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　2026.7

FREE

2026年7月8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



「それをお金で解決しますか？」」
― お金で解決しないことのために ―

©Edu Labo Japan

”おもちゃ、なに買ったらいいの？”

子どもの力を伸ばす おもちゃの選び方

特別付録：モンテッソーリ教育
敏感期・活動一覧プレゼント！

夏限定！おうち探究
キラキラ氷で感触＆釣り実験





夏休み体験カード &famiのキャラクター決定！



親子で楽しむ！カラフル焼きそば

COLUMN
「子どもにとって、
生まれて初めての理不尽とは」

&fami

表紙



2026年7月・8月号

発刊元　EduLaboJapan
発刊日　2026.7.18

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

「おもちゃ、何を買ったら良いの？」

子どもの力を伸ばすおもちゃの選び方

**特別付録：モンテッソーリ教育
敏感期・活動一覧プレゼント！**





季節のあそび

夏限定のおうち探究

キラキラ氷で感触遊び＆不思議な氷釣り実験

おうちごはん

おいしい実験をしよう！

**親子で楽しむ！
カラフル焼きそば**



子育てQ&A

ちぃとしママのリアル相談室　2周年特別企画！

「子育てで大事にしていること」運営メンバー座談会

3歳〜小学生

夏休みは考える力を伸ばすチャンス！

やってみたいのはどれ？夏休み体験カード



お金の教育

**「それをお金で解決しますか？」
— お金で解決しないことのために —**

子離れの準備をしよう

COLUMN ”子どもにとって、生まれて初めての理不尽とは“

お知らせ

**&famiキャラクター決定！
コミュニティオープン！**





おもちゃ、何を買ったらいいの？

子どもの力を伸ばす おもちゃの選び方

「おもちゃは木製のものがいい？」「キャラクターのおもちゃはダメなの？」「子どもが集中するおもちゃの選び方がわからない！」

子どものおもちゃ選びで、こんな疑問をもったことありませんか？
毎日遊ぶものですし、できれば子どもの可能性を伸ばしてあげたいですよね。

おもちゃ選びには大切なポイントが大きく2つあります。

1つ目は「子どもの発達段階に合っているもの」かどうか
2つ目は「オープンエンドおもちゃかクローズドエンドおもちゃか」です。

一見難しく思えますが、この2つのポイントを押さえると、子どものためになるおもちゃを選べるようになります。
親としてそんな自分にも誇りがもって欲しいなと思います。

そこで今回は、オープンエンド・クローズドエンドおもちゃって何？というお話や子どもの発達段階などを軸におもちゃの選び方を紹介します！

長い夏休みに入る今、ぜひ参考にしていただけたらうれしいです！



【保存版】おもちゃの選び方

おもちゃ選びのポイント1

子どもの成長に合ったもの を選ぶ

子どもを知るなら
『モンテッソーリ教育』
がおすすめ！

モンテッソーリ教育とは

イタリアで初めての女性医師になった
”マリア・モンテッソーリ”が考案した教育

障がい児教育からスタート！1人ひとりに寄り添うことで

【自立と自律】
2つを同時に習得できる教育方法！

学習面や生活力を身につけるだけでなく
「やり抜く力」「集中力」「問題解決能力」など
子どもに身につけてほしい力を同時に身につけられます！



POINTは「敏感期」

敏感期とは、子どもが「今これを学びたい！できるようになりたい！」と夢中になる特別な時期のこと。

この時期は大人が教え込まなくても、自分から繰り返し挑戦し、スポンジが水を吸い込むようなスピードで吸収していきます。

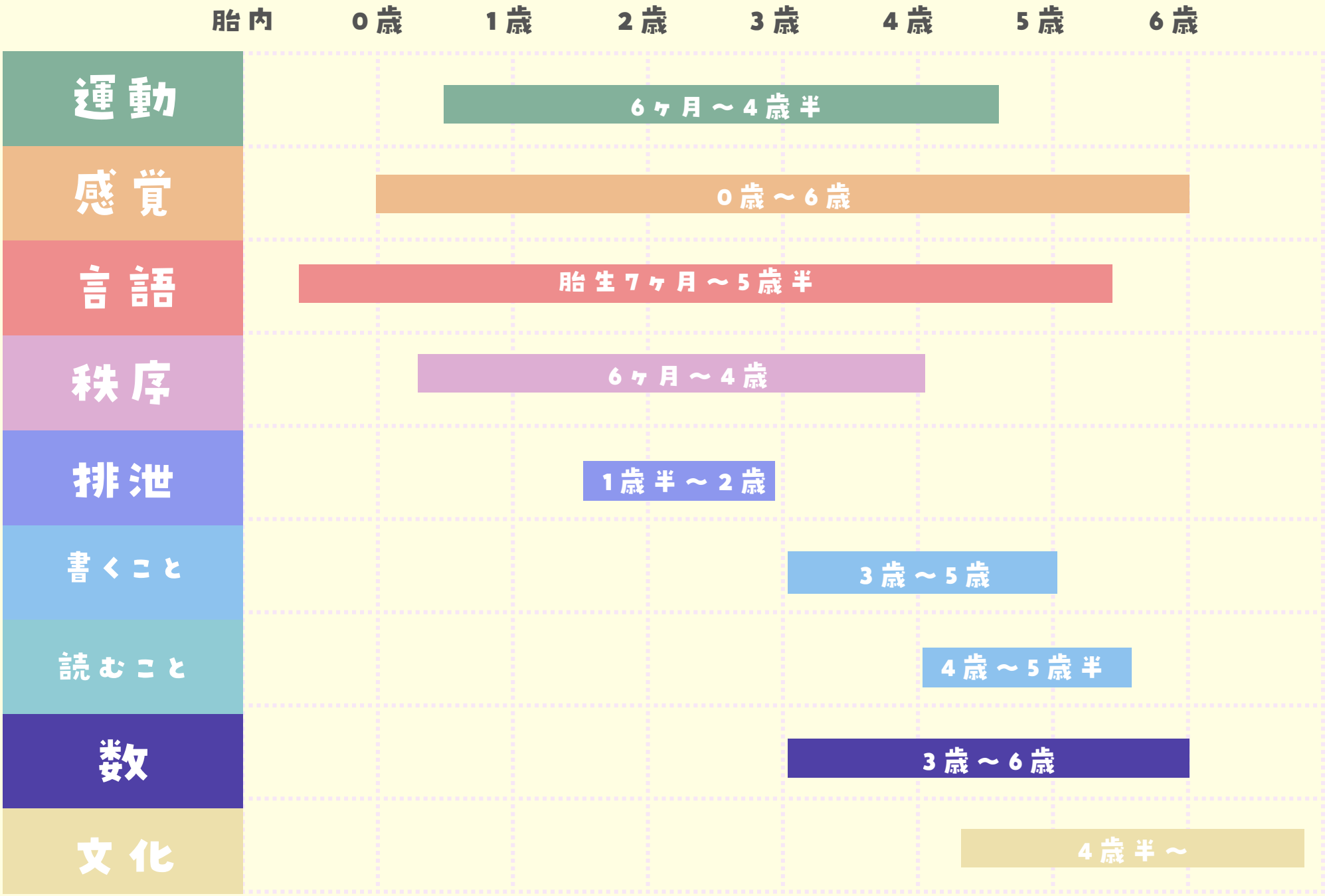
一人ひとり時期や興味が異なるため、子どもの「やりたい！」を大切にした環境づくりが成長を大きく後押しします！

