代表理事。親子向けに、レジリエンスを育てるワークショップや講演を行っている。

協力

文部科学省 生涯学習政策局 男女共同参画学習課 家庭教育支援室

国際連合広報センター

国立青少年教育振興機構

▶<http://www.niye.go.jp/>



編集

ecomom (日経BP社)

環境や社会問題などに関心を持つ、ママたちのためのメディアです。

<http://business.nikkeibp.co.jp/ecomom/>

編集/工藤千秋、長田由香

イラスト/Igloo*dining*(表紙、表4、5-8ページ)、コダシマアコ(2-4ページ)

デザイン制作/ビーワークス

日経BP社

〒105-8308
東京都港区虎ノ門4-3-12

本誌に関するお問い合わせはecomomのウェブサイト
<http://business.nikkeibp.co.jp/ecomom/>
の「編集部へのお便り」からお願いします。



文部科学省

体験の風を
おこそう

●SDGsについて

根本かおるさん

テレビ局やUNHCR(国連難民高等弁務官事務所)などで働いたあと、国連広報センター所長として国連の活動を世の中に広めている。

●早寝・早起き・朝ごはんについて

星野恭子さん

瀬川記念小児神経学クリニック院長。小児科の医師。全国の小中学校で、睡眠が心と体の発達に大切であることを伝えている。

●手洗い・うがい・予防接種について

小暮裕之さん

有明こどもクリニック理事長。毎日休みなく大人と子どもを診察。最新の治療に詳しく、テレビや本にも登場しているお医者さん。

ecomom

冬の寒さにも負けない

小学校3~4年生の
負けない心と元気な
体づくりを応援します。

強い心をつくる
体験のチカラ

世界の目標SDGs

—私たちができること—



体験が「へこたれ

たくましい心は 豊かな体験がつくる

つらい気持ちになっても、自分のことを大事に思えば、気持ちを上手に切り替えて、また元気にいろいろチャレンジできるようになるよ。そんな心のたくましさ育てるのが、家や学校、地域の人たちと一緒にいろいろな体験をすること。外に出て友だちとたくさん遊んだり、家でお手伝いや家族とおしゃべりをしたりすることで、「へこたれない心」を持つよう。



どんな体験が大切なの？

- ☑ 家や学校できちんとあいさつをする
- ☑ 家族でごはんを食べる
- ☑ お手伝いをする
- ☑ 家族で遊んだりスポーツをする
- ☑ 友だちとたくさん外遊びをする
- ☑ 委員会活動や係活動をする
- ☑ 近所や地域の人とあいさつや話をする
- ☑ ボランティアをしてみる
- ☑ キャンプや自然の中で遊ぶ

- 失敗してもあきらめずに挑戦するへこたれない力
- 進んでやろうとする意欲
- 自分がそのままでもいいと思える気持ち
- 自分の気持ちを伝えて相手の気持ちを理解するコミュニケーション力

いろんな体験が
“負けたくないたくましい心”を
育てるよ

ない心」をつくる

（落ち込んでも元気になる力） レジリエンス

悲しい、つらい、落ち込む。そんな気持ちになったときは、どうやって元気な気持ちを取り戻したらいいんだろう？



レジリエンスって？

いやなことがあると、凹んでしまうもの。いつまでも落ち込んでいないで、元気になる力を「レジリエンス」と言うよ。外から押して凹んだゴムボールが少しずつ内側からふくらむように、心が元に戻る。だれでも持っている力だよ。



イヤな気持ちの ぐるぐる沼

イライラ! ぶんぶん! 悲しい、くやしい、不安…。そんなイヤな気持ちが心の中から消えずに、まるで「ぐるぐる沼」にはまった気分になるときはだれにでもあるもの。なるべく早く「ぐるぐる沼」から抜け出そう!

