パパママであるあなたにも、あなた自身にも寄り添うデジタルフリーペーパー

&fami

発刊元　EduLaboJapan
発刊日　2026.5.3

FREE

2026年5月6月号

公式instagram

@and.fami

フリーペーパーの
ダウンロードや
プレゼント企画は
公式LINEより
お受け取りください！

公式LINE



「“自分の資産”を持っていますか？」
— 無意識のギャップを埋めるために —

©Edu Labo Japan

”子育てに悩まなくていい”

\\子育てには知識が必要//

よくあるお悩み解決Tips

お悩み01:はみがきを嫌がって辛い
お悩み02:手をつないでくれない

100均でできる！
時間感覚を育てる時計あそび



発酵の新習慣

親子で取り組む発酵リセット術



保険ってどうしたらいい？

まなびは日常に散りばめる

COLUMN
「言葉狩りではなく言葉のTPOを」

&fami



2026年5月・6月号

発刊元　EduLaboJapan
発刊日　2026.5.3

FREE

公式instagram

@and.fami

フリーペーパーの
ダウンロードや

プレゼント企画は
公式LINEより
お受け取りください！

公式LINE

CONTENTS

子育てのキホン

「子育てに悩まなくていい」
\\子育てには知識が必要//
よくあるお悩み解決Tips
お悩み01:はみがきを嫌がって辛い
お悩み02:手をつないでくれない

季節のあそび

6月10日は「時の記念日」
100均でできる！
時間感覚を育てる時計あそび

おうちごはん

発酵の新習慣
親子で取り組む発酵リセット術

子育てQ&A

ちぃとしママのリアル相談室
保険ってどうしたらいい？

入学準備

まなびは日常に散りばめる
勉強は教科書の中にある？
勉強させずに伸びる"仕込み"
"ついで"にできる学びの種まき

お金の教育

「“自分の資産”を持っていますか？」
― 無意識のギャップを埋めるために ―

子離れの準備をしよう

COLUMN　”言葉狩りではなく言葉のTPOを“















子育てに悩まなくていい

よく「子育てに正解はない」と言われますが、それは「子どもにどんな大人になってほしいか」という価値観やそのプロセスが違うだけです。
子どもの成長や教育については、様々な研究もされて多くのことがわかってきています。

「子どもがくつをはいてくれない」「ごはんを食べてくれない」
「はみがきを嫌がる」「宿題をしない」「兄弟ケンカばかり」...

子育てをしていると、こうした悩みにぶつかって悩んだりイライラしたり「子育てが辛い」と思ってしまうこともあるかと思います。

それは決してパパママのせいではありません。**子育てには知識が必要**なんです。

目の前にいる子どもが泣いている原因や解決方法は、専門家にはわかる。
&famiではそんな様々な知識を持った専門家が記事を書いたり、現在はプレオープン中のコミュニティに参加したりしています。

一人で悩まずに、ぜひ価値観の合う専門家を見つけて、悩みから卒業してほしいと思います。悩んでいた時間を、家族で楽しい思い出を作ってもいいし、自分自身の楽しみのために使ってもいい。

改めて&famiのコンセプトである”「未来」のジブンも「今」のジブンも諦めない”に向き合って、親として自分・夫として妻としての自分・○○代の自分、それぞれの役割の中で幸せを積み上げてほしいです。

そんな想いを今一度、編集長として皆さんにお届けしたいと思います。



よくあるお悩み解決TIPS

お悩み01

はみがきを嫌がって辛い

毎日のことだから

泣いている我が子の歯磨きをするって毎回大変ですよね！
今回は子どもが自主的に歯磨きするようになる方法を教育のプロが徹底解説します！

実際のおうちの環境①

歩き始める前から
手の届く所に歯ブラシを
置いておくのもいいですね



実際のおうちの環境②

鏡を見ながら歯磨きしたり
ガラガラペッをしたり
できるように足台を置く



01 口周りを触っておく



口周りにはたくさんの神経があります

0歳の頃から**ふれあい遊びなどを通して**
口の周りを刺激しておくことで

仕上げ磨きのときに
抵抗なくさせてくれるようになります

02 自分でできる環境づくり



自分でできる環境を整えることで

「歯磨きをされる」という受け身から

「自分で歯磨きをする」という
自発的な意識になります

03 仕上げは優しく



歯科衛生士の方の話では
「桃の表面を傷つけないように優しく
ブラシをするイメージで」とのこと

実際に主人の仕上げで泣いていた娘が
力加減が変わっただけで仕上げ磨きを
受け入れるようになりました

01の写真のようなノドの奥まで届かない歯ブラシがあると、口の周りの刺激になれたり、「自分で磨く」を習慣化したり
できるのでおすすめです！ちなみに写真の歯ブラシは「HAMICO」というブランドのものです。

やさしく磨くというだけでも歯磨きの受け入れがよくなるので、ぜひすぐに実践してみてくださいね！

お悩み02

手をつないでくれない

安全を優先したいのに...

