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　2026.9.7

FREE

2026年9月10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



金利のある世界でどう生きるか
― 子育て世帯のお金 ―

”かけ算が苦手になる前に”

かけ算が得意になる教材プレゼント！

見て、研いで、味わおう！
3歳から始める秋のお米研究





じゃがいもの隠れたパワー ハロウィンポテト

ちぃとしママのリアル相談室
「2人以上の子育てで意識したいこと」

今更聞けない！ さくらんぼ計算って何？

さくらんぼ計算を徹底解説！
おうちでできる数あそび

COLUMN
「私の基準で誉めていないか」

©Edu Labo Japan

&fami

表紙



2026年9月・10月号

発刊元　EduLaboJapan
発刊日　2026.9. 7

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

「かけ算が苦手になる前に..」

かけ算が得意になるステップ

かけ算が得意になる教材プレゼント



季節のあそび



見て、研いで、味わおう！

3歳から始める秋のお米研究

おうちごはん



親子で笑顔になる食育！

じゃがいもの隠れたパワー
ハロウィンポテト

子育てQ&A

ちぃとしママのリアル相談室

「2人以上の子育てで意識したいこと」

小学生

「今更聞けない！さくらんぼ計算って何？」

さくらんぼ計算を徹底解説！
おうちでできる数あそび

お金の教育

金利のある世界でどう生きるか