ぐるぐる沼からの脱出法

- 自分の気持ちを絵や色であらわしてみる
- イライラしたら、深呼吸を7回する
- 好きな音楽を聞いたり、体を動かす
- 好きなことや楽しみを思い浮かべる
- だれかに話を聞いてもらう

*自分に合った方法を見つけよう

頭の中のオウムの声 気持ちを变える

いやなことがあったとき、きみはどんなふう考えるタイプ？
下の3つのタイプのオウムの声(頭の中の声)を聞いて、
どんな気分になるか考えてみよう。

例えば、急に「漢字テスト」と
言われたら…?

ぷんぷんオウム



最悪! テストなんて
先生は意地悪だ!

→ イライラする

どうしよう…
できるわけ
ないよ

あきらめオウム



不安・心配



はげましオウム



大丈夫だよ

がんばれば
できるよ

元気・やる気になる

きみは困ったことやいやなことがあったら、どのオウムに声をかけてもらいたい？ オウムは自分の頭の中の声。自分の気持ちは、頭の中でどんな声をかけるかで変わってくるよ。「困ったな?」というときは、「はげましオウム」を思い出して。

レジリエンスを 育てるポイント

- いやな気持ちになったら「ぐるぐる沼からの脱出法」を使う
- 困ったときには「はげましオウム」に相談してみよう
- 解決できないときは大人に話してみよう

考えてみよう

どうしたら世界は幸せになるの?

地球上のすべての人々が健康で幸せに暮らすこと。それは世界の平和にもつながります。みんなが幸せに笑顔で暮らすための目標がSDGsだよ。

世界で決めた未来への17の目標

SDGsは「世界共通の目標」のこと。国連に参加する国々が話し合い、2030年までの17の目標(ゴール)を決め、みんなで実現していこうというもの。私たちの生活にも大きく関係していることなので、ぜひ、おうちや学校でSDGsについて、話したり調べたりしてみよう!



1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です



国連ってどんな組織?

世界の平和と安全を守るためにつくられた国際的な機関が国連(正式には国際連合)。世界193カ国が加盟(2017年11月時点)。各国が協力して、さまざまな問題の解決を目指します。本部はアメリカ合衆国・ニューヨーク。

みんなであらう

世界にはどんな問題があるの？



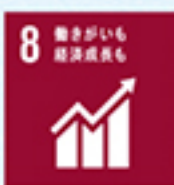
15年後の主役は
私たち子ども

SDGsが目標としている2030年は、
私たちが大人になって、世の中を動か
す主役になっている頃。今、世界には
さまざまな難しい問題があります。世
界のみんなでこれらの問題を一緒に考
えることが、この地球ですと幸せに
暮らすために必要なんだね。

世界の問題を知ることからはじめよう



開発途上国では5人に1人が
1日約140円より少ないお金
で暮らしている。あらゆる形
の貧困をなくそう。



みんなが豊かになって人間ら
しく働ける社会に。子ども兵
士や、学校に行けず働かな
くてはいけない子をなくそう。



世界人口の約1割にあたる7
億9500万人がお腹をすかせ
ている。みんなに十分な栄養
のある食事を。



地球では毎年1300万ヘクタ
ールの森がなくなり、すでに
36億ヘクタールが砂漠化。
命を育む豊かな森を守ろう。



CO₂(二酸化炭素)を出さない
自然エネルギーをもっと活用
して、みんなが安くて安全な
エネルギーを使えるように。

ほかにもあるよ! SDGs
このほかにも健康や教育、不平等をなく
す、住み続けられるまちづくり、みんな
の協力など、さまざまな目標があるよ!