今回は特別に「運動の敏感期」「言語の敏感期」「感覚の敏感期」「秩序の敏感期」の解説とねんねからつかまり立ちまでの活動紹介を付録としておつけします！

ぜひ参考にしてみてください！



モンテッソーリ教育　敏感期一覧表



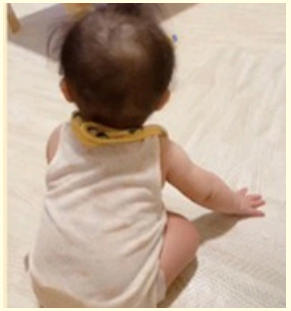
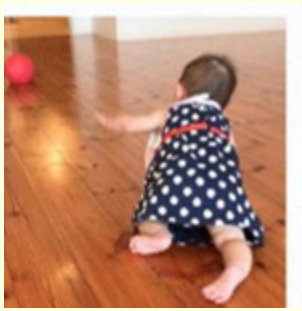
こちらの表はあくまでも目安です。目の前のお子さんができること・興味のあるものを見てあげてくださいね！

EduLaboJapan

運動の敏感期

子どもは動きながら学ぶと言われています。特に手は「飛び出した脳」と言われるほど多くの脳神経とつながっています。脳神経組織は3歳までに約80%、6歳までに約90%が形成されます。発達の順番は、上から下、身体の中心から末端にかけて順番に発達していくので、0-3歳は粗大運動（ハイハイ・歩く・投げるなど）をたくさん、1歳以降は微細運動（指先の活動など）をたくさん行うことが大切です。





＜０～３歳の特徴＞
自分の体を思い通りに動かせるようになるために、ありとあらゆる動きを獲得していく時期です。土台となる「歩く」動きの他に、もつ・なげる・はこぶ・おとす・めくる・ひっぱる・まわす・しめる・おす・はこぶ・だす・のぼるなどの運動の敏感期が現れます。

言語の敏感期

言語の敏感期は、お母さんのお腹の中にいる時にあらゆる音やことばを吸収することから始まります。吸収したことばの発音や話し方をまねて自分でも話せるようになるまでが「話しことばの敏感期」です。

1歳の終わり頃から2歳頃には、短期的に単語が増える「単語の爆発期」
それ以降は、「文の爆発期」へとつながっていきます。
言葉をまねる時期に注意したいのが、大人の言葉遣いと話し方です。
正しい日本語で、略さず、助詞もつけて話すと良いでしょう。

3歳半～5歳半からは、「文字に対する敏感期」です。
書くこと・読むことに対して興味や関心がごく自然に敏感期として現れます。









感覚の敏感期

感覚とは、視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚をいいます。
子どもは「見る・聴く・触る・嗅ぐ・味わう」などの感覚が、大人に比べてはるかに鋭いです。

「感覚の敏感期」は、一生に一度きりの感覚を磨いていく時期です。優れた感性を磨いていく時期です。優れた感性をもった人に成長するためには、まずは外界から感じ取る感覚を、この敏感期に磨いておかなければいけません。
子どもが感動したり、発見したりして喜んでいるとき、一緒に共感することが大切です。大人が共感してくれると、子どもは自分の能力に自信をもち、自分の感性を信じ、自分らしく生きていける力を貯めていきます。
「感覚の敏感期」を伸ばすことで、このあとに続く、言語・数の知的好奇心が伸びていきます。






秩序の敏感期

子どもはいつもと同じ場所・いつもと同じ順序など、「いつもと同じ」ということで安心して、知的活動を行うことができます。

実例）
・時間があるのでゆっくり保育園に送っていこうとしたら大泣きした
・時間がないので、ズボンから大人が履かせたら大泣きした
・おもちゃの車をいつも同じ方向に並べて遊んでいる



大人にとっては「どうでも良いこと」でも、
この秩序感が崩れると子どもは不安で大泣きします。
このこだわりは一時的なものなので、
できる限りこの時期は秩序感に付き合ってあげましょう。