― 子育て世帯のお金 ―

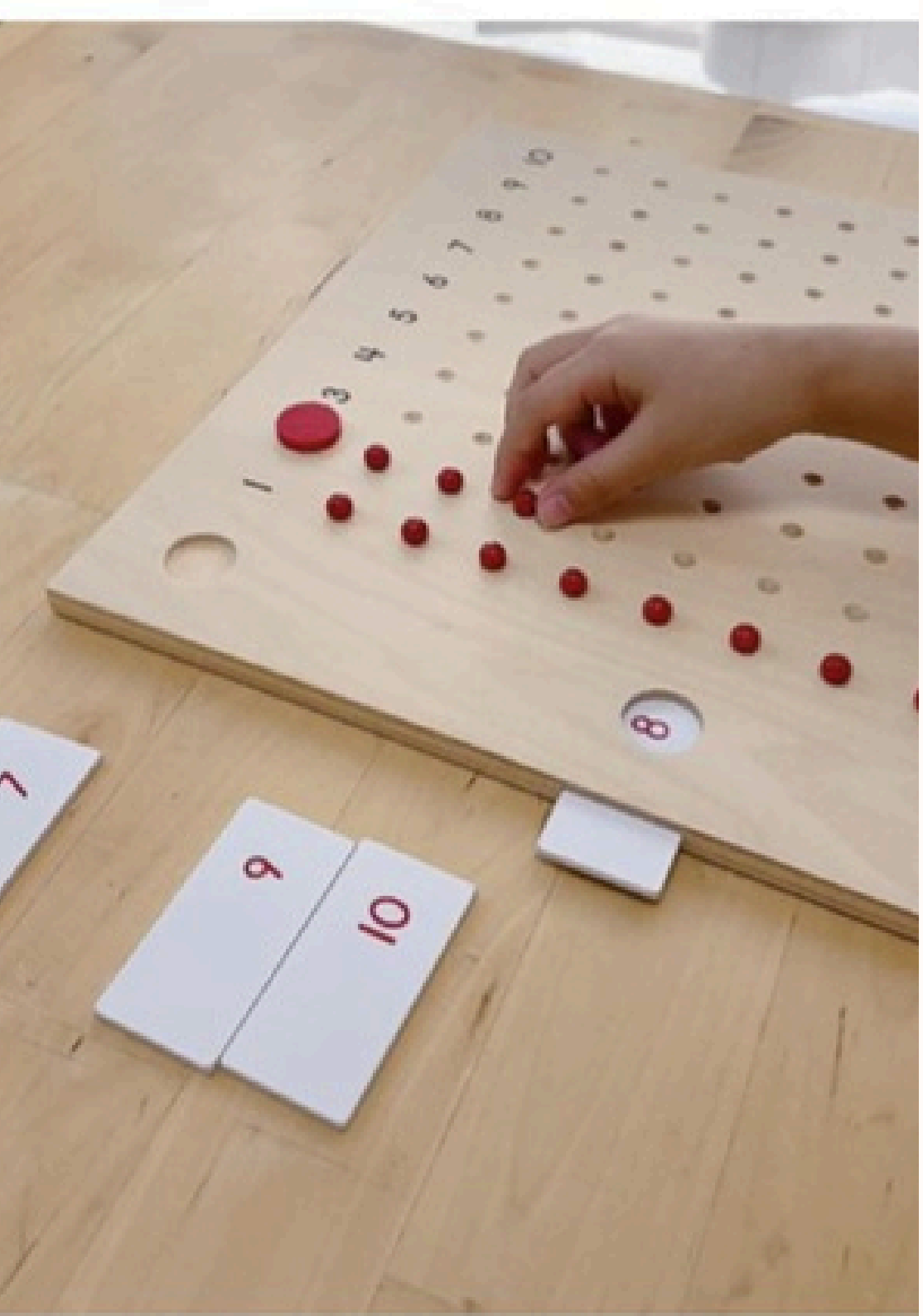
子離れの準備をしよう

COLUMN　”私の基準で誉めていないか“

お知らせ

&famiまつり開催しました！





「かけ算が苦手...」になる前に

「九九を覚えれば、かけ算はできるようになる」
ーそう思っていませんか？

もちろん、九九を覚えることは大切です。でも、九九を暗記するだけでは、かけ算の本当の意味を理解することにはつながりません。
子どもが算数でつまずかないためには、「数字を覚える」だけではなく、実際にものを動かしながら、数の仕組みを体験することが大切です。

「3×4」と「4×3」は同じ？
たとえば、3×4＝12　　4×3＝12
答えはどちらも12です。では、この2つはまったく同じ意味なのでしょうか？実は、文章問題になると違いが見えてきます。

たとえば、「1つの袋に3個ずつ入ったお菓子が、4袋あります」
これは、3個 × 4袋 ＝ 12個と考えます。

一方、「1つの袋に4個ずつ入ったお菓子が、3袋あります」なら、
4個 × 3袋 ＝ 12個です。

答えは同じでも、「何がいくつあるのか」という意味が違います。
だからこそ、ただ「3×4＝12」と覚えるだけではなく、「3個ずつのまとまりが4つある」というように、かけ算を具体的なイメージと結びつけることが重要なんです。

かけ算はこれから続く算数・数学の内容でとても重要で基盤になる活動の一つです。2学期になって学校で学ぶ前に知っておいてほしいこと・すぐにできる活動を紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください！