歩きはじめると悩むのが「手をつないでくれない問題」

子どものためを思ってつなぎたいのに、子どもは手を離したがる。

そんな時におすすめの方法をまとめてみました！

＼手をつなぐ時／

👩「手つなぐ？つながない？」

👧「つながない」

→選択肢を与えているのは良いけど
この聞き方だとイヤと言いやすい😭

👩「グーでつなぐ？一本でつなぐ？」
（と言いながら一本指出す）

👧「うん（と言って指をもつ）」

→選択権与えながら
繋がない選択肢を与えない🤭

＼とはいえ心配な場面では／

一本指つなぎだと子どもが
手を離せば走っちゃうときも😱

なので横断歩道のときは
👩「車が通るから
横断歩道のときはグーでつなぐよ」
と言ってグーつなぎ

それを繰り返すと
絶対に繋がないとダメな場面を
自分で考えて

自分から「ここは危ないから...」と
グー手つなぎを自主的にやるように🥰



そもそもなんで手をつながないの？



せっかく一人で歩けるようになったのに
手をつなぐと、自由に歩けない！

大人は心配になりますが
「子どもは一人で歩いてみたい」という
気持ちに寄り添っていくのがポイントです！

ルールを決めてメリハリを！



「横断歩道」「エスカレーター」
「自転車の往来が多いところ」など
手をつないでほしい場面を決めて

それ以外はつながなくてもOK!と
ルールを決めてメリハリをつけましょう！

手を繋ぐときは1本指で



グーつなぎだと
大人が無意識に引っ張ったり
力強く握られて自由に歩けなく
「手つなぎ嫌！」の原因に。

大人の指を掴んでもらうよう繋ぐのがすすめ！

＼手をつなぐはあくまでも手段／

手をつなぐことより大切なのは「自分で危険を考えて行動すること」

歩き始めや交通量が多い場面以外は、親が子離れして手を離していくことも大切です！

👩「自転車くるから左側に寄ってね」と言っていると左右の言葉も覚えますし

子どもが自分から👦「お母さん！自転車きたから寄って！！」と考えて行動できるようになっていきますよ！

資格

＼＼オンラインで資格取得できる／／

ベビーモンテッソーリ講師講座
STEAM探求クラス講師講座

学びを深めたい人募集中！



子育て中のママに大人気！

日本マナブ子育て協会

考える力・思考力・創造性の本質に触れ
学ぶことが楽しくなる土台と種まきができる場所



「子育てを学ぶをあたり前に」をコンセプトに
悩まない子育てのノウハウや教育の奥深さを学べる場を提供しています。

正解・不正解ではなく、子ども1人ひとりの「考える過程」を大切に
知識の詰め込みではなく、「学ぶ楽しさ」「わかる嬉しさ」を体験しながら

学習に直接つながる知識と社会を生き抜く非認知能力を同時に習得できる
モンテッソーリ×STEAM教育を軸にした唯一無二の講座です。

子どもたちがイキイキ活動をして育っていける場所
パパやママが子育てに自信をもって楽しめる場所



子育て・教育環境を良くしたい想いのある方
ぜひ一緒に活動しましょう！



詳細・お申し込みについて



モンテッソーリ
×
STEAM教育指導士
資格講座
受講生募集中！

詳細・申込はこちらをTAP

詳細・お申し込みは公式LINEのメニュー
「資格講座」からご確認ください



子どもの教育には
「大人側の知識が絶対に必要」

知識をつけて実践したい方は
instagramをフォローしてね！

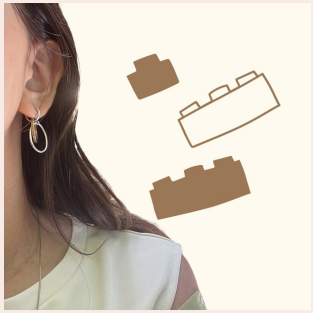
instagram　@manabu.kosodate

受講者募集中！

子育て教育専門家
ささおらん

幼児教育・小中高・特別支援など子どもの教育を専門・現場経験を活かし、子育て中のパパママ向けの講座やイベント・幼児教室を運営。また子育て中の悩みで多い「働き方・お金」の分野についても講座を行っている。