『秩序に守られた子どもは、堅固な土台をもつ建築物のような安定した人格を築くことができる』とモンテッソーリは言っています。

ねんね～つかまり立ち期の活動



色がはっきりした
絵本をじっくり観察！

うつ伏せも
挑戦していこう！





足をたくさん使って
「歩く」に備えよう！

「にぎる」など
手を使う活動も
取り入れよう！





「ひっぱる」など
自分で動かせるような
おもちゃを用意！

「追視」できる
おもちゃで見る力を
育てよう！





ハイハイを
たくさんして
勉強できる
土台を育てよう！

ねんね期

おすわり期



野菜をさわるなど
五感を使う機会を
たくさんもとう！

座って手指を動かす
活動に挑戦しよう！





「選ぶ」機会を
たくさんもって
思いやりの気持ちを
育てよう！

つかまり立ち期

少し複雑なおもちゃ
にも挑戦しよう！





「ひとりでできる」
準備をしよう！

料理やパン作り
など五感を刺激する
活動を一緒にやろう！





言語教育や
数教育につながる
教材に挑戦しよう！

おもちゃ選びのポイント2

オープンエンド・クローズドエンド

おもちゃの役割を知る

オープンエンドおもちゃとは



遊び方が決まっていないおもちゃのこと

例えば・積み木や粘土・マグネットブロック
・スカーフ・ダンボール・自然の実や石など

子ども自身が「どう遊ぼう」「何作ろう？」と考えながら遊べるため、想像力や創造力を育てるのにピッタリなおもちゃです。

2歳では「積む」3歳では「お家を作る」5歳では「街やお城を作る」というように、子どもの成長に合わせて遊び方も進化していくのが魅力です。





メリット・デメリット

メリット
・創造力や相乗力が育つ
・「どうしたらできるかな？」と考える力が身に付く
・年齢が上がっても長く遊べる
・正解がないので、自己表現ができる



デメリット
・最初は遊び方に戸惑うこともある
・大人がはじめは、遊び方のヒントを出してあげる必要がある
・音や光がないため、すぐには興味を示さない場合もある



おもちゃ選びのポイント2

オープンエンド・クローズドエンド

おもちゃの役割を知る

クローズドエンドおもちゃとは

遊び方やゴールが決まっているおもちゃのことをクローズドエンドおもちゃといいます。

例えば・パズル・電車のおもちゃ・型はめ
・ひも通し・迷路・すごろく・ゲームなど

「完成させる」「ルール通りに遊ぶ」という遊びが中心になるため、達成感を感じやすいのが特徴です。

メリット・デメリット

メリット
・達成感を得られる
・「もっとやってみよう！」と挑戦する力を養える
・考える力が身に付く
・失敗しても立ち直る力が身に付く

デメリット
・遊び方が限定される
・完成すると飽きてしまう
・成長すると使わなくなる













おもちゃ選び方

オープンエンド・クローズドエンドおもちゃどっちがいい？
というわけではなく、バランスよく取り入れることが大切！

・自由に発想する時間
・達成感を味わう時間

この両方があることで、子どもの「考える力」「挑戦する力」も育っていきます。

おもちゃを選ぶ時は「どんな力を育てたいか」という視点で選んでみてくださいね！

まとめ

子どもの行動を観察して、「子どもがどんなことに興味があるのか」「どんな敏感期なのか」を知って、その時に合った「オープンエンドおもちゃ」「クローズドエンドおもちゃ」をバランスよく準備しましょう！

もっと詳しく知りたい方は、日本マナブ子育て協会主催の認定講師講座やパパママ向けの「おうち知育アカデミー」講座にご参加くださいね！

大人側に子育て・教育の知識があると、子どもの可能性を伸ばすことができ、自信をもって日々関わることができますよ！

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。

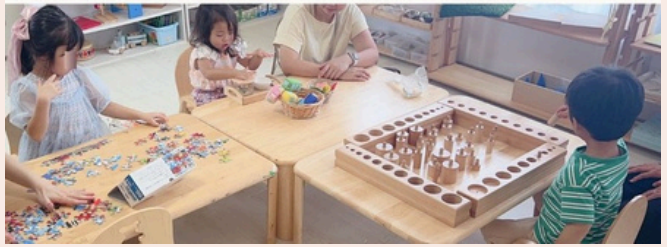
正解・不正解ではなく、子ども1人ひとりの「考える過程」を大切に
知識の詰め込みではなく、「学ぶ楽しさ」「わかる嬉しさ」を体験しながら

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

LINE



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！

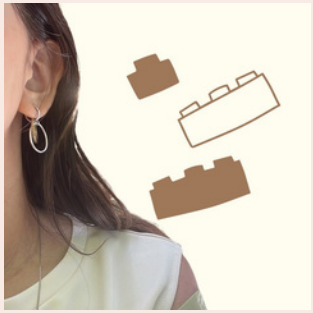
instagram　@manabu.kosodate

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



夏限定のおうち探究

キラキラ氷で
感触あそび＆ふしぎな氷釣り実験





＼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

冷たい、きれい、なんでだろう？
遊びの中の小さな発見が、探究のはじまり。
色水なしで楽しめる夏限定のキラキラ氷あそび、やってみませんか？

＼こんな悩みはありませんか？／

- 暑くて外遊びが大変…
- おうち時間の遊びがマンネリ化している
- 知育したいけど準備は簡単にしたい
- 実験あそびに興味はあるけど難しそう
- 汚れや片付けが心配
- 遊ぶだけで終わらず、学びにつながる体験をしたい

↓

そんなときにおすすめなのが
キラキラ氷×氷釣り実験あそび🧊✨

100均アイテムで手軽にできて、
感触あそびから科学体験まで楽しめます！

＼この遊びで育つ力／

- **五感で感じる力**
  冷たい、つるつる、濡れる、重い――
  実際に触れる経験が感覚の土台に
- **観察する**
  氷の透明さ、溶け方、変化に気づく力
- **考える力**
  「なんで溶けた？」「どうして釣れた？」
  と予想する力

＼色付き氷なのに、汚れないんです！／



⚠️小さな素材を使います。誤飲防止のため必ず保護者の見守りのもとで遊びましょう。

用意するもの

【キラキラ氷】
☐ 製氷皿
☐ オーロラシート
☐ 水
☐ ボウル（容器）
☐ お玉

【氷釣り用】
☐ タコ糸
☐ 塩
☐ 割り箸（持ち手用）

↓セリアで購入



※全て100均で揃えられます✨





STEP1 キラキラ氷を作ろう

① オーロラシートを製氷皿に合わせて
小さく切ったり、丸める
② ①を製氷皿に入れる
③水を注ぐ
④冷凍庫で凍らせる

光が当たるとキラキラ反射して
色水を使っていないのに
カラフル氷の完成です🧊✨





STEP2 まずは自由に感触遊び

完成した氷をボウルへ。

手で触る
お玉ですくう
並べる
溶ける様子を見る

まずは自由に遊んでみましょう！
子どもの気づきを一緒に楽しむのが◎



STEP3 釣れるかな？氷釣り実験

次は遊びを少し変えて、実験へ。



① 氷をボウルに入れる
② タコ糸を少し水で湿らせる
③ 氷の上にタコ糸を置く
④ 糸の上から塩を少しかける
⑤ 約30秒待つ
⑥ ゆっくり糸を持ち上げる
すると……氷がつれた！

【うまく釣れないときのコツ】
タコ糸を少し水で湿らせてから氷にのせると、
糸が氷になじみやすくなり、成功しやすいです。
塩をかけたら、あわてず30秒ほど待ってから、
ゆっくり持ち上げてみましょう。



【もっと楽しむなら】
釣れた氷は、お湯を張った別の容器に
移してみるのもおすすめ✨

「あれ？さっきより早く溶ける！」
「キラキラシートが出てきた！」

変化を観察しながら遊ぶことで、
実験のあとも探究が続いていきます🧊→💧

⚠️安全に楽しむために：実験で使った氷は触らない
塩をかけた氷は温度がさらに下がり
素手で直接触れ続けると、低温やけどのおそれがあります。
小さなお子さんは必ず保護者の見守りのもとで遊んでください。

