

ゆりのき



No.28 2026年9月15日発行



JWU 子育てサイエンス・ラボが発行するニュースレター「ゆりのき」は子育てにまつわる様々なトピックやお気軽に参加できる「子育てサイエンス・カフェ」のご案内を掲載しています。以前の「ゆりのき」も公式 HP で閲覧できます。

TOPICS

- 教員インタビューリレー ● 第28回子育てサイエンス・カフェ開催レポート
- 第29回子育てサイエンス・カフェのお知らせ ● 板橋区立中央図書館：夏の絵本展示 ● お知らせ

Interview



教員インタビュー リレー



様々な教員の研究内容や、JWU 子育てサイエンス・ラボでの活動をご紹介します。

Q.1 研究や専門について教えてください。

専門分野は生涯学習・社会教育です。学校や家庭以外の場で人びとがどう学び、活動するのかを研究しています。最近は、地域に住む方が主体となった居場所づくりやまちづくりのプロセスに注目しています。年齢や立場、価値観が異なる多様な人びとがお互いに学び合い、暮らしやすい地域を共に創り出していくための方法や仕組みを明らかにしたいと考えています。

Q.2 研究を始めたきっかけはなんですか。

学生時代に訪れた長野県飯田市でのフィールドワークが原点です。地域の公民館で活動する方々が、無報酬で多くの時間を費やして地域の企画やイベントの準備に取り組む姿に出会いました。コスパやタイパが重視される現代において、一見真逆に見える行動に面白みを感じました。人びとを活動に駆り立てる背景にあるメカニズムを知りたいと考えたことが研究の原動力となっています。



人間社会学部 教育学科
准教授 萩野 亮吾

専門は社会教育。持続可能なまちづくりや居場所づくりの方法を研究。住民自身の手でまちづくりを進めてもらうため、地域ではサポート役として振る舞う。

Q.4 ご自身の研究を大学での教育活動にどのように反映していますか？

現場で生じるリアリティのある課題を取り上げること、実際に現場に出ることを大切にしています。学生が地域での話し合いに参加したり、対話のファシリテーションや、企画立案に挑戦したりする機会をできる限り設けています。現場の課題には唯一の正解はありません。多様な人と関わりながら状況を判断し、最善を目指して試行錯誤する実践的な学びこそが、将来社会に出て、人びとや地域に寄り添って活動していく糧になると考えています。

Q.3 実際の子育てや教育、社会の中で、研究成果がどのように活かされることを期待しますか。

地域での居場所づくりや対話の方法は、私たちの生活を豊かにしてくれる貴重な知恵ですが、学校で教わることはできません。しかし、先人たちの実践には話し合いの方法や、地域での活動の立ち上げ、持続可能な運営のヒントが沢山詰まっています。研究を通してこうした知恵を整理し、他の地域に共有することで、それぞれの地域や家庭で、自分たちらしい子育ての環境やまちづくりの方法を編み出していけることを期待しています。

Q.5 「子育て」に関わる方々へメッセージをお願いします。

「体験格差」などの言葉に象徴されるように、現代の社会では、子育ての責任が家庭に重くのしかかりがちです。しかし「良い体験をさせたい」とそれぞれのご家庭で抱え込みすぎると、負担が増すばかりです。子育ては家庭内だけで完結するものではなく、地域や社会のつながりの中で育むものです。子どもたちが失敗を恐れず試行錯誤しながら学び合える場を、大人も一緒に楽しみながら創っていきましょう。



次回は人間社会学部社会福祉学科 黒岩 亮子教授をご紹介します。



一生の健康につながる “よく噛む習慣”

子どものうちに育てたい

食べ方



はじめに

健康のために“何を”、“いつ”食べるかはよく語られますが、実は“**どう食べるか(咀嚼)**”という日常の健康行動こそが、生涯にわたる健康の土台となります。今回は、子どものうちに身につけたい“**食べ方の育て方**”についてお話ししました。



“噛む”は学習で身につける機能、将来の初期設定に

噛む機能は生まれつき備わっているものではありません。離乳期から学童期にかけて、適切な刺激と経験を通じて獲得していく発達現象であり、学習して身につけるスキルです。この時期に毎日繰り返される“いつもの食べ方”は、大人になっても無意識に行われる、いわば初期設定(デフォルト)となります。一度身についた習慣は安定しますが、負担が減る方向(噛まなくなる方向)へは簡単に変化してしまいます。だからこそ、感受性の高い子どものうちに「よく噛むことが当たり前」という土台を築いておくことには、一生の財産としての大きな価値があります。



データが示す“よく噛む習慣”の多角的な健康メリット

丁寧な咀嚼は、唾液アミラーゼによる消化を助けるだけでなく、食べ物本来のおいしさを引き出します。研究データによれば、よく噛むことで満腹中枢を刺激するホルモン(GLP-1)が働きやすくなり食べ過ぎを防ぐ可能性や、咀嚼動作そのものが食後のエネルギー消費(DIT)を高め、体重コントロールを支える可能性が示されています。また、日本の子どもを対象とした追跡調査では、早食いの習慣がある子は将来の体格指数(BMI)が高くなる傾向や、血圧などの健康指標に影響を及