その他、朝日新聞出版AERAwithkids第5期アンバサダー/Lemon8厳選クリエイター/環境教育講師としてしても活動中



6月10日は「時の記念日」

100均でできる！時間感覚を育てる時計あそび

～時計が読めなくてもOK！2～5歳からできるあそび～

＼教えてくれたのはこの人／



理系ママの２歳からのおうち知育

あゆ

モンテッソーリ×STEAM教育
指導士資格取得。
100均でマネして簡単に
できるおうち知育を発信！
元くすり開発・オペ室ナース
3歳児ママ

6月10日は「時の記念日」。日本で初めて水時計で時を知らせたとされる出来事にちなんで
時間を守る意識やその大切さを広めるために定められた記念日です。

＼こんな悩みはありませんか？／

- 時計はまだ早いのかな？と感じている
- 遊びをなかなか切り上げられない
- 「あと何分？」と何度も聞かれる
- 「もう時計って読めて当たり前？」と不安になる

未就学児にとって時間は、目に見えずまだ分かりにくいもの。
時計は未就学期に“読める”必要はなく、まずは時間感覚を育てることが大切です。

だからこそ、日常の中で“触れて・動かして・感じる”
体験が大切です。
今回は、100均グッズで気軽にできる
「時計あそび」をご紹介します。

＼この遊びで育つ力／

- 生活の流れを理解する力
- 見通しをもつ力（あとどれくらい？）
- 数字への興味
- 切り替え・待つ力

※具体物を使って抽象概念を理解する
（モンテッソーリ教育の考え方）



2歳〜3歳

ー100均でできる！時計あそびー

01



商品：おふろでパズル いまなんじ

● 触ってみる①（2歳〜）

数字のパズルをはめて
時計を完成させてみよう

▶ねらい
・時計には1〜12の数字があることを知る
・数字の配置に親しむ



マグネットが好きな
お子さんには
「ダイカットマグネット時計」
もおすすめです。

02



商品：がくしゅう時計

● 触ってみる②（3歳〜）

針を時計回りに動かす／数字を触る

▶ねらい
・時計の針は一方向に動くことを知る
・「分」の数字（0〜59）があること
に気づく



03



商品：とけいまなぶセット

● まねしてみる（3歳〜）

カードと同じ形に針を合わせる
※2セット用意してカードを
マッチングする遊びもおすすめ

▶ねらい
・長針と短針の位置関係を観察する力
・形の一致（マッチング力）





⚠小さなパーツを使用するものもあるため、必ず大人の見守りのもとで遊びましょう。※商品は一例です。現在は販売されていない場合や、店舗によって取り扱いが異なる場合があります。

3歳～5歳

ー100均でできる！時計あそびー

04



商品：がくしゅう時計

● 数とつなぐ（3～4歳）

「3時はどこ？」と聞いて針を合わせる

▶ねらい
・数字と位置の対応を理解する

05



商品：かいてけせるとけいボード

● 生活とつなぐ（3～5歳）

1日の予定を書いて“見える化”

▶ねらい
・時間と生活のつながりを理解する

06



商品：とけいまなぶセット

● 考えてみる（4～5歳）

問題を出し合う
「朝ごはんの時間のカードはどれ？」
「この時間、いつも何してる？」

▶ねらい
・考える力（思考力）
・表現する力（アウトプット）

⚠小さなパーツを使用するものもあるため、必ず大人の見守りのもとで遊びましょう。※商品は一例です。現在は販売されていない場合や、店舗によって取り扱いが異なる場合があります。

ドリルも売ってる！

ー100均でできる！時計あそびー

＼仕上げにおすすめ／



時計ドリル各種

あそび方：できるところから少しずつ
（「○時だけ」「イラスト問題だけ」など）

▶ポイント
- 遊びで身についた感覚を“定着”させる
- 年齢ではなく理解段階で取り入れる
- 難しい場合は無理に進めなくてOK

👉5歳未満でも、遊びの延長として
取り入れることができます

【ドリルを始めるタイミング】
こんな様子が見られたら始めどき👇
- 「○時」がなんとなく分かる
- 時計あそびを嫌がらない
- 時間に興味を示す（「これなに？」など）
- 簡単なマッチングができる