どうして釣れるの？

塩をかけると、氷の表面が少しだけ溶けます。
そのあと周りの冷たさで再び凍り、糸が氷にくっつきます。

この現象は、
塩を入れると氷が溶けやすくなる性質（凝固点降下）を利用した実験です。

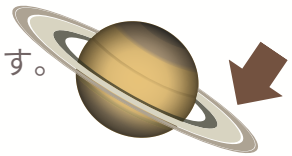
身近な材料でも、立派な科学体験に！
※室温や塩の量によって結果が変わることがあります。

もっと知りたい！探究のタネ🌱

実は、**土星の輪っかは主に氷の粒の集まり**
だと考えられています。

「氷って、宇宙にもあると思う？」

そんな問いかけから、
子どもの“なんで？”は
少しずつ広がっていきます。



おうちで触った氷が、
宇宙への興味に広がるかもしれません💡

もっと探究！

☐ 塩を増やしたらどうなる？
☐ 糸を変えたら？
☐ 待つ時間を変えたら？
☐ 氷の大きさで違いはある？
予想して試してみることを
楽しみましょう。

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

夏の暑い日こそ楽しめる、ひんやり探究時間。
この夏も、親子でたくさんの発見に出会えますように✨



＼美味しい実験をしよう／

親子で楽しむ
カラフル焼きそば

親子でおどろき！ 簡単実験

＼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。

夏休み、こどもたちと一緒に何しよう？とお悩みのママさんへ
お家にある食材で、美味しい実験はどうですか？

いつもの焼きそばがカラフルに！
こどもが夢中になる自由研究をご紹介します！

味をつけていない
そのままの焼きそば麺に



千切りした紫キャベツを
茹でた汁を入れると



青色に変身！



青色の麺にレモン汁を
しぼると



ピンク色に変身！



⭐最後はソースで味をつけると
いつもの茶色い麺になるよ！



【なぜ？】麺がカラフルに変わるヒミツ

色が変わる魔法の鍵は、
紫キャベツの色素（アントシアニン）
にあります！

この色素は、相手が「アルカリ性」か
「酸性」かによって、カメレオンのように
色を変える不思議な性質をもっているんです。

ステップ①：紫 → 青緑色へ！

焼きそばの麺には「かんすい（アルカリ性）」
という成分が入っています。

ここに紫キャベツを合わせると、
化学反応が起きて麺が青緑色に変身します！

ステップ②：青緑 → ピンク色へ！

そこへ「レモン汁（酸性）」をかけると
今度は一気に可愛いピンク色へと早変わり！

みんなも試してみてね！

ちぃとしママの これって私だけ...？ リアル相談室



今回のテーマ 「子育てで大事にしていること」



笹尾祐太郎

&fami代表
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イベントや講座を開催中。

可能性を信じること

そもそも「子育てだからこうする」みたいなことはあまりありません。大きな話ですが
親自身が「主人公感」をもってほしいです。

僕たち大人は、成長する過程で「できなかったこと」「得意なこと」をさまざまな経験の中で味わう。
その経験をもとに自分の子どもをみるから、勝手に自分のスケールで「この子はこういう子だよね。」って見ちゃうことが多いのかなと思っています。

そもそも親自身が自分で「何でもできる！」って思ってないんじゃないでしょうか。
僕は子どもたちは色々な意味で自分を超えていくに決まってると思う。その前提で、
自分自身が「何でもできる！」って思えていれば、子どもは当たり前に何でもできますよね。
お父さん、お母さんが自分の人生を生きる「何でもできる主人公」であって欲しいな。と思っています。



ささおらん

&fami編集長
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。

ひとりの人として関わること 子どもを信じること

子どもに限らずですが、一人の人として関わることは大事にしています。

（大人と同じように）一人の人として大切に思っていたら嘘をつくこともないし、
一人の人として可能性があると思っていたら押し付けることもないですよね。
それは子どももそうだし、友だちも夫婦関係も私は大切にしています。
「どうせできないでしょ」という思いが
「子どもだから」という発言になったり、
「ゲームやYouTubeは絶対ダメ！」とガチガチに固めてしまったりするのかなと思う。
ゲームをやらせてみて、時々長くやることがあっても「ちょっとずつ自分で調整して切り替えていけるよね」と信じて、寄り添うことを大事にしています。



あきばつづか

新卒から9年間SEとして勤務した後、出産育児を機にフリーの在宅ワーカーへ。子育てをしながらキャリアチェンジをした経験を生かし、現在はキャリアコンサルタントとして主に女性のキャリア構築支援をしている。小学生の年子男子兄弟の母。

子どもの前を走らない

子どもの前を走らない。ということを大事にしています。

(子どもが)「これに興味を持ちそうだな」、
「こういうの好きそうだな」と思うことはあると思うんですが、その時に
「これをやるんだったらこうあるべき！」
みたいに親が突っ走ちゃったり、情報をいっぱいもちすぎたりとか、
子どもの純粋な「やりたい気持ち」を親の情熱で押しつぶさないようにしたいなと思っています。

イメージとしては、子どもが走ってる横とか後ろでサポートしたり見守ったりする立場でありたいなって意識しています。

あとは、早寝早起き！(笑)



こまいかよ

10年間保育士として勤務した後、現在は、発酵・腸活の知識を組み合わせた、こども料理教室cottonを主宰しています。
楽しく食べることから、心もからだも健やかになる食生活をサポート中です。

好きを増やす

自分のことも、家族や友達のことも大切にできることを軸に、
体験からその思いを培ってくれたらいいな。

まずは自分を大切にして欲しいと思っている中で、自己肯定感って育てるものだと思っていたんです。でも勉強するうちに、
「自己肯定感は生まれたときが100％。そこから下がっていくもの」だと認識しているといいよという考えに出会いました。

今までは育てなきゃ！と思って色々と考えていたんですけど、
「下げないようにする」っていう子育ての方法もあるんだなと知って、肩の荷が下りて楽になりました。
自分を大切に。その上で色々な体験をして家族や友達も大切にして欲しいです。



