



発行/株式会社 中BBB

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

TEL 052-218-3332 FAX 052-203-1307

● mail... contact@chunichi-bb.co.jp

● URL... https://www.chunichi-bb.co.jp/

※本誌記事・写真などの無断転載を禁じます

監修... 齊本雅彦 発行部数... 31,000部 発行日... 2021年1月15日 (不定期発行)

配布場所... 名古屋市内の民間保育園

https://lau.nagoya/

特集

子育て後、何もない私にならないために

Webサイトで
バックナンバー公開中!忙しいパパ・ママのために!
Lauがどこでも読めます!

子どもたちが巣立った時、あなたは どうしますか? 世間では子育て後に「子育て以外の何か」を見つけられず悩んでいる人が多いです。「家事」「育児」や「仕事」、忙しい毎日を送る中で「子育て後」を考えることは難しいかもしれません。しかし、人生100年時代といわれる現在は子育て後の人生を改めて考えてみてはいかがでしょうか。

今回の特集では連載コラムでおなじみのボーク重子さんの新刊「子育て後に「何もない私」にならない30のルール」の発売にあわせ、著書に込めた想いをお聞きしました。自分の人生を後悔することなく「私らしく生きる」ためのヒントがたっぷり詰め込まれています。長い人生を「どのように生きていくか」を考えるきっかけにしてみはいかがでしょうか。

生協宅配システム
アイチョイス

I♥choice はママの味方です!

① 時短の流れ ミールキットで調理時間短縮!

17:00 終業

17:30 [移動]

18:00 お迎え

18:30 夕食

19:00

19:30 お風呂

20:00

20:30 就寝

ママの自分時間!



食材セット 炒めて煮るだけ!

お野菜&きのこ6種の

バランスUPスープ!

バランスのよいスープです。

残りは朝ごはんやランチにも使い回せて便利!

安心!

新型コロナウイルス対策

ご加入案内はオンラインで実施中!

パソコンやスマートフォンで担当者と同じ資料を見ながらお電話で説明します。

外出先でもOK!

詳しくはこちらから

QRコード

アイチョイス3つの約束

ママのうれしい

厳選されていて安心!

アイチョイス3つの約束

● 化学調味料0

食育も含めて、素材自体のおいしさを提案できるように化学調味料は全品で排除。

● 原材料を表示

アイチョイスカタログでは、全ての商品の原材料を掲載し、情報公開しています。

● 安心な野菜

農薬や化学肥料を一般の半分に抑えて栽培する生産者から、直接仕入れます。

WEB加入限定特典!

鍋スープ3種セット
(塩・トマト・ごま味噌)

プレゼント実施中!

あいち生活協同組合 0120-68-2020

アイチョイス

検索

名古屋市南区薬師通1-14 (受付/平日9:00~18:00) ※個人情報につきましては加入者の同意を得た上で、ご連絡の目的に限定して利用します。



子育て後、何もない私にならないために

連載コラムでもおなじみのポーグ重子さん。12月に新刊「子育て後に何もない私にならないための30のルール」を発売されました。今回の特集では、保育士でありベビーマッサージ講師でもある中條初恵さんがインタビューとなり、ポーグ重子さんに働くママに伝えたいメッセージをお聞きました。



しげこ
ポーグ 重子氏

WEBサイト(shigekobork.com) インスタグラム(@shigekobork)

Shigeko Bork BYBS Coaching LLC代表。ICF会員ライフコーチ。福島県出身、米・ワシントンDC在住。ロンドンにある美術系大学院サザビーズ・インスティテュート・オブ・アートにて現代美術史の修士号を取得。1998年結婚を機に渡米、出産。子育てと並行して自身のキャリアも積み上げ、2004年、念願のアジア現代アートギャラリーをオープン。2006年、ワシントンアン誌上でオバマ前大統領(当時は上院議員)と共に「ワシントンの美しい25人」のひとりとして紹介される。また、ひとり娘スカイは2017年「全米最優秀女子高生」コンテストで優勝。多くのメディアに取り上げられた。現在は全米・日本各地で、子育て・キャリア構築・ワークライフバランスについて講演会やワークショップを展開中。著書に「世界最高の子育て」(ダイヤモンド社)などがある。