👉ひとつでも当てはまればOK

【大切なポイント】
👉全部やる必要はありません
触る → まねる → 理解 → 生活 → 考える → 定着
この流れの中で、今のお子さんが「楽しい！」と思える段階から
始めてみてください。

時計は「読めるようにするもの」ではなく、“時間を感じる力”を育てるもの。
遊びの中で少しずつ経験することが、将来の時間管理の土台になります。

6月10日の「時の記念日」は、時間に親しむきっかけにぴったり。
100均グッズを使った時計あそびで、楽しく時間感覚を育ててみませんか？

＼CHECK／
※Instagram
「@rikeimama_chiiku」では
他にも100均知育あそび
紹介しています♡

@RIKEIMAMA_CHIIKU

心とからだを軽やかに

親子で取り組む発酵リセット術



今すぐできる！親子でリセットアクション

簡単レシピ

＼教えてくれたのはこの人／



こども料理教室　cotton主宰
こまいかよ

10年間保育士として勤務した後、現在は、その保育士経験と、発酵・腸活の知識を組み合わせ、こども料理教室を主宰しています。

新生活の緊張が解ける5月、そしてジメジメが始まる6月。
なんだかやる気が出ない、からだが重い…と感じることはありませんか？
実はそれ、『腸』からのSOSのサインかもしれません。
心とからだは繋がっています。お腹を整えて、親子でハッピーな初夏を迎えましょう！

【きのこの塩麹マリネ】

レンジでチンしたきのこを
塩麹とお好きな油で
あえるだけ。
お腹を掃除する最強副菜。



朝ごはんに！【ヨーグルト×旬のフルーツ】

食物繊維と乳酸菌の
ゴールデンコンビ。
バナナやキウイでお手軽にでも◎



ママの休息に！【甘酒×柑橘やお酢】

発酵デトックスサイダー
柑橘やお好みのお酢と
麹甘酒を炭酸水で割るだけ。
リフレッシュ効果抜群！！





ちぃとしママの リアル相談室

これって私だけ...？

2歳と0歳の子育て中のちぃとしママが
日常で感じる素朴なギモンを
専門家にインタビューしてモヤモヤ解消するコーナー



今回のテーマ「保険」

家族が増える時に考える保険。
色々な情報が溢れていて
実際どんな風に向き合えばいいのか
プライベートバンカーの
ささお先生にインタビューしました！

Q1 | 保険ってどう考えていけばいい？

ちぃとし：子どもができるとまずお金のことが気になると思うんです。
私自身、妊娠を機に保険を見直すことになって
元々保険料は高かったんですが、更に高いものを提案して
もらいました。当時はそれが高いとも思ってないし、
何なら手厚くするのが当然と思っていたんですけど、
実際はどうなんでしょうか？

ささお先生：そうですよね。多くの人がそう思ってると思います。
でもまず大前提として大事なのは保険は「お金の話」と
「感情の話」を分けて考えること。

ちぃとし：どういうことですか？

ささお先生：保険って完全に数字の世界なんです。
払う保険料の総額と実際にもらえる金額の天秤です。
例えば月2,000円の医療保険に加入したとします。
20年間だと、2,000円×12カ月×20年＝約48万円。
これに対し、受け取る場合に元が取れるかということです。

ちぃとし：なるほど。

＼インタビュアー／



2歳0歳育児中のママ
ちぃとし

&famiに出会って子育てやお金の不安がなくなり、運営メンバーに参加した2歳・0歳のママ。同じようにモヤモヤを抱えたママを助けられますように。

＼教えてくれたのはこの人／



FP/プライベートバンカー
笹尾祐太郎

小学校教員を辞めて年商6000万円にしたお金の教育のプロ。2児のパパ。親子向けのお金の教育のイベントや講座を開催中。

Q2 | 保険は損する構造？

ささお先生：病気になった際に一時金で50万円払われるとしたら
元が取れますよね。でも逆に言うと、
それがなければ全部コストになってしまうんです。

さらにおさえておきたいのが高額療養費制度です。
この制度が変更になり、平均的な年収の方で月8~9万円、
年間の上限額も設けられ、約50万円程度になります。

つまり冷静に考えると「病気になることって、そんなに大
きいリスクではないよね？」ということです。

もう一つ、保険の実際を話すと、
払うだけで受け取らないこともあるんです。

ちぃとし：え、どういうことですか？

ささお先生：例えば車の保険がわかりやすいんですけど、
修理で20万円かかる→保険使うと等級下がる
→来年以降の保険料が上がる。
つまり「使うと長期的に損する可能性」もあるんです。