めぐみ先生

元学習塾の教室長、モンテッソーリ×STEAM教育指導士。子どもたちの遊びと学びの境目をなくして、"学びを好きになる"をテーマに探究クラスを中心に活動中。

ごまかさずにシンプルに伝える

その場しのぎでごまかさないことを大事にしています。

例えば、何かをする約束をしていたり、どこかに行く約束をしていたり。でもどうしようもない理由で急に、できない、行けない。となることがあった時に、
「すぐに行けるから！」というようなその場しのぎの言葉を言ってしまうことってあると思うんです。
そういう時に、できるだけそういう伝え方はせず、本当のことをそのままシンプルに伝えることを意識しています。
うちの子どもたちは物分かりがいいですねと言ってもらえることがありますが、そういうシンプルな積み重ねを大事にしています。
その積み重ねで物事の因果関係を正しく理解できるようになるんじゃないかなと思っています。



あゆ

理系ママの2歳からのおうち知育3歳女の子ママ
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

子どもの意思を尊重する

今まで「自分の子育てはこうだ！」みたいに思うことはなかったのでこの座談会をきっかけに考えてみて、とても良い機会になりました。

「子どもだから」、「まだ○歳だから」と固定概念にとらわれないことは大事にしているなと思いました。
3歳の娘がもっと小さい頃から「本人がどうしたいか」を必ず聞くということを大事に接しています。
その時の返事が「わからない。」「どっちでも私はいいよ」という返答でも、「それならこっちにしようか」「うん。いいよ」というやり取りが生まれて、納得して進んでいけるといいなって。

だから、「まずは本人の意思を尊重する」ということを大事にしてきたし、これからもそうやって関わっていけたらいいなと思います。



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3歳・1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。

後悔のないように

第一子を妊娠中に周りの先輩ママから
「あのときこうしてればよかった。」とか
「もっと子どもと一緒に過ごせばよかった。」とか、
そんな話を聞いたり、

叱り過ぎたな、もっと一緒に過ごしてあげられたな、とか理由は色々だけど
「毎晩、子どもの寝顔を見ながら反省会…」というお話を聞いたりすることがありました。

私はそういう日々の後悔もそうだし、10年後20年後って子どもが私の手から少しずつ離れたときに、できるだけ後悔が少ない育てをしよう。と日頃から意識をしています。
そのために、例えばどういうときにイライラしやすくなるか。そうならないためにどうしたらいいか考えます。その先に子どもにとってどんなお母さんがいいか。があるのかなと思っています。

自立をテーマに話してみたよ

つづか　子どもを一人の人として接するっていうことを私は大事にしているんだけど、
それって「子どもが選択したことの責任を、子ども自身に負わせる。」そういう勘違いというか、極端に捉えてしまう人もいるんじゃないかなって最近思うことがあって。
人としては尊重するんだけど、やっぱりまだ成長過程であるからこそ、親の責任の中で間違えることができる時期じゃない？
選択とか、間違えたことによって引き起こされた何かを親が責任を取れる範囲っていうのはやっぱりすごく大事だよね。
「あなたが決めたんだから」、「あなたが引き起こしたことなんだからあなたの責任ですよ。」っていうのは
親として違うんじゃないかなと思うし、精神的な安全性をある程度守ってあげることは大事じゃないかな。
「選択をさせる」ということと「その責任を取らせる」ということは別問題だなって。

らん　保護者だからね。

つづか　そうだね。（子どもが親から離れて）出てはいけない範囲ってあるじゃん？それは親であっても責任が取れないことだよね。
いい意味での制限を設けてあげることも、本人に選択させることと同列で必要だよね。
「自由にしていいよ」で引き起こったことを、親が「責任取れません」は違うよね。
その先にある何かしらの失敗の代償っていうのは親が責任を取れる範囲に収めておくってことは意識しておかないとって思う。



笹尾　子どもが「海で泳ぎたい！」って言ったからって、突然海には落とさないよね。そのスケールは調整していく。子ども用プールからはじめるし、目の届く範囲からはじめるし。ってことだよね。

らん　自立って結構難しい言葉で、モンテだと自立は大事。って言うけど、子どもが公園の砂を食べてて、「いや…でもこの子の自主性を大事にした方が…」って怒れないっていう相談を受けたことがあって。
え？それは違うよね。って思うけど、でもやっぱり目の前に子どもがいて、自立っていう言葉と現実を上手く結び付けられないときがあるのかな？とも思う。
モンテの講座でも「それは自由じゃなくて放任だよ」って話してるんだけど、「じゃあ自立の枠って何？」みたいなところだよね。

つづか　何でもかんでも「ダメ」って言い位がちになる時って、責任を取れる範囲が狭なってないかなって思う。
自分の心構えだったりとか、自分自身がどこまで責任取れる人間なのかっていうところも大事なのかな。「人に謝りたくないからケンカなんかしないで」っていうのは結局自分の度量の話になるよね。

かよ　見える範囲からどんどん離れていく小学生くらいからはそれをより実感してくるかもしれないね。

めぐみ　確かに悩んでるママは多いかもしれないですね。
「子どもが何かしているときに声掛けなくていのかな？これって放任じゃないのかな…？」って心配しているママもいる。
今の自分が、「いいよ！って言える範囲の広さ」で判断するってすごくわかりやすくていいなと思いました。

かよ　さっきの海の話、うちの夫は、結構海に放り投げるタイプなんだよね(笑)
それも一つの愛情だと思っていて、夫は小さい頃漫画が禁止だったり自由にさせてもらえないこともあったみたい。だからこそ自分の娘には自由にしてほしいって思ってるみたいで、子育てといえど結局自分の過去を回収している感じもあるし、それを押し付けたくもないし、夫とすり合わせしていくところもあるけど、わかりあえないところもあるし。
その中でたくさんの大人と関わるっていうのは大事かなと思うな。

らん　そうだね！たくさんの大人と関わると、この人のところだと居心地いいな。みたいなことがだんだんわかってきて、自分はこれが好きだな、ここが大事にしてることだな。って子ども自身がわかるようになってくるよね。

かよ　そういう健康な人間関係って大事だよね。親子関係も友だちも。一方で、困ることも大事だと思うしね。

らん　本当にそう思うな。
うちの近所に川があって、大雨で通学路が立ち入り禁止になって、帰れくなって、次女が泣いたことがあったんだよね。
でも、じゃあここが通行止めになったらこっちを通ればいいよねっていうのを知ればいいし、それってこういう経験をする前にはわからないことだよね。全てを先回りしてここは危険だよ!って言ってあげることもできないし。

笹尾　環境は気にしてもキリがないよね。雨降るなとか無理だもんね。性格の合わない子の隣の席になるな、あの先生のクラスになるな。って思っても親が辛いだけ。無理だから。
でもみんなそこを必死に考えようとする。
困ったとしても、解決できるよ。って信じて、見守ることが一番大事だよね。
「この学校(地区)荒れてないですか？」って気になる人は多いと思うけど、「多少元気なクラスでも大丈夫！うちの子ならそこから何かつかんできてくれる！っ」て信じて送り出せば、子供にとってお母さんや家が安定した居場所になって元気に学校に行けるってことも多いからね。