今日からできること

こんなこともSDGsに役立つよ



ナマケモノにもできるSDGs

毎日の生活の中でも、
SDGsに役立つことがこんなにあるよ。

ソファに寝たままで

- こまめに電気を消して節電しよう。
- 使わない照明は消し、明るさを調整しよう。
- テレビや新聞で世界のニュースやSDGsをチェック。



家にいながら



- 髪の毛はドライヤーを使わずに自然乾燥しよう。
- お風呂に入る代わりにシャワーを浴びて水を節約しよう。
- 紙やプラスチック、ガラス、アルミをリサイクル。
- エアコンの温度を冬は低め、夏は高めに設定しよう。

外出先で

- 外出するときは自転車やバス、電車を使おう。
- 水筒を持ち歩こう。
- 予防接種を受けて、自分や家族の健康を守り、病気の流行を防ごう。



※「持続可能な社会のために ナマケモノにもできるアクション・ガイド」より
▶ <http://www.unic.or.jp/files/sdgs.pdf>

正しい生活リズムで、寒い冬も元気

早寝・早起き・朝ごはんが 元気のもと!

冬休みは、朝が寒くて布団から出たくないし、ついつい夜ふかしもしたくなるもの。でも、元気な体を作るには規則正しい生活リズムが一番大事。毎日、早寝早起きをしてちゃんと朝ごはんを食べると、「体内時計」がピタリと合って、丈夫な体に。頭がすっきりして成績もよくなるよ。

朝の光と朝ごはん
がとにかく大事!



朝の光が目から脳に入り、朝ごはんがおなかに入ると、二つの体内時計が正しく動きます。だから、早寝早起きをして朝ごはんを食べることが大事なんだよ。

体内時計ってなに?

人間の体には、昼間活動して夜は寝る、という一日のリズムを刻む「体内時計」が組み込まれています。この体内時計から出る指令で命のリズムが作られるよ。体内時計が狂うと、心も体もトラブルが発生します。

体内時計が乱れると...

- 元気がでない、体力がなくなる → カゼをひきやすい
- 集中力・記憶力が下がる → 成績が上がらない
- イライラして、攻撃的に → 友だちとケンカしがち
- クヨクヨと、落ち込みやすくなる • 太りやすくなる
- 成長ホルモンや体温のリズムが崩れる



手洗い・うがい・予防接種で

カゼもインフルエンザも 吹き飛ばそう

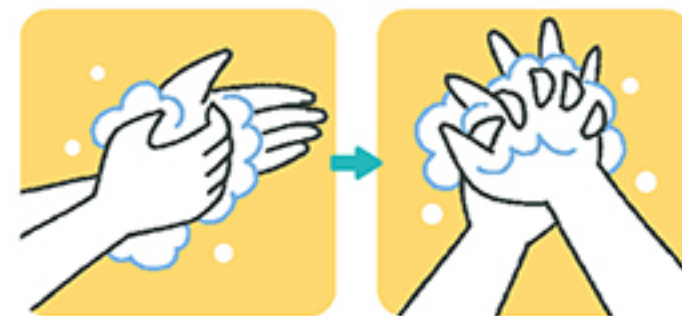


寒くて乾燥している冬は、カゼやインフルエンザのウイルスが活発になるよ。菌が遠くまで飛びやすく、口や鼻から体の中に入ってきやすい季節だから、予防をしっかりしておこう。

手洗い

いろんなところをさわった手には、菌がたくさんついているよ。その手で鼻や口をさわったり何かを食べたりすると、菌が体の中に入ってきて病気のもとに。外から帰ってきたら必ず手を洗おう。

- 1 つめを手のひらでこする
- 2 指のまたを洗う



- 3 親指のまたも洗う
- 4 手首まで洗う



うがい

家に帰ったら、手洗いとセットでうがいも忘れずに。まずは口の中を水でゆすいで、次に声を出しながら、喉の奥を洗う「喉うがい」を3回。喉にはりついた菌を洗い流そう。

予防接種

インフルエンザにならないためには、予防接種も必要。注射は怖いけど、インフルエンザは高熱が出て死ぬ人も怖い病気。予防接種を受けておくと70%の確率で予防できるよ。

みつびしでんき せいひん じぎょう
三菱電機の製品(事業)は
 エスディージーズ じぎょう かいほつめくひょう かが
 どのようなSDGs(持続可能な開発目標)と関わりがあるか考えてみよう!