医療保険も似てて、軽い金額なら「請求しない」って人結構
いますよね。だって貯金で払えるし、今後の条件悪くなるな
ら使わない方がいいって判断になりますから。

ちぃとし：え、それでは何のために入ってるの？ってなりますよね。

ささお先生：そう！だから「貯金でカバーできるなら保険はいらない」
という話になりますよね。公的な補償の対象外になる
入院時の食事代や差額ベッド代や、高額な先進医療。
こういったものは小さくかけておくと万が一のときも
治療に専念できますね！

Q3 | 学資保険ってどういうもの？

ちぃとし：すごくシンプルですね！
あと、もう一つ！学資保険ってどうなんでしょうか？

ささお先生：学資保険は「積立(貯金)」「生命保険」この2つが
くっついた商品。例えば200万円積み立てて、
20年後に220万円になる商品があるとします。
20年で10%増える。1年で0.5%！しかも途中解約すると
確実に損をする。リスクに対してリターン小さいな
と思う方多いと思うんです。
親に万が一のことがあった時は200万円が保障される。
これって生命保険と同じですよね？

ちぃとし：では学資保険は意味がないってことですか？

ささお先生：理屈だけで言えば「生命保険は別で用意する」「お金は
自分で貯める」これだけでいいんです。

ちぃとし：でも子どものためって考えると…

ささお先生：そうなんですよね。そこがまさに感情の部分。
「子どものために備えておきたい」その気持ちは同じ親
としてとてもよく分かります。
だからこそ、冷静に判断したいですよね。





Q4.どんな風に保険に向き合えばいい？

ささお先生：では何を押さえておけばいいかというと、それは、

「目的別に保険を分けないこと」

教育費、葬式代、結婚式、その他
いろいろ…全部バラバラに考えると保険はどんどん増えていきます。海外では宇宙人に遭遇した場合の保険なんてものもあるんですよ！リスクは想像しだすとキリがないですね！

だからシンプルに、今起きたら金額的に本当に困ることに備える。生命保険に教育費や住宅費は含まれますよね。

目的別に考えるのは実は使う時！(一括で何千万円と受け取っても使い方に困ってしまうこともある。「月いくらあればいいか」の方が考えやすいですよね！

最後にお金の話って、どんな商品が儲かるか。手数料は絶対低いもの！じゃないと損！みたいな話が溢れていますが、大事なのはお金を使って自分がどう幸せに生きるか。
生きたいか。そこを考えることですよね。

もし今「何となく不安」「これでいいのかモヤモヤ」なら、一度きちんと整理しましょう！お金ことはシンプルに！
その先にあるのが「安心して生きられる状態」
ここを作るためのツールが保険であり、お金なんです。

ちぃとし：なるほど！私も今まで保険屋さんや銀行、それぞれたくさん話を聞いて、その都度保険や投資商品に加入してきました。
でも「本当にこれで大丈夫かな…」という不安が消えなかったんです。

でもささお先生からお金の本質を教えてもらって、その上で色々と整理してもらって、子どもの将来や老後のことで過剰な心配をすることなく、穏やかに過ごせるようになりました！

私が個人的にすごく感じたことは、何の保険に入るとか、何に投資したらいいとかももちろん大事だけど、それ以上に「自分が信頼できるプロに出会うこと」が1番の近道だと思いました。

お金のことをいつでも安心して相談できる、話が聞ける環境があるかどうか。信念を持った人が共有することって絶対的な安心感がありますもんね。

それが1番難しいよ〜って思うかもしれないけど、
＆famiの読者はすでにささお先生と出会えているので、不安が少しでも残ってる人は、ぜひささお先生に相談してくださいね！　ありがとうございました。

＼ささお先生の講座はこちら／

お金のプロは学資保険に入らない？！

みんな保険に入りすぎている！
家族4人で7,000円の保険料で良い理由

NISAだけで教育資金貯めるのは絶対ダメ！
安心して備える方法を徹底解説！



お金の心配を減らしたり
子どもの可能性を
＼　拡げたい方は　／

講座をチェック！

▶▶▶

まなびは日常に散りばめる



探究クラス講師/元塾教室長

めぐみ先生

教育大学卒・元学習塾の教室長
幼少期の経験の大切さを実感し、
探究クラスを中心に楽しく学びの
種まきをする講座を開催。
instagramでおうち知育を発信中。



勉強は教科書の中にある？

少し意識してみると、算数・国語・理科・社会・英語の内容は、身の周りにあふれています。
”教科書から学ぶ”のではなく”身の周りのことが教科書に詳しく載っている”