かよ　娘は名簿で一番後ろの席だったのに、次の席替えで一番前になってて、（先生の意図は）どういう意図かな？と思ったら、元気な男の子の隣で、娘が流されないか気になって毎日今日はどうだった？って聞いてた(笑)
これも環境だね。「気にしても仕方ないこと」って気づいてるし、揉まれればいいと思うけど、心配にはなるよね。
そこで彼女がどう感じるかなってことはきちんと見てあげたいな。



笹尾　振り返れば、みんなそういう場面で、自分が流されちゃって先生に叱られてわかったことだってたくさんあったはずだしね。

ちぃ　なるほど。環境の話でいうと、些細なことだけど、お菓子とかゲーム、テレビとかそういうものが不安だった。
美味しいし、楽しいっていうことを私が誰よりも知ってるからこそ子どもが夢中になりすぎちゃったらどうしよう。
って（お菓子やゲームを子どもに渡す）はじめの一歩が中々踏み出せなくて。
でも実際渡してみたら、お菓子もテレビも自分終わり！って区切りをつけることができてて、信じてあげられなくてごめん！
と思ったことがあったのね。このことが今は逆に私の自信につながって、「うちの子なら何でも大丈夫！」って信じてあげられるようになった。

笹尾　そういうのって、これから子どもが成長していく中でたくさんでてくると思うけど、信じるってやっぱり大切だね。
あとは、嘘をつかないって決めておくことだよね。どうしてそうしてほしくないのか。

つづか　「何でダメなの？」って聞かれたときに説明できる自分ではいたいと思う。「なんでも！」「どうしても！」みたいな言葉は自分が言われても納得はいかないよね。
何で今これを制限しているのかを言える自分でさえいればいいんじゃないかな。

らん　（&fami運営メンバーは）価値観が似ているからここにいるとも思う。違う価値観の人もいるわけで。
だから&famiの考えが絶対なわけではなくて、いろんな考えの人がいるからこそ、&famiはこの価値観だから安心する。
って言ってくれる人がいてくれたら嬉しいし、
逆に息苦しいな。っていう人無理せずに、自分を大事にできる場所を見つけてほしい。

子どもだけじゃなくて、パパママ自身が自分を大事にできる価値観や居場所を大事にして欲しいな。

まとめとして…

笹尾　YouTubeをどうして見たらダメなの？って因果関係を説明することも大事、どうしてそうなの？に対して軸を持つことも大事。
子どもの人生に対する責任は親として果たしたいもんね。

でも、ダメなものはダメ！も必要だよね。ダメなことはダメ、何でかって言うと私が嫌だから、これも全然おかしなことじゃないよね。
親も一人の人間だから、子どもだからてって嫌な思いはさせちゃいけない。
教育だから、自主性は大事だからって考えすぎず、気楽に自分の気持ちに素直になって向き合ってあげたいよね。

つづか　子どもに一人の人として接するのと同じように、自分も一人の人間としているっていうことだよね。

笹尾　そう！それが回り回って、子ども自身が自分を大切にする大人に育っていってくれたらいいね！



夏休みは
考える力を伸ばすチャンス！



教えてくれたのはこの人

探究クラス講師/元塾教室長

かわうちめぐみ

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。



どんな力が育ってほしい？

”考える力・やり抜く力・挑戦する気持ち"など、学力だけでは測れない力こそ、子どもの未来につながる大切な力。近年「非認知能力」と呼ばれ、注目されています。

非認知能力を育てるために実践したいことは日常生活の中でも自分で決める機会を増やすことや失敗を恐れずにチャレンジできる環境づくり。
そして、自分で見つけた遊びでプロセスを楽しみ、とことん没頭する経験！

大切なのは考えるための"余白"

みなさんはどんな時に物事を考えますか？
「なんでだろう？」「もっと良い方法ないかなあ」日々忙殺されている中ではなかなか考える時間をとれないもの。**余白があるからこそ試行錯誤を楽しめる。**ぜひ没頭する夏休みを過ごしてくださいね♫

◆自分がやりたい活動を選んで取り組める環境
◆１つの活動をたっぷり楽しめる時間

この２つがそろいやすい夏休みは絶好のチャンスです！



お子さんといっしょに
「どれからやってみる？」と
選んでみてくださいね！

やってみたいのはどれ？

夏休み体験カード

終わったら
感想や発見を
お話してみてね！



氷でひんやり実験

□色水を凍らせてみよう
□塩をかけたらどうなる？
　溶ける早さを比べよう
□色氷でお絵描きしよう

やってみたい！□



洗濯物で発見！

□何が一番に乾くか観察
□どんな天気が早く乾く？
□どんな干し方だったら
　乾きやすいか調査しよう

やってみたい！□



粘土＆ストロー工作

□三角や四角を作ってみよう
□高いタワーや乗り物や
　おうちを作れるかな？
□崩れたら作戦会議しよう

やってみたい！□



風船でおもしろ体験

□風船を下敷きで擦ると？
□風船でティッシュのひと
　を持ち上げられるかな？
□他に何がくっつくかな？

やってみたい！□

うまくいかなくても大丈夫。「なんで？」「もう一回！」そんな積み重ねが非認知能力を育みます◎



「それをお金で解決しますか？」

― お金で解決しないことのために ―

＼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。



今年度、私は娘の通う小学校でPTA会長を務めています。
「仕事がある中で無償なのに大変。」
「お金を払って業者にお願いすればいいんじゃない。」
そんな話を耳にすることがあります。
確かに、お金を払えば時間も手間も減ります。
忙しい子育て世代にとって、とても合理的な考え方です。

でも、私には皆さんに考えてほしい一つの思いがあります
それは、**「お金で解決できることと、解決しないことの境界線を作ること」**です。

先日、アメリカで開催されたサッカー・ワールドカップを現地で観戦してきました。
世界中から何万人もの人が集まり、そこでは想像以上に大きなお金が動いていました。
需要によって価格が変わるチケット、行けなくなった人が売買するリセール市場、スポンサーや放映権、VIP席……。
スポーツは夢や感動を届ける一方で、巨大な市場でもあります。
チケット高騰の批判もありますが、それ自体は悪いことだとは思いません。