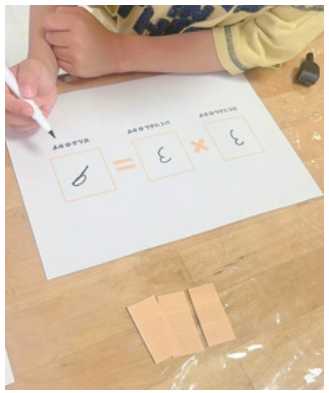
暗記だけじゃない！

かけ算ができるようになる4つのステップ

STEP1

手を動かして
かけ算のやり方を覚える

まずは、実際にものを動かして
「同じ数のまとまり」を作ってみましょう！
目で見て、手を動かすことで
かけ算の意味がわかるようになってきます。



左記の教材は
こちらからダウンロード
できます▼

「2×3は2このまとまりが3つあるよ！」
「式に表すと2×3＝6と書きます」

STEP1

足し算
で表すと？

かけ算は「同じ数を繰り返し足すこと」
STEP1を踏まえた上で、
「足し算で表すならどうなる？」と確認すると
かけ算の意味をより理解することができます。



2＋2＋2＝6

でも表されるね！

「同じ数を繰り返し足すとかけ算になるね！」

STEP3

文章題
をつくってみよう

かけ算の式を生活の中の場面で
置き換えてみると、より理解ができます。
子ども自身に文章題を作らせてみましょう！



「1つのふくろに　クッキーが2つずつ入っています。ふくろが3つあるとき、中のクッキーはぜんぶでなんこあるでしょうか?」

STEP4

九九
を覚えよう！

かけ算の仕組みがわかったら、
いよいよ九九を覚えてみましょう！

意味を理解した上で覚えると
ただの暗記ではなく、本質を理解し
応用問題もスムーズに解けるようになります。

「にさんが..」で悩んだら...

2×1＝2
2×2＝4(2＋2)
2×3＝6(4＋2)

九九を忘れてしまっても大丈夫！
前の答えに2を足すと答えがわかります！

九九は「覚える」より先に「わかる」

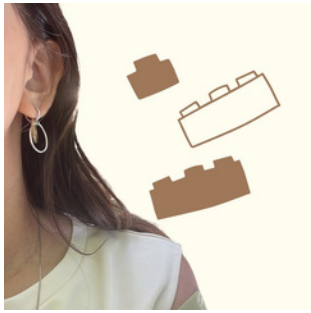
今回の4ステップを踏むことで、かけ算の本質が理解でき
算数がもっと楽しく、得意になっていきます。

5歳頃から取り入れられるので
ぜひお子さんと一緒に楽しみながら、取り組んでくさいね！

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



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。

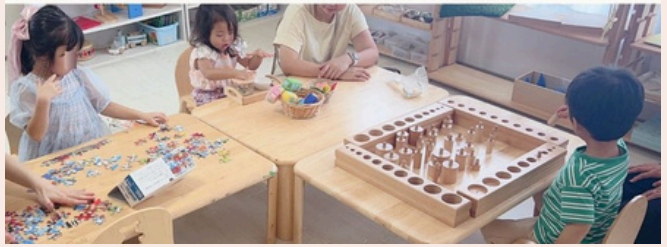
正解・不正解ではなく、子ども1人ひとりの「考える過程」を大切に
知識の詰め込みではなく、「学ぶ楽しさ」「わかる嬉しさ」を体験しながら

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！

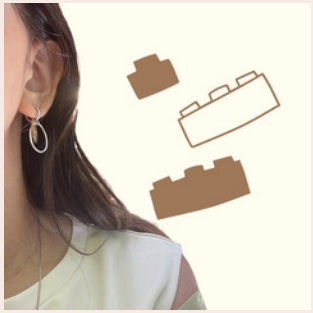
instagram　@manabu.kosodate

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



見て、研いで、味わおう！
3歳から始める秋のお米探究

＼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

田んぼ道を通ったとき、
3歳の娘が「田んぼが緑の床みたいでキレイ」と話してくれました。
「田んぼは何ができるところ？」と聞くと、「おこめー！」と元気な答えが。
目の前に広がる緑の田んぼと、毎日食べている白いごはん。
見た目は大きく違いますが、娘の中では二つがつながっていることに
驚きました。

そこで今回は、実りの秋にちなんで、
3歳から楽しめる「秋のお米探究」をご紹介します。

＼こんな悩みありませんか？／

- 季節を感じられる知育を家庭に取り入れたい
- 食育や台所育児に興味はあるけれど、何から始めればよいかわからない
- いつものお手伝いを、子どもの学びや発見につなげたい
- 米研ぎを経験したことのある子も楽しめる遊びを知りたい