勉強は机上のものだけでなく、日常生活の延長ととらえられると、スムーズに習得できて、学びがもっと楽しくなりますよ♪

勉強させずに伸びる”仕込み”

「勉強しなさーい！」「これ覚えたの！？」
なんて会話を将来しなくて済むように、、、
大事なのは勉強”させる”ことよりも”やろう”という気持ちを育む。そのための関わりと環境づくり。

家の中に、学びにつながるアイテムを散りばめるイメージで、学びが当たり前になる環境を整えてみてくださいね！

”ついで”にできる学びの種まき

お風呂ポスター

視覚からの情報が少ない場所は
暗記ものにはもってこい！



ぼーっとながめて
知らない間にインプット

LEVEL UP クイズを出し合う・音読する

お料理する

キッチンは本当に学びの宝庫
数量や物質の変化を体感して！

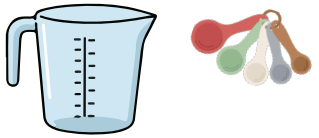


お喋りしながらお料理の様子を
眺めてるだけでもOk

LEVEL UP レシピの〇倍の調味料を計算

計量あそび

お風呂やキッチンでは
計量カップで遊んでみよう！



立体図形(ラーニングリソーシズ)を
持ち込んでもたのしい！

LEVEL UP ~~レシピの〇倍の調味料を計算~~

ことわざカレンダー

トイレなどに設置して
「見たことある」を増やそう！



ぼーっとながめて
知らない間にインプット

LEVEL UP その日の言葉を使って会話する

効果的に学習をすすめるためのポイントは
「時間」よりも「接触回数」

人間の脳は、忘れやすい仕組みになっている！？
誰だって3日後には70%以上のことを忘れてしまっているもの。

脳に「この情報は大事だ！」と判断してもらうためには、何度も
何度も触れるようにするのがポイント。
1回30分の勉強よりも3分を10回が効果的！

無理なく始める考える習慣づくり

「なぜ？」ノート作り

こどもの疑問を書き溜める用の
ノートをつくってみませんか？

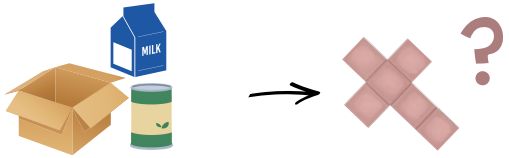


書くだけでOK！
不思議に思う気持ちを大切に。

LEVEL UP 休日に調べ学習に発展させる

展開あそび

お菓子の箱や牛乳パックを切っ
て開くとどんな形になるかな？



箱を開く係に任命するのも◎
予想できるようになってくる！

LEVEL UP 展開図を自分で書いて組み立てる

しりとり上級編

食べ物の名前しりとりや
〇文字しりとりにチャレンジ！



とっても思考力を使うし
記憶力など脳のトレーニングになる

LEVEL UP 図鑑の中縛りで語彙力向上

おすすめ〇〇発表

今お気に入りの本や遊びや
行きたい場所を教え合いっこ！



どういうところがおすすめ？
深堀り質問でさらにアウトプット！

LEVEL UP 本のPOP作りやプレゼンに発展

家族が集まるリビングではコミュニケーションをフル活用

旅行の計画をみんなでしてみたりボードゲームで遊んでみたり。
親子の楽しい時間は自己肯定感を育み、意欲を高めてくれます。

子どもにとってパパやママの影響力は絶大！
パパママの楽しそうな姿は子どもから見ても魅力的♪

”知る嬉しさ””考えるおもしろさ””成長する喜び”を
ぜひ子どもたちといっしょに感じてくださいね！

「“私のお金”を持っていますか？」
― 無意識のギャップを埋めるために ―



＼教えてくれたのはこの人／

FP/プライベートバンカー

笹尾祐太郎

小学校教員を辞めて年商6000万円にしたお金の教育のプロ。2児のパパ。親子向けのお金の教育のイベントや講座を開催中。



「“自分の資産”を持っていますか？」
― 無意識のギャップを埋めるために ―

日本は、世界的に見て男女平等とは言いづらい国です。例えば、
世界経済フォーラムが発表するジェンダー・ギャップ指数でも、
日本は先進国の中で低い順位にとどまっています。

ただ、日常の中でそれを強く意識することはあまりありません。
でもこの問題は、とても根深いところにあると思っています。
例えば、子どもが生まれたとき。男性は仕事もライフスタイルも
大きくは変わらないことが多いです。