例えばVIP席を何十万円、何百万円で購入する人がいるからこそ、大会全体の運営が支えられ、比較的手頃な価格で多くの人が観戦できる席も用意できます。
大きなお金が動くことで、多くの人に価値を届けられる。
これは市場経済の素晴らしい一面です。

市場経済とは、簡単にいえば「価値を提供し、その対価としてお金を受け取る仕組み」です。
誰かの困りごとを解決したり、楽しませたり、生活を便利にしたりその価値に対してお金が支払われます。
この仕組みのおかげで、私たちの暮らしは豊かになりました。
ネットショッピングなんて一昔前から考えると夢の世界ですよね。
家でポチっとすると玄関まで届けてくれる。

一方で、無償の活動についてはこんな場面を考えてみてください。

道を歩いている時に、目の前で近所の子どもが転びました。
あなたが声をかけて手当てをしたとします。

さて、いくら請求しますか？

ほとんどの人は「請求なんてしない」と答えると思います。
でも考えてみると、そこには確かに価値が生まれています。
時間を使い、絆創膏代を使い、相手は助かりました。
市場経済だけで考えれば、お金が動いても不思議ではありません。
それでも、多くの人は請求しません。

私はPTAも同じだと思っています。
「全部無償でやるべきだ」と言いたいわけではありません。
逆に、「全部お金で解決すればいい」とも思いません。
子どもたちのために少し時間を使う、困っている人を手伝う。
こんな人たちが集まる地域で生活していきたい。

すべてお金に換算する社会に子どもたちを送り出したいでしょうか。
私は、子どもの頃に地域の盆踊り祭りに、
友達と500円玉を握りしめて参加しました。
その金額で半日遊べたということは、人件費はほぼ無償です。
それでも子どもだけで安全に遊べました。

きっとその思い出は日本人に共通する美しいものだと思います。

そんな思い出を共通で作ってこれたのは
忙しくても子どもたちのために、地域のために
誇りをもって活動してくれた大人がいたからです。





一方で「お金をもらう」ということは責任をもつことだと思います。
約束を守る責任。期待に応える責任。価値を提供し続ける責任。

稼ぐことや豊かになりたい！というその気持ちはとても大事なんです。
その代わりとして責任をもって相手に価値を提供するからです。

無料だから尊い。有料だから悪い。そんな単純な話ではありません。
大切なのは、**「何をお金で解決し、何をお金では測らないか。」**
その境界線を、ひとりひとりが考えることです。家族との時間、地域とのつながり、仕事、子育て。その答えは人によって違っていい。

最後に、だからこそ自分自身のお金についてしっかり向き合う必要があります。生活に余裕がなければ、本当は地域のために動きたくても動けない。子どもとの時間を大切にしたくても、働き続けなければならないかもしれません。誰かを助けたいと思っても、自分を守ることで精一杯になることもあります。

だから私は、お金は幸せを実現するための土台だと考えています。家計を整えること。将来に向けて準備すること。働き方を考えること。資産形成を学ぶこと。

それは、お金持ちになるためではありません。自分や家族が本当に大切にしたいものを、自分の意思で選べる人生にするためです。

市場経済は、私たちの暮らしを豊かにしてきた素晴らしい仕組みです。
だからこそ、その仕組みを理解し、自分のお金を整えた上で

「ここは責任を持ってお金をいただく。」
「ここは、お金では測らない価値として大切にする。」
そんな自分なりの境界線を持てる大人が増えてほしい。
それが、子どもたちへ残したい社会につながると、私は信じています。

子どもにとって、生まれて初めての理不尽とは

キャリアコンサルタントのあきばつづかです。

突然ですが、子どもにとって、生まれて初めて経験する理不尽って何だと思いますか？親に叱られること？友達とのトラブル？先生に叱られること？それとも、兄弟げんかとか？

私はこう思うのです。

子どもにとって最初の理不尽は、「生まれてきたこと」なのではないか、と。

これを読んでくださっている皆さまは穏やかな思春期を過ごされてきたかもしれませんが、私のような自我の塊を抱えた人間は、それはそれは燃えるような思春期を過ごしましたので、テンプレートのようなこのセリフを実際に親にぶつけたことがあります。

「産んでくれなんて頼んでない！」

まぁ～なんという親不孝ものでしょうか…と思う一方で、子どもは自分の意思で生まれてきたわけではない、という事実についてもしっかりと考えてみたいと思うのです。

いわゆるスピリチュアル的に”子は親を選んで生まれてくる”という話も素敵だなと思ってはいるのですが、実際には親も、家庭環境も、生まれる国も、時代も選んでいませんよね。人生のスタートを決めるという大きな出来事なのに、自分では何ひとつ決めていないわけです。

では、なぜ子どもたちは私たちの元に生まれてきてくれたのでしょうか。

それはもちろん、私たちが、**子供を産むと決めたから**ですよね。私たちが、命を繋ぐと決めたことが全ての始まりです。だから私は、「産んでくれなんて頼んでない」というセリフを親にぶつけたことは決して褒められたことではないことは理解しているんですが、事実としては間違っていないと思うのです。

しかし、なぜこんなセリフがテンプレートになってしまっているのか。それは、親側にもこんなテンプレートが存在するからではないでしょうか。

「誰のおかげでここまで育ったと思っているの。」

「大変な思いをして産んでやった親に向かってその口のきき方は何だ。」

親として積み重ねてきた苦労があります。眠れない夜もあった。仕事との両立に悩んだ日もある。自分の時間を削って、子どものために走り回った日も数え切れない。

だからこそ、何か傷つく言葉を子どもからぶつけられたら、そう言いたくなる気持ちはよくわかります。

でも、子どもは親に産んでもらったから、親が大変な思いをして育ててきたから、親を傷つける言葉をぶつけてはいけないわけではありませんよね？どんな相手だって傷つけるような言葉を言ってしまったらダメです。親子だって同じなはずです。

でも、この親の心が傷ついた、という事実と、「親に向かって」という一方的な関係性の押し付けが混合されてしまうことで、子どもにとっては、ここに生まれたことが理不尽になってしまうのではないかと思うのです。

私は、今では産んで育ててくれた親には心から感謝しています。でもそれは、強要されたからではなく、長い親子の歴史を積み重ねてきた結果、**その関係の中で得られた自発的な感情**です。

子どもは、ここに生まれてくることを決めていません。このことを事実として受け入れ、親だからと感謝されたり礼儀を尽くされることを期待するのではなく、**ひとりの人として信頼し合える関係性を築く、その努力を忘れてはならない**と思うのです。子どもにとって、生まれて初めての理不尽にならないために。