ちゅうじょう はつえ
中條 初恵氏

ベビーマッサージ教室「ひなた」を運営。なでなで育児で楽しい子育てをモットーにママが楽しみながら一緒に成長できる子育てを応援中。ベビーマッサージ講師だけではなく現役の保育士として働くママをサポートしている。

interviewer

——先日出版された「子育て後に何もない私にならない30のルール」という書籍について伺います。この本を執筆しようと思った理由やきっかけは何ですか。

2年ほど前に、ある取材で『もし30歳の自分に、今出会えるとしたら、なんて声をかけてあげたいですか』と聞かれたときに、私は「いい母、いい妻、いい娘になんかならなくていいよ。そんな縛りなんて忘れちゃえ、自由に好きなように生きていいんだよ、と言ってあげたい」と答えなんです。その思いが、今回の本になりました。



——確かに世の多くの女性は「いい妻」「いい母」という観念に縛られて生きていると思います。ポーグさん自身はそのようなものからどのように解放されましたか。

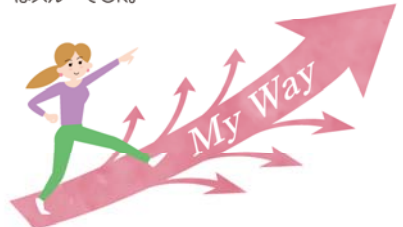


■本は特に「家事育児をきちんとやる」という概念があります。この「きちんと」という概念がくせ者で、それは完璧を意味します。仕事も家事も育児もそして自分のことも「きちんと」やろうとすると、到底時間も体力も足りない。そうすると多くの女性は、まず自分のことから手を抜きます。でもそれじゃダメ。自分を大事にしないと、やがて自分を見失っていき、自己肯定感も下がります。

私は、仕事をした最初のギャラでベビーシッターを、そしてその後定期的に収入が得られるようになってからはハウスキーパーをお願いしました。料理もできるだけ時短で。そういう【やらない】子育ては重要です。子育てが終わって時間がたっぷりできてから、何かに取り組むのはハードルが高いので、子育て中から少しずついいから準備しておかなければいけません。

——迷ったとき、悩んだときはどうしていますか。

生 生きることは大なり小なり選択の連続です。頼りになるのは自分軸。答えを出すのは自分です。人の意見は確かに気になりますが【自分は自分でしかいられない】。批判や反対意見に対しても、建設的な意見には耳を傾けても、単なる中傷や悪口はスルーでOK。



——働くママへのメッセージをお願いします。

現代は、女性の選択肢は広がっていますが、ロールモデルもなく、働くママは大変。でも、悩みながらもがきながら進む姿を見る子どもは必ず何かを学んでいます。そしてその背中が社会を変えていくパワーになると思います。頑張り過ぎないように頑張る、自分の生き方を見つけていってほしいです。『いろいろな生き方があっていいし、あなたの選択は間違いじゃないんだよ』と言ってあげたいですね。

今回のLau3月号では今回インタビューを務めていただいた中條初恵さんに自己肯定感を育むベビーマッサージについてお聞きます。

iDeCo・NISA・個人年金の話

最近よく聞く iDeCo や NISA など気になってはいるけれどなかなか行動できない...
ということはありませんか? 超低金利の時代、資産をふやすことはなかなか難しい。
資産形成を始めたいけど何から手をつければいいのか分からない...など
お金の知識初心者の方に特にオススメです。

**ランチ付
カフェセミナー**
参加費 500円
駐車場あり
定員6名

予約制

天白区	守山区	北区
2/11(木・祝)	2/13(土)	2/19(金)
時間 10:00-12:00 (受付 9:45 ~)	時間 10:00-12:00 (受付 9:45 ~)	時間 10:15-12:15 (受付 10:00 ~)
会場 カフェ Bitte 名古屋市天白区 植田 1-1313	会場 くじらカフェ 名古屋市守山区 小幡 1-1-28	会場 チョコス・キッチン 中丸本店 名古屋市北区 中丸町 3-15-2 Chez Chococo2F

お子様も一緒にご家族でご参加いただけます。当セミナーは感染症拡大防止対策を徹底して開催いたします。
お客様におかれましてはできる限りマスクの着用、手指の消毒にご協力ください。

ご予約はお電話または応募フォームにて

0120-939-460 (代表)

受付時間 10:00 ~ 18:00 定休日 毎週水曜・第一土日

公式 SNS セミナーやイベントの情報は
こちらでチェック

保険 Lico
保険ライコ 検索
主催/株式会社エバ
〒468-0046
名古屋市天白区古川町 46

記念に残そう!