見てみよう｜稲からごはんまでを並べてみよう



上段　（左）稲穂　（中央）もみ　（右）玄米
下段　（左）白米　（右）炊いたごはん

※順番を考えるためのイメージイラストです。
粒の大きさや量は、実際の比率とは異なります。

〈この遊びで育まれる力〉

- イラストをじっくり見る力
- 色や形、表面の違いを見つける力
- 変化の順番を考える力
- 「こうかもしれない」と予想する力
- 気づいたことを自分の言葉で伝える力
- 食べ物ができるまでの過程に興味を持つ力

〈遊び方〉

まずは、「稲穂・もみ・玄米・白米・炊いたごはん」が
描かれた5枚のイラストカードを用意します。

最初から正しい順番には並べず、5枚をばらばらに置いて、
子どもに自由に見てもらいます。

まずは、知っているものを探してみよう

いきなり5枚すべてを順番に並べるのは、少し難しく
感じるかもしれません。
そんなときは、子どもが知っているものを探すところから
始めてみましょう。
「いつもおうちで見ているお米はどれかな？」
「いつも食べているごはんはどれ？」
「田んぼで見たことがあるものはあるかな？」
白米や炊いたごはんなど、知っているものが見つかると、
それを手がかりにほかのカードにも興味を持ちやすくなります。

どんな順番で変わるのか、考えてみよう

カードをよく見たら、
稲穂からいつものごはんになるまでの順番を予想してみます。
「一番最初はどれだと思う？」
「田んぼにあるものから並べると、どうなるかな？」
「この次は、どんなお米になりそう？」
「最後に食べるごはんになるのは、どのカードかな？」
と声をかけながら、子どもにカードを並べてもらいましょう。
3歳では、最初から5枚すべてを並べるのが難しいこともあります。
その場合は、最初の「稲穂」と最後の「炊いたごはん」を大人が置き、
その間に残りの3枚を並べてもらうのもおすすめです。
大切なのは、一度で正しい順番を当てることではありません。

「こっちのほうが先だと思う」
「茶色から白になるんじゃない？」
「これは田んぼにありそう」
など、子どもが考えたことをゆっくり聞いてみましょう。
「どうしてそう思ったの？」と聞いてみると、
子どもがどこを見て考えたのかが分かるかもしれません。
子どもならではの発見が聞けることもありますよ！

親子で順番を確かめてみよう

子どもが並べ終わったら、親子で一緒に順番を確かめてみましょう。
順番は、次のとおりです。

稲穂→もみ→玄米→白米→炊いたごはん

稲穂についている米粒を取り外したものが「もみ」です。
もみを包んでいる硬い殻を取り除くと「玄米」になります。
さらに、玄米の表面にあるぬかなどを取り除くと、
いつもよく目にする「白米」になります。
その白米に水と熱を加えて炊くと、ふっくらとした
「ごはん」のできあがりです。

「田んぼにあったお米が、少しずつ姿を変えて、
いつものごはんになるんだね」と、田んぼの稲と食卓のごはんが
つながることを、親子で一緒に感じられる時間になりますよ！

もっと楽しみたいときは
本物のお米でも確かめてみよう！

カードを並べたあとは、いつもの米研ぎや炊飯の中で、本物のお米も観察してみませんか？
すべて行う必要はありません。子どもが興味を持ったものを、一つ選んで楽しむだけでも十分です。

研ぎ汁の色を比べてみよう

1〜3回目の研ぎ汁を少しずつ透明なコップに入れて並べます。
「一番白いのはどれ？」
「一番向こうが見えるのは？」
「次の水は、どんな色になると思う？」
「なんで白くなるのかな？」
と話しながら、色の濃さや透明度を比べてみましょう。
しばらく置いておくと、細かなお米の成分が下に沈み、上と下で見え方が変わることもあります。

💡研ぎ汁が白く見えるのは？
お米が汚れているからではありません。
お米の表面から出た、とても細かなお米の粉やでんぷんなどが水に混ざっているためです。

炊く前と炊いたあとを比べてみよう

炊く前のお米を少し取り分けておき、炊き上がったごはんと並べてみましょう。
「大きくなるかな？」
「硬さやにおいはどう変わると思う？」
「一粒ずつの形は残るかな？」
と、炊く前に予想しておくと、炊き上がったあとの観察がもっと楽しくなります。
ごはんが炊けたら、「最初の予想と同じだった？」「どこが変わった？」と
親子で確かめてみてくださいね。