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♪

キャラクター決定



たくさんのご応募
ありがとうございました！





















のんくん









キャラクター名：famiみん
作者：モルが

キャラクターを通して＆famiでひろがるつながりや、あたたかさ、子どもたちの発見が増えるようにと思い、
繋がりや愛を象徴するモチーフを散りばめたキャラクターを作りました。

込められた想い

"耳はハート型でfamiみんがうれしくなるとキュッと寄り添います。
胸元にはつながりを意識したリボン、花言葉が『家族の和合』を意味するピンクのバーベナを添えました。
尻尾は『賑やかな家族』が花言葉のカルミアのつぼみです。
身体は起き上がりこぼしを意識し、何があってもまた踏み出せるようにと思いを込めました。"

ご応募いただいたキャラクターをご紹介



famiカピfamily



みんな楽しく



アンちゃん＆ファミちゃん



のんくん



&famiをモチーフに



笑顔と繋がり



からふるねこ



ファミちゃん



famiペン



こそたん



ふぁみぃ



おやこちゃん



famiくん



アンラビちゃん

どの作品も、それぞれ違った魅力や想いがあり、選考は最後まで悩みました。
その中から、コンセプトや目指す未来にぴったりだと
感じた、こちらのキャラクターに決定しました！
ご応募くださった皆様、本当にありがとうございました。
これからはfamiみんとともに、子育て環境をより良くしていけるコミュニティを目指します。

たくさんの素敵な作品のご応募、本当にありがとうございました！

-｀0歳 から小学生子育てのための｀-

&famiコミュニティOPEN

子育て世代✖個人事業主✖企業・店舗

学んで・つながって・楽しむ！子育て環境活性化プロジェクト！

ABOUT

&famiコミュニティとは

子どものいる暮らしを充実させるために
必要な子育て・教育の知識、
働き方・お金の教育などの情報をSNSや
デジタルフリーペーパーで配信中！

そして新たに、人や情報をつなぐ交流会や
スキルアップするための勉強会の参加、
一緒にフリーペーパーを作ったり
イベントの企画運営をしたりする
コミュニティメンバーを募集しています！



活動例

みなさんの「やってみたい」を実現できる
ワクワクする活動がたくさん！



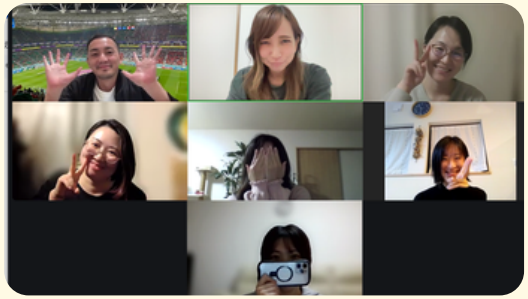
交流会に参加する



イベントに参加する



イベントの企画をする



勉強会に参加する



ライターになる



モニター情報をGET！

コミュニティの楽しみ方

コミュニティPR活動

コミュニティ活動

PR活動

執筆活動やイベント企画をして
主体的・積極的につながりをつくる！

ご自身の活動を知ってもらうPR活動
そんな活動を行うことができます！

つながりを大切にした様々な
コンテンツをご用意しています！

みなさんのライフスタイルに合わせて
ご活用ください！

みなさんのご参加
お待ちしています！



コミュニティの
参加はこちらから

Special Thanks

&famiは、たくさんの想いと応援によって生まれました。心より感謝申し上げます。

福田萌



タレント
3児の母としての経験をもとに「一人で子育てしない、みんなでする子育てへ」をテーマにママズオンラインサロンを運営。

instagram▷@moe.fukuda

村山 義博



金融教育事業を行いながら、若手起業家の事業づくりや成長をサポートしています。未来が広がるきっかけになるプロジェクトを応援しています！

instagram▷hitch0028

早産児ママたちの小さな居場所 ミ ぽかぽか



第一子を23週2日574gで出産したことを機に同じようなママたちがつながりを持てる場所としてオンライン交流会を開催しています。

また“育児がより楽しく前向きに”そんな想いで親子マッサージを行っています。

木浪安菜



青森にて美容学校・美容サロンを運営。経営者としても母としても奮闘中！

instagram ▷@annakinami

リトミックNicoBase富田林

大阪府富田林市にあるリトミック教室です♪
現役保育士シッター兼ママでもある認定講師

【モンテッソーリ教育×リトミック】
お子様1人ひとりに合わせたレッスンで、人間力と音楽の土台をつくります。

instagram▷rythmique_nicobase

musi room音のパレット片桐宏美

子どもたちが幸せな人生を歩むための「生きる力」を育むことを大切に、幼児教室と音楽教室を運営しています。一人ひとりの「できた！」「やってみたい！」を大切にしています。

https://oto-palette.jimdofree.com/

maira

「カジュアルな日本文化を、毎日に。」をテーマに、米粉や日本茶を身近に楽しむきっかけを届けるブランドです。ワークショップを開催しながら、秋のクラウドファンディングに向けてギフトづくりにも挑戦しています。

instagram▷maira_journal

うえだまゆみ

顔タイプ診断®・パーソナルカラー診断・骨格診断を通して、「似合う」を知るだけでなく、自分に自信を持ち、一歩踏み出せる外見づくりをサポートしています。

instagram▷Mayumi_akanuke

みらい大学



おかねの話を通して"つよく・やさしく生きる"を親子で学ぶmoneyスクールを主宰しています☺️☺️教育委員会での登壇歴もある現役教員が、お金を減らさない・お金を味方につける知識をお届けします🌱

instagram▷mirai_univ.2025

子どものナチュラルシャンプー
Tinanatural

天然由来成分99%以上。１本でサラサラ。親子で使えるナチュラルシャンプー。

instagram▷tina.natural_kazuyo

mizuki



頑張っている人に向けての発信を行ないながら、習慣化やマインドを軸に一歩前に進むためのサポートをしています♡

instagram▷Mizuki.ymmt04

谷戸包装株式会社

アクアシス法律事務所
弁護士　茴　智子

&fami 活用方法

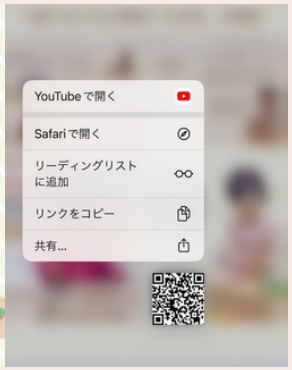
印刷してスマートフォンの
カメラから読み取る



「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！

次号
配信予定日
2026
9月12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。