似顔絵プレゼント キャンペーン

※1世帯2名まで

①3月末までに保険ライコで相談する
②お子様のお写真を保険ライコで撮影
または、お写真を保険ライコで預けり
③お客様お渡し
※お渡しの時期は4月以降になります

教育 NEWS

東海エリアの私立小学校

インタビュー編

非認知能力への取り組み 近年注目されている非認知能力。各学校の取り組みについてお聞きしました。



学校法人 南山学園
南山大学附属小学校
校長 西脇 良 先生

お問い合わせ
☎052-836-2900
★詳しい情報はHPへ



子どもは、「身体・運動面」「認知面」「社会情動面」の3側面が互に関わり合って成長していきます。このうち近年、社会情動面での発達が注目されています。これは、自分に関すること(達成感や自己コントロールなど)と、他者との関わりに関すること(コミュニケーション力や思いやりなど)、の次元に関わります。他の側面と同様、これらも「日常」の生活経験の中で成長していくものですから、毎日のご家庭での生活、お子様といていねいにお過ごしになることが、一番の近道です。本校でも、感謝の気持ちで日々過ごすことを大切に、一人ひとりの力が引き出される授業を工夫し、子ども同士の失敗やトラブルに丁寧に向き合い、そこから豊かに学べるような教育に努めています。



学校法人 楊山女学園
楊山女学園大学附属小学校
校長 森 和久 先生

お問い合わせ
☎052-751-5451
★詳しい情報はHPへ



毎年の全国学力テストの質問紙調査の結果を見ると、本校の子供たちは、「非認知能力」に相当する項目が極めて高いです。「子供たちのやり抜く力やレジリエンスや自制心を高めたいと思うなら、最初に働きかける場所は、子供自身ではない。環境なのである。」(ポール・タフ)と言われるように、非認知能力を育むには、家庭、家族、学校、教師など子供たちを取り巻く環境が重要です。「人間になろう」の理念のもと行われる交流・協働学習、探究的学習、毎日の日記指導などの教育、温かい学級の雰囲気を生み出す教師と子供たち、そして永年に渡って築かれてきた伝統・文化、これらの教育環境により子供たちの非認知能力が育まれると考えております。



学校法人 名進研学園
名進研小学校
校長 森田圭介 先生

お問い合わせ
☎052-758-5558
★詳しい情報はHPへ



非認知能力は子ども達の将来や人生を豊かなものにするものと捉え、様々な活動を通してその能力を育てています。今回は、その中で3つの活動を紹介いたします。一つ目は、道德の時間に、ソーシャルスキルトレーニングを取り入れています。自分の感情と上手に向き合い、その場の状況に応じた行動がとれる力を育てます。次に総合的な学習の時間でSDGsをテーマに体系的、探究的な学習をしています。世界共通の価値観を学び、正解のない問いに対して探究的に学ぶことで、非認知能力が鍛えられます。最後に2~4年生には教育検査を行っています。教育検査とは性格特性を科学的根拠に基づいて把握するものです。子ども達の応用力や勤勉性、情緒安定性などの項目が測定でき、どのようなタイプなのかを知ること、保護者ととも子ども達の特性に合わせた指導を行っています。



学校法人 帝京大学
帝京大学可児小学校
校長 松山 央 先生

お問い合わせ
☎0574-64-5101
★詳しい情報はHPへ



本校では、子ども達に身につけさせたい学力を前号でも触れましたが「知・情・意・体」という言葉で表しています。その中でも「非認知能力」に相当するのが「情」と「意」になります。「情」は「ゆたかな心」であり、周りの人とのコミュニケーション能力を高めます。本校のオリジナル教科「はっけん」では、五感を使った自然体験や感性を大切に創作的な表現活動を通して内なる心の発露を促します。「意」は、「チャレンジ精神」であり、失敗してもへこたれない心を育みます。オリジナル教科「ぼうけん」では、適度抵抗のある様々な活動に本気で挑戦し、その体験活動から自分の内面を見つめ直し、日常生活に生かしていきます。こうして、21世紀に適用する人材を「知・体」と共にバランス良く育成していきます。



学校法人 暁学園
暁小学校
校長 牧 好生 先生

お問い合わせ
☎059-365-3664
★詳しい情報はHPへ



社会生活において、主体的に協働する力や豊かなコミュニケーション力など、21世紀を生きていく子ども達には、ペーパーテストでは評価しづらい「見えにくい学力」(非認知能力)が今後ますます必要になってくるでしょう。暁小学校では、独自のルーブリック評価指標を作成し、建学の精神や教育目標の中で伸ばしたい「価値観(態度的領域)」「スキル(能力・技能的領域)」を明確にしています。これらの能力を伸ばすため、日々の授業の中にペアワークやグループワーク等の学び合いを多く取り入れることにより、子ども達の学習意欲の向上や成長をサポートします。