一方で女性は、キャリアや収入が止まったり減ったりする。それ
が“当たり前”として受け入れられている。

その構造は、ふとした一言に表れます。
「私は収入がないので、保険はいりません。でも主人に何かあっ
たら困るので、主人だけで大丈夫です。」

こんな言葉が女性側からすごく自然に出てくるのです。
もちろん悪気も違和感もなく。
でもこれこそが、無意識に染みついた“ジェンダーギャップ”だと
思っています。

そんな時私が問いかけるのが、「あなたに万が一があったとき、
ご主人は今まで通り働き続けられるでしょうか？」ということ。
子育て、家事、生活の管理。あなたが担っている役割全て1人で担
い、その上で今まで通り働くのです。

それでも「私には生命保険は必要ない」と言い切れますか？

最近は「ルッキズム」という言葉が広まり、
見た目について他人が評価することはよくないという認識が
広がってきました。人権の観点でとても大切なことだと思います。
でも、本当に問題なのはもう一つ深いところにあります。

誰かが無意識に我慢したり、遠慮したりすることが
“普通”として成立していること。

・みんな同じだから
・私だけ言うのは違う気がする
・これが当たり前だから仕方ない

そうやって、自分の選択肢を自分で狭めてしまう。
そんなことが子育て家庭の場合、女性の方が多くないですか？
これが本当の問題で、日本ではジェンダーの差が
如実に現れているのではないでしょうか。

社会を変えよう！という話ではなく、もっと小さな一歩で
家庭内ジェンダーギャップを埋めて欲しいと思います。
それが、自分の資産を自分で持つことです。

資産というと大袈裟に聞こえるかもしれませんが、

例えば、月に5万円。
パートで月に数日働く程度の金額です。

この5万円を積み上げていくだけでも、
30年後には1800万円を超えます。
「自分のしたいことは自分のお金で叶える。」
それだけで関係は大きく変わるはずです。





たくさんのお金をもちましょうということではなく
自分でコントロールできる自分の資産をもつということです。
資産が守ってくれるのは、
単なるお金や生活だけではありません。

あなたが自分の意思で自分の人生を生きる。
人権そのものだと思います。

ここでまた、よくあるのが、
「夫に相談してから決めます」という言葉

一見、正しく聞こえますが“自分で決めない理由”
になっていないでしょうか。
自分で決める。 その上で共有する。
「こうしていい？」ではなく、 「私はこうするね！」
と言えるかどうか。

つまり、対等でいるための前提は自分で決めること。

一人一人がその意識もつということ
夫婦としてではなく、自分の資産をもつ人が増えること

それが広がることで日本人の中にある
無意識のジェンダーギャップが埋まっていくのでは
ないでしょうか。

言葉狩りではなく言葉のTPOを

ガチでエグいキャリコンこと、あきばつづかです！

えー。冒頭の言葉遣いで気分を害された方がいたら申し訳ありません、もう少しだけお付き合いいただきたい。

先日、久しぶりの面々と子どもたちを伴って集まっていて、その場で子どもの言葉遣いについての話題になったのですが：「最近、子どもが「ガチ」だの「エグい」なんて言葉を使っていてイライラする！」「絶対に使わないでと怒ったわ」「変な言葉遣い覚えて嫌だよねぇ～」という内容で皆さま、漏れなく激しく共感しあっていまして：一方の私は、片隅で段々と言葉数少なく、段々と気配を消していくということがありましたとさ。

実は私、子どもたち同士の言葉遣いに関してあまりうるさく言っていなくて、話題の「ガチ」も「エグい」も我が家の子どもたちは日常的にじゃんじゃん使っているものでいや～私が怒られている気になって気まずかった笑

でもね、私が子どもたちに何も言わないのは、その言葉がいいと思っているというわけではなく、一応ちゃんと理由があります。

それは**【言葉はコミュニティに依存する】**という大前提が私の中にあるからです。その言葉を使うことでそのコミュニティの**一員になれるというツールでもある**と思っていて、子どもたちに必要な言葉なんじゃないかって思うからなのです。

子どもたちの人間関係、コミュニティの中の共通言語であり、仲間であることを確認し合うためのツールみたいな言葉って、昔から、往々にして大人に嫌がられるものですよね。むしろ嫌がられるものをあえて作り出しているのではないかと思うくらい！

だからこそ、そのコミュニティに属していない私が介入して、その言葉を取り上げたりするのは違う気がしているんですよね。自分がチョベリバを連呼してた子ども時代を思い返せば尚更です：。