わが家からはじめるエコライフ

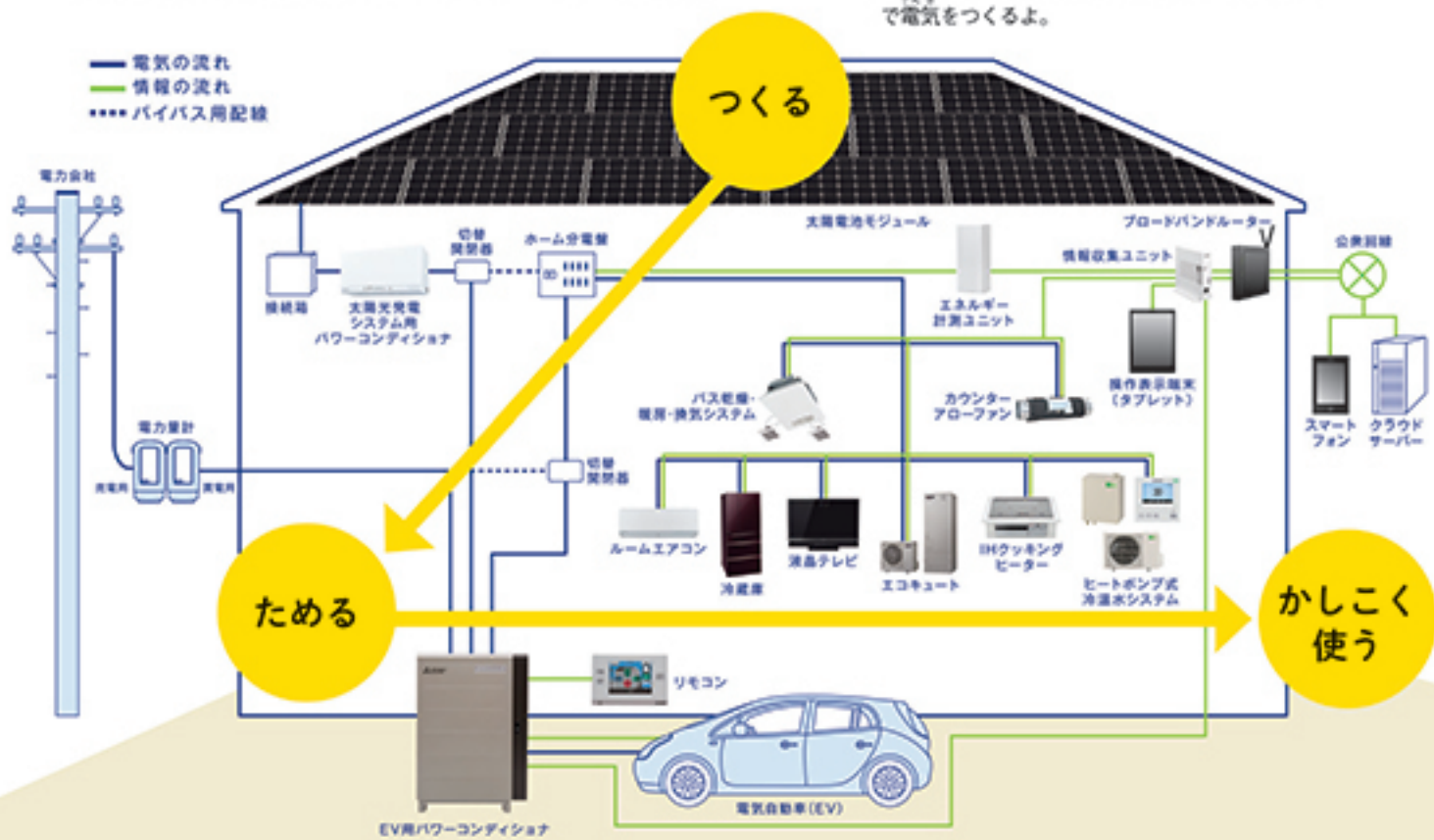
つくってためたエネルギーを
 かしこく使う快適な家を見よう

SDGsに向けて、わが家での取り組みも大切。三菱電機の「エネディア」は、みんなの家で電気を「つくって」「ためて」「かしこく使う」ことができるんだ。そのほか、いろいろな分野で三菱電機の製品(事業)はSDGsと関わりがあるよ。右ページも見よう。