学校法人 津田学園
津田学園小学校
校長 岡田浩一 先生

お問い合わせ
☎0594-31-9311
★詳しい情報はHPへ



非認知能力は近年とても注目されています。学習意欲や勤勉さ、粘り強さ、忍耐力、自制心、協調性など、目には見えないけれども子供たちに育みたい力です。津田学園小学校では授業の中でグループワークやペアワークなどを大切にしています。これは学び合いや教え合いの機会を増やすことで、協調性はもちろんのこと、友と一緒に粘り強く取り組み、学習意欲を高めることにつながっています。また毎朝5分間の持久走では、止まらず歩かず走り続けることを通して、忍耐力や勤勉性、自制心などを育てることができます。これらの能力は将来にわたって、必ずその子の宝物になると信じて、本校の日々の教育活動に取り入れています。

100歳時代を楽しむ! 参加費無料・要予約 やさしい資産運用のはじめ方

参加者の98%超が「わかりやすかった」と回答したセミナーです!

資産運用に興味はあるけどよくわからない。損をしてみたい。なにから始めてよいかわからない...と悩んでいませんか? そんな方は、本セミナーで疑問をスッキリ解決してみませんか?

- ☐ とりあえず貯金している
- ☐ 資産運用に保険を使っている
- ☐ よくわからないまま商品を契約した

※本セミナーで個別商品を推奨勧誘することはありません。

- 開催日 2月6日(土)・19日(金)
- 時間 10:00~12:00 (開場 9:45~)
- 会場 ローズ倶楽部セミナールーム
- 定員 各日10名 ※先着順

お申込み・お問合せ

Zoom(オンラインセミナー)も随時開催中!



ファイナンシャルプランナー事務所 シグマ株式会社

☎052-212-7230 [平日9:00~18:00]

名古屋市中区丸の内2-18-22 三博ビル9F <http://www.fp-sigma.com>



日本証券アナリスト協会
検定会員補
ファイナンシャルプランナー

吉田 篤

講師
大学卒業後、大手証券会社、会計事務所系FP会社を経て、独立。NHK文化センター、名古屋証券取引所、高年大学地域学園などのセミナー講師も務める。



その家・土地を買うの ちよつと待った!! 仲介手数料を損してます!

土地 戸建 マンション
3,000万円の物件の場合
約100万円お得に!!

一部、適応外の物件もございます。
お申込する前には、エムワイホームに一度ご相談ください!!



仲介手数料
0円

キャンペーンのご利用方法

1ともだち登録
左のQRからLINE
アカウントをともだち
登録してください。

2スクリーンショット
不動産検索サイト等から
気になる物件を見つけたら
スクリーンショットします。

3お問い合わせ
スクリーンショットや物件
情報をもとにエムワイホームに
お問い合わせください。

相談
無料

×住まい相談
株式会社エムワイホーム

〒466-0853
愛知県名古屋市中区川島6丁目2-1 マックスバリュ川島店 1階

<https://www.myhome-sumaisoudan.co.jp>

✉ kawahara-mv@onetop-house.jp

☎052-7156-921 ☎052-7156-922

ご利用方法の詳細は
▼こちらから





もしもの時は、とにかく水分補給！
下痢止めは飲ませない！！

食中毒に注意！…… あ！それ、危険かも！？ 家庭や育児でやりがち NG に注意を！！

vol.8 油断は禁物！冬場に増加するウイルス性食中毒

原因は、生の牛肉・レバー、鶏肉などがですが、寿司・刺身などの魚介類も注意が必要です。とにかく、新鮮だからと過信せず、子どもには肉でも魚でも、しっかり火を通すことが大切です。そして、忘れ

れも食べ残しを残さず、もったいないですが思い切って捨てましょう。

また、子どもから大人まで大好きなカレー。このカレーの作り置きで怖いのが「ウェルシュ菌」。あまり聞き慣れない菌ですが、増殖するのが早く（例えば100個の菌が10分で2倍、100分で約10万個）。残念ながら熱を加えても死滅しないので、作ったら小分けにして冷まし、冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょう。