よく考えてみれば、大人になった私たちだって何かしらのコミュニティに属していて、それがどんな業界、集団であっても、大なり小なりありませんか？その界隈でしか通じない言葉、通じるからこそ生まれる仲間意識や一体感。よーく思い出してみれば、誰にでも必ず一つは心当たりがあると思います。

例えば：：

「昨日のリリース、デプロイ通ったと思ったら本番で落ちてて、ログ見たら例外吐いてた。とりあえずロールバックして暫定パッチ当てたけど、根本は設計ミスっぽいからリファクタしないときついw。単体からやり直しの可能性ある。」

これ、何言ってるかわかる方はどれくらいいますか？

かつて私が所属していた、システム開発界隈の人が普通に使っている言葉たちです。この言葉を覚え、この言葉を使いこなすことが、システム開発コミュニティの一員になり切るということだったんです！そりゃあ必死に覚えて使いましたよね。

とまぁ、ここまで子どもたちの粗野な言葉を全肯定するような内容になってしまいましたが、一つだけ伝えていることがあります。

それは**【言葉のTPO】**です。

その言葉は友だち同士で良いとされている共通言語でも、コミュニティ外の人にとっては意味がわからなかったり不快な言葉の可能性があるから、相手に合わせた言葉選びを覚えてほしいと思っているのです。冒頭のママたちが怒るのも当たり前です、コミュニティ外の存在ですからね。だから、**言葉自体を取り上げるのではなく、家族や親というコミュニティに向けての言葉というTPOを共有**できるといいな、と思って、これだけ伝えています。

保育園、幼稚園、小学校：子どもたちには、親とは違うコミュニティがどんどん増えていきます。親には踏み込むことのできない、してはいけない子どものコミュニティがあり、人間関係があるということは理解し、尊重したいと思うのです。それが、ひいては親子それぞれのコミュニティの違いを認めあえる、自立した関係性につながるのではないかなと思っています。



キャリアコンサルタント
あきば つづか
instagram　@tsuzuka_akiba1126

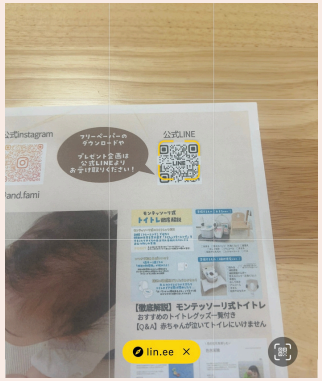
新卒から9年間独立系SIer企業でSEとして勤務した後、出産育児を機にフリーランスの在宅ワーカーになり7年目。
子育てをしながらキャリアチェンジをした自身の経験を生かし、現在は在宅ワーカー兼キャリアコンサルタントとして、キャリア相談や、在宅ワークスキルを通じたキャリア構築支援をしている。

＼つづかさんのお話をもっと聞きたい方はこちらもチェック／
🎁登録特典「今を整えるワーク」配布中！毎週ミニコラムも配信中！ご登録はこちら▶
個別相談はココナラにて受付中！ご予約もLINE公式のメニューから飛べます♪

&fami 活用方法

【QRコードの利用方法】

印刷してスマートフォンのカメラから読み取る



「写真」に保存した後長押ししてリンクを 開く



写真フォルダの 画面



QRコードを長押しする

できない場合はQRコードを拡大する

【オリジナルの育児本づくり】

参考にしたいページを印刷
（印刷はコンビニでもできます）



ファイルに入れたりノートに貼って
いつでも見返せるように保存



ぜひ読んでみた感想や
「やってみた」報告待ってます！



保育士ママさんが可愛い牛乳パック本棚を作りましたー！
すごく上手！！

牛乳パック本棚の作り方は
創刊号に掲載しています！

instagramで「@and.fami」と
メンションをつけて投稿してくださいね！

INFORMATION

編集部よりお知らせ









&fami主催のイベントや講座も
続々と開催予定です！

公式LINEを追加して
最新情報を受け取ってください！

LINE

次号
配信予定日
2026
7月4日

バックナンバーの
ダウンロードは
こちらからできます→

■運営■
配信元/EduLaboJapan「&fami」制作

代表/笹尾祐太郎
編集長/ささおらん
運営・執筆/あきばつづか　あゆ　こまいかよ　ちぃとし　めぐみ先生

お問合せ/and.fami.official@gmail.com

本誌掲載の記事・写真の無断掲載及び複写を禁じます。