カードで順番を予想し、本物のお米を見て、触れて、最後に味わうことで、
観察する力や比べる力、変化を予想する力が育まれます。

子どもが自分で違いを見つけ、「こうなった！」と感じる体験を楽しんでみましょう。
※必ず大人の見守りのなか行い、お子さんが熱い釜や蒸気に触れないよう十分に注意してください。

＼CHECK／

※今回のお米探究で使う
イラストカードをプレゼント🎁
Instagram
「@rikeimama_chiiku」のDMに
「お米」と送ってください💌

@RIKEIMAMA_CHIIKU



＼こどもと作りたい／

じゃがいもの隠れたパワー
ハロウィンポテト

親子で笑顔になる食育！



おうちでハロウィン気分を楽しむ

実は、じゃがいもは、みかんに負けないくらい
ビタミンCが豊富な野菜なんです！

じゃがいものビタミンCはデンプンに
守られているため、加熱しても
壊れにくいのが特徴です。

おうちで作るポテトのすすめ！

✳粘土あそびのような感覚で楽しめる
✳油を控えて作れる
✳酸化した油や添加物をとらずに済む

楽しめるポイント！

✳おばけやかぼちゃの目や口を
ストローなどでくり抜く
✳マッシュしたじゃがいもに好きな味をつける

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。

ハロウィンレシピ



こどもと作りたい
おばけポテト

材料

- じゃがいも　250g
- 片栗粉　大さじ3〜
- 無調整豆乳　大さじ2〜
- 塩　小さじ1/2
- カレー粉　お好みで
- 粉チーズ　お好みで
- 油　適量

作り方

1. じゃがいもを潰れるくらいの柔らかさにする。
レンジの場合は、600wで4〜5分加熱する。

2. 柔らかくなったじゃがいもにその他の材料を全て入れて
全体を混ぜる。

3. 全体がまとまったら、型抜きをする。
まとまらず水分が足りない場合は、無調整豆乳を足す。

4. 型抜きをしたものを、揚げ焼きにする。



ちぃとしママの リアル相談室

これって私だけ...？

3歳と1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
「2人以上の子育てで
意識したいこと」

子どもの人数が増えるとその分負担も
増えるけどそんなときに意識したい
ポイントを子育て教育専門家でもある
ささおらんさんにインタビューしました！

2人以上の子育てで大事にしたいこと

ちぃとし：子どもの人数が増えたときに意識するといいことってありますか？

らん先生：あまり「きょうだいだから」を意識しないことですね。
例えばお兄ちゃんが遊んでいるときに弟が「僕もやりたい！」ってなったとしても「お兄ちゃんだから、かしてあげて。」ではなくて、「お兄ちゃんが終わるまで待ってようね。」と遊びや集中しているときに途中でさえぎらないようにしてあげたいですよね。

ちぃとし：確かに下の子が赤ちゃんだとつい「お兄ちゃん(お姉ちゃん)だから」って言ってしまうかもしれませんね。

らん先生：そうですよね。上の子の遊びも確保するのと同様に赤ちゃんであっても下の子が活動していたら赤ちゃんの活動も確保してあげるということが大事ですよね。
そしてお母さんが自分の活動を守ってくれるとそれがまた親子の信頼関係にも繋がりますよね