ぼす可能性も報告されています。よく噛むことは、将来の生活習慣病予防にも直結する重要な習慣です。



家庭で習慣を育むための支援のポイント

“よく噛む”を家庭で当たり前にしていくためには、以下の3つのポイントを意識した支援が有効です。

1 「噛める能力」を育む食事の仕掛け

まず何より大切なのは、食卓に“噛みごたえ”を用意することです。根菜やきのこ、乾物といったカムカム食材を積極的に取り入れ、食材を大きく切る、加熱を短くする、水分を少なく仕上げるといったカムカム調理を意識しましょう。こうした工夫は、毎日の食事そのものを自然な練習の場に変え、特別なトレーニングをせずとも子どもの噛む力を引き出し、自然に噛むことを意識させることにつながります。

2 「やってみたい」という意欲を引き出す工夫

噛むことで生まれる甘味の変化や食感のおもしろさを親子で共有し、食べることへの関心を高めます。幼児期ならカレンダーにシールを貼って達成感を視覚化するなど、楽しみを交えたアプローチが、子どもの前向きな意欲を後押しします。

3 「続けやすい環境」を整える

習慣の定着には、物理的な環境づくりも欠かせません。食べ方を意識しやすくするために「一口量を少なくする」ことや、噛むプロセスを飛ばさないよう「飲み物での流し込みを防止する」といった具体的なルールを共有しましょう。そして、時間に追われずゆとりを持って味わえる十分な食事時間を確保することが、無理なく習慣を定着させる鍵となります。

日々の食卓で“よく噛む”ことを意識しながら、生涯にわたる健康の土台を育んでいきましょう。

(食科学部栄養学科 准教授 小城 明子)

【お知らせ】

第29回子育てサイエンス・カフェは
10月24日(土)開催!
詳しくは次のページをご覧ください!



次回の子育てサイエンス・カフェは！

第 29 回 子育てサイエンス・カフェ



オンライン講座

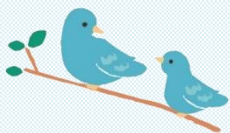
参加無料



＼子どもに届く声には、理由がある。子どもに関わる、すべての大人へ。／

声かけが変わると 子育てが変わる？ “マザリーズ”の科学

「マザリーズ」という言葉をご存じでしょうか。小さい子どもに話しかけると、大人の声は自然と少し高くなり、ゆっくり、抑揚がつくようになります。これは世界中で共通して見られる不思議な現象で、乳幼児が言葉を学ぶうえで大切な役割を果たすことがわかってきました。このカフェでは、乳幼児がどんな声を聞き取りやすいのか、家族や地域の人がどんなふうに関わるとコミュニケーションが豊かになるのかを、科学の視点から楽しく紹介します。子育て中の方はもちろん、地域で子どもに関わる方に役立つヒントをお届けします。



日本女子大学理学部化学生命科学科
准教授 藤原 宏子

動物の行動(鳴き声など)、脳、ホルモン、DNA の解析を通して、行動の仕組みを探る研究を行っている。これまで主に鳥類を対象としてきたが、近年はマザリーズなどヒトのコミュニケーションについても研究を進めている。



日時 2026 年 10/24 (土)
10:30~12:00

Zoom によるオンライン開催です。
ご自宅からお気軽にご参加ください。
※カメラの ON・OFF はご自由に設定ください。

QR コード または URL からお申込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/E4eyCgQdUs>

お申込み受付後、Zoom 詳細情報をメールにてお送りいたします。

●どなたでもご参加いただけます。 ●参加費無料

申込み ▶



板橋区立中央図書館：「おすすめの夏の絵本」展示



8 月、板橋区立中央図書館の夏の絵本展示に合わせて、
本学児童学科の学生および院生が「おすすめの夏の絵本」を選び、
学生手作りの可愛い POP と共に展示いただきました！
多くの来館者に御覧いただけたようで、暑い夏を図書館で過ごされる
お子さまの絵本選びのお手伝いできたことを嬉しく思います。



日本女子大学人間社会学部心理学科×日本女子大学心理相談室（社会連携教育センター分室）共催



子どもの視点を中心にした離婚前後の家族支援

日時 2026年11月8日(日)
13:30～15:30(開場 13:00)

講師 白梅学園大学子ども学部子ども心理学科教授
福丸 由佳氏

会場 日本女子大学目白キャンパス
百年館低層棟 2 階 206 教室
東京都文京区目白台 2-8-1

参加 QRコードよりお申込みください。

参加費無料

定員 100 名・要申込

(10/16 締切。ただし定員になり次第
締め切らせていただきます。)

▼申込み



概要 今年度は福丸由佳先生をお招きし、相談支援の現場においても比較的出现することが多い離婚という
ライフイベントをテーマにご講義いただきます。

離婚は、親にとっても子どもにとっても家族の大きな移行期であると同時に、その経験は大人と子ども
では異なるといわれています。子どもの視点を踏まえながら、この時期の親子、家族へのサポートに
ついて学びます。

問い合わせ

日本女子大学心理相談室（社会連携教育センター分室）shinrisoudan@fc.jwu.ac.jp



日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY

心理相談室のご案内

日本女子大学心理相談室では、地域の皆様の心の相談をお受けしています。

たとえば…

子どもの発達や成長が気になる

不登校、集団になじめない

子育ての悩み 対人関係、親子関係

気持ちを整理したい 自分の性格、将来・生き方

自分を見つめたい など



相談は完全予約制です。お電話でお申込みください。

日本女子大学 心理相談室 **03-5810-1507** (直通)

受付: 火・木・金曜 9 時～17 時 / 水曜 10 時～18 時

土曜 9 時～18 時 (月曜・日曜・祝祭日は閉室)



日本女子大学 心理相談室



「JWU 子育てサイエンス・ラボ」を運営する社会連携教育センターの公式 SNS アカウントです。