WEBサイトでは、知らないといけない、赤ちゃん・子どもが注意すべき食べ物も紹介しています！



ていけないのは生の肉や魚を調理したまな板や包丁などの調理用具もしっかり洗ってから次の調理にかかりましょう。

また、離乳食の作り置きも気温や室温、湿度が高い時期は避けてください。その時食べる量だけを作るようにすること。離乳食を毎回、一から作るの大変だと思いますが、なるべく、作り置き、食べ残しを冷蔵庫に保存するのも避けましょう。そんな時に利用したいのがレトルトや缶詰ですが、こ

お 家で料理する機会が増え、やっぱり気になるのが食中毒。子育て中のパパとママに特に気をつけたいことをピックアップしましたので、ぜひ参考にしてください。

「家族で同じものを食べていたのに、子どもだけが具合が悪くなった」と言うようなことありませんか。子どもは、胃腸機能が発達していないので食中毒にかかりやすかったり、重症化しやすいので特に注意が必要です。家庭で気をつけた食中毒の種類は、「ノロウイルス、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクター」などがあります。

（記事提供）

NAGAYA
BabyTimes
FOR AGE 0-6 YEARS

名古屋ベビータイムズは「主役はこどもたち」をテーマに子育て情報をお届けするWEB新聞です。

続きは
こちらから
▼



babytimes.jp

Bork Shigeko Column

非認知能力の育て方

教えて **ボークさん**

Vol.11 キャリアの構築と子育ての両立

子育て中でキャリアが中途半端だったり、働いていないことに不安を感じることもあるでしょう。でも大丈夫。大切なのはどんなライフステージにあっても母・妻・娘という役割以外の「自分」の人生を止めないことです。社会の変化に敏感に対応し、情報収集をし、自分の知識とスキルをアップデートして経験を積み重ねる。そして自分のキャリアに100%の力を注げる時の準備をする。こんな子育てとキャリアの両立の方法もあります。

より詳しい
内容は
コチラへ



ボーク重子

ICF会員ライフコーチ。一人娘スカイは2017年「全米最優秀女子高生」コンテストで優勝。多くのメディアに取り上げられた。現在は全米・日本各地で、子育て・キャリア構築・ワークライフバランスについて講演会やワークショップを展開中。

Bork Shigeko Book

子育て後に「何もない私」にならない
30のルール (ボーク重子 著) 1,4000円(+税)

『いい娘』『いい妻』『いい母』なんて忘れちゃえ！
新しい、自分らしい 女性の生き方を提言



出版：文藝春秋
発売：2020年12月11日

昔ながらの「いい母」に縛られない！
——「いい母」はママの自己肯定感を下げる
経済的自立を目指す
——人生の自己決定権を握り続ける
自分の人生を生きるためのマインドシフト
早いうちから「サステナブル夫婦」になる
選ばなかった人生を後悔しないために

購入は
こちらから
OK



元気いっぱい
笑顔あふれる
暮らしのお店

Magic mama 1月

詳しくは
ホームページを
チェック！

HP <http://www.magicmama.net/>
Twitter https://twitter.com/eco_magicmama/



きびしい寒さが続いていますが、
皆様いかがお過ごしですか？
楽しむことも忘れずに、
心も体も暖かくしてお過ごしください。

マイクロアルジェ
コーポレーション株式会社

「マイクロアルジェ（小さな藻類）を専門に研究する企業です。小さな藻は37億年前から、あらゆる環境の変化に対応し、生き続けてきました。その生命力から得た栄養素に着目し、日々の健康に役立つ商品づくりをしています。近年では大学との共同研究によって念珠藻という藻に、多層的に働く抗ウイルス作用が確認されており、密の時代に注目されています。」
<http://www.mac-bio.co.jp/>

NEW!

『マイシース』スキンケアシリーズ

植物由来の原料で、あらゆる肌質に安心・安全に使えます。



天然保湿・美白成分配合で泡立ち
がよく、サッパリとした洗いあがりの心地良いソープ。

スキンソープ 3,300円(税込)



エイジングケアに注目されている
抗酸化作用と天然美白作用配合の
クリーム。

スキンクリーム 7,700円(税込)

〒451-0041
名古屋市西区幡下1-6-2
TEL 052-564-9777
FAX 052-564-9780
info@magicmama.net
営業時間 11:00 - 17:00
休日 土・日・祝日
★第3土曜日は営業(ママの日)
駐車場あり

地下鉄 鶴舞線・浅間町②出口
桜通線・丸の内⑧出口



(株) エス・エヌ・ティー直営のマジックママは「家族の健康と笑顔をつなぐ」をテーマとしたコミュニティショップです。(1F)自然に優しい商品の販売 (2F)レンタルスペース/各種イベントを開催しています。