7 **エネルギーをみんなに
 そしてクリーンに**

太陽光発電システム

自然の力である太陽光を使い、太陽光発電システムで電気をつくるよ。



7 **エネルギーをみんなに
 そしてクリーンに**

13 **気候変動に
 具体的な対策を**

省エネ型製品

ルームエアコン、テレビ、冷蔵庫、IHクッキングヒーターなどは、工夫を重ねて、使うときのCO₂排出量を減らしているよ。

12 **つくる責任
 つかう責任**

リユース・リサイクル事業 グリーン調達

家電製品のプラスチックリサイクル率を70%に高めたほか、ルームエアコンからのレアアースも回収している。また「グリーン調達基準書」を定めて、環境負荷の少ない資材調達を進めているよ。

わが家のほかにも様々な分野で関わりのある
 三菱電機の製品(事業)とSDGs

6 **安全な水とトイレを
 世界中に**

上下水道向け プラントシステム

きれいな水道の水を使ったり、汚れた水を川に流せるようにきれいにできるのは水処理プラント技術のおかげだね。海外へも水に関する技術を提供しているよ。



水処理技術

塩素の代わりにオゾンを用いて水をきれいにする装置「オゾンイザ」を50年近くにわたり提供。薬を使わないから安心・安全だね。

7 **エネルギーをみんなに
 そしてクリーンに**



発電、送電、配電事業

電気がつくれる、私たちに届くまでのすべての段階で、エネルギーの効率を高めるための工夫を凝らしているよ。電線が送られる間でも抵抗などの要因で電気は減ってしまうので、なるべく減らないようにしているよ。

スマートグリッド/ スマートコミュニティ



電気をつくって届ける仕組みと、家庭やビル・工場、鉄道などで電気を使う仕組みがあるよ。この両方をいろいろなネットワークでつないで、エネルギーを効率よく利用できる仕組みを開発しているよ。



住宅・ビルの省エネに 貢献する製品

三菱電機グループは、照明、空調、昇降機、家電などの製品を手掛けているよ。これらを省エネ化することで、住宅・ビル全体も省エネ化しているよ。効率的にエネルギーを使えるような工夫もあるよ。

15 **陸の豊かさも
 守ろう**

生きもの 調査

三菱電機の各事業所では、どんな動植物が生息しているかを調査して、いろいろな生物が生きられるような計画を考える際に役立てているんだよ。



里山保全

三菱電機の事業所の近くにある「身近な自然」の回復をめざす「里山保全プロジェクト」。2007年から自治体やNPOと協力しながら続けているよ。



お問い合わせ/SDGsと三菱電機グループの環境活動事例
http://www.MitsubishiElectric.co.jp/corporate/eco/management_approach/sdgs



世界中のみんなが幸せの笑顔であふれるように
できることを考えてみよう

毎日、学校に行ける、ごはんが食べられる、
安全な水が飲める、病気になったら病院に行ける

それが「あたりまえ」じゃないお友だちが世界にはたくさんいるのです。

では、みんなが健康で幸せに暮らすためには、どうすればいいと思う？
みんなが幸せになれる未来をつくるための目標がSDGs。まだ会ったことがない、
世界のお友だちのために、わたしたちができることを考えてみよう。

衛生について
知っていれば…



防げたはずの理由で、赤ちゃんや小さな子どもが命を落とすことはなくなります。(スリランカ)



子どもたちが
学校に行ければ…



学ぶことで生きる力が身につくにつぎ、豊かな将来の夢の実現につながります。(バングラデシュ)



仕事や働ける
ところがあれば…



家族のために使えるお金がふえます。学校に通う、病院にかかる、家をつくるなど、生活がゆたかになります。(ケニア)



栄養のある
食事ができれば…



子どもたちは健康で元気に成長することができます。でも、世界の人口の約1割にあたる7億9500万人は、じゅうぶんな食事がとれていません。(ルワンダ)



女の子が活やく
できれば…



仕事を持つにはたらき、家族を養うことができ、女の子の社会的な立場が変わります。世界では、女の子への差別も解決していかなくてはならない問題の一つなのです。(エチオピア)



近くに安全な
水があれば…



遠くまで水くみに行かなくてもよいので、その間に学校に行くことができます。水は飲むだけでなく遊び場にもなって、「水に囲まれると幸せな気分になる」という子もいます。(カンボジア)



イオン チアーズクラブの

農業体験から環境について考えてみよう

毎日の食事に使われる野菜。どんな風に作られているか、知ってる？

仲間と一緒に畑に行き、その秘密を覗いてみれば、農業と自然のすごさがきっとわかるよ！



野菜を収穫してみよう

ミニトマトを1個ずつ慎重に丁寧に収穫します。

おいしくて環境にいいって、かっこいい！

野菜の収穫や箱詰め体験、試食などを通じて、環境に配慮した野菜の作り方や安全・安心のための工夫、おいしさへのこだわりを学ぶ、単発プログラムです。

単発の農業体験プログラム



苗の植え付けから野菜を育ててみよう

サラダ白菜を1苗ずつ、丁寧に定植しました。

みんなで育てたおいしい野菜、大事に食べよう！

苗の植え付けから畑の管理、収穫まで、一連の農作業を体験する、継続的プログラム。植物の仕組みや、農業と環境との関わりまで含め、総合的に学びます。

ファーマーズプログラム

「イオン チアーズクラブ」は、環境について学んだり体験する小学生・中学生のためのクラブです。イオンのお店に登録すると、農業体験をはじめ、年間を通じて行われる環境に関するさまざまな活動に参加できます。冬には、1年間の活動をまとめた壁新聞をみんなで作ります。一緒に仲間になりませんか？

保護者の皆さまへ
「イオン チアーズクラブ」
メンバー募集中です
(入会費・年会費 無料)

環境に興味を持ち、考える力を育てるとともに、集団行動を通じて社会的なルールやマナーを学んでいくクラブです。全国で約460クラブ、約7,800人の小中学生が参加しています。



詳細はこちらをご覧ください。
<http://www.aeon.info/environment/cheers/>
※イオンの各店舗でお申込を受付しています。
※一部未実施の店舗、メンバー多数で現在申込みを受付していない店舗もございます。

お問い合わせ／公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ事務局
☎043-212-6023(平日10:00～17:00)

クルマ用消臭芳香剤が反射板に生まれ変わる リサイクルして交通事故を防ごう！



資源プラスチックとして回収されたゴミでさえ44%しかリサイクルされていないのが現状。資源を大切に使うために、使い終わったクルマ用消臭芳香剤をオートボックスに設置された回収箱に入れば、リサイクルされて反射板に生まれ変わります。夜間、反射板を付けている歩行者をドライバーは遠くからでも認識しやすくなり、交通事故を未然に防ぐことができます。プラスチックリサイクルへのみなさんの協力で、交通事故での怪我などを防ぐことができるかもしれません。

消臭芳香剤を製造するP&Gと、リサイクル企業のテラサイクルジャパン、クルマ用品を扱うオートボックスセブンの3社が一緒に取り組むことで、より良い地球の未来とみんなの交通安全を守ります。

12 つくば東区
つくば東区
17 パートナースhipで
目標を達成しよう



お問い合わせ P&G