ちぃとし：なるほど。

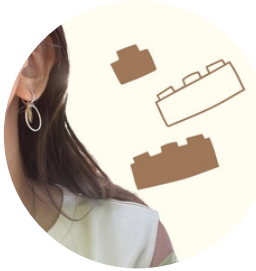
＼インタビュアー／



3歳1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。

＼教えてくれたのはこの人／



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

赤ちゃん返り対策？

ちぃとし：あとよくあるのが「赤ちゃん返り」かなと思うんですけど、これについてはどうしたらいいですか？

らん先生：その答えとして「上の子を優先にする」とか他にも方法があるかもしれないんですけど、基本的には「呼ばれた方に先に行く」だと思います。その理由としては簡単で、赤ちゃんだったり２才差の兄弟がいたりと環境は様々ですが全て人間関係だから。
「赤ちゃんだから優先」とか、赤ちゃん返りの対策として「敢えて上の子を優先」ではなくて「呼ばれた方に先に行く。」

ちぃとし：おっしゃる通りですね。ただ実際赤ちゃんは頻繁に泣くのが自然だと思うので、そうなるとどうしても赤ちゃん優先になりがちになってしまうような…

らん先生：そうですよね。その場合は「〇〇が終わるまでちょっと待っててね。」と声をかけて、用を終えたら「待っててくれてありがとう！どうしたの？」とお話を聞いたり、その子のやりたいことを叶えたり、約束を守ること。たったこれだけです。

ちぃとし：「ちょっと待っててね。」ってよく使うフレーズだと思うんですけど、この言動自体が悪いわけではないんですね。

らん先生：そうなんですよ。待たせることが悪いわけではなくて、その後に約束を守れたかどうかが大事。これも人間関係と同じですよね？



1日1人1活動

ちぃとし：言葉で伝えて約束を守る。すごくシンプルですね！
あと私の場合、息子が３歳、娘が１歳で、息子とは会話ができるし、身の回りのことはできることが増えてきたので、つい息子との関わりの方が多いなぁと感じています。
この場合、娘との関りを増やす際のポイントがあれば教えてください！

らん先生：親としての意識は、同じ時間だけ関わるっていうを意識するといいかもしれないです。
例えば下の子がお昼寝中に上の子と公園遊びをしたら、上の子がテレビを見ているときに下の子と一緒に遊ぶとか。
遊ぶことじゃなくても、日常生活でできるポイントを探して１人１活動を意識するといいですね。夜ご飯で何か手伝えることはないか探したり、絵本１冊一緒に見るでも何でもいいと思います。

ちぃとし：絵本１冊なら「今日疲れて何もできなかった」と思っても夜寝る前にもできそうですよね！！
下の子との関りが少なくて後悔するかもしれないと思っていたのですが、これなら今日はこの子とこれができた！って可能な限り関われそうだなと思いました。ありがとうございました！



今さら聞けない！
さくらんぼ計算って何？

＼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。

さくらんぼ計算を徹底解説！

さくらんぼ計算ってどうやるの？

1998年頃からはじまったさくらんぼ計算。こどもたちがやっているのを見て、何それ？と思ったパパママも多いのではないでしょうか？

繰り上がりのたし算や繰り下がりありのひき算を習うときに習うのがさくらんぼ計算です。**さくらんぼ計算では10のまとまりを作ることを意識して数を分けて考えます**💡

たし算

$7 + 5 = ?$

7を10にするために
5を3と2に分ける。
7＋3＝10にしてから
残りの2をたす。



$7 + 3 = 10$

$10 + 2 = 12$

ひき算

$12 - 4 = ?$



$10 - 4 = 6$

10から4をひくために
12を10と2にわける
そこに残りの2をたす。

$6 + 2 = 8$

なぜこんな計算をするの？

さくらんぼ計算は、単なる計算のやり方だけではありません。数を操作する練習をしています。

例えば7＋5を見たときに、「たす」だけではく、「7を10にするには3必要！じゃあ5を2と3にわけよう」と数を頭の中で動かしています。

数を分けたり、まとめたりして、扱いやすくする。そんなふうに**数を操作する力を育てるためにさくらんぼ計算はとっても大切**です✨

数を「わける・まとめる・動かす」力

数を操作する力は算数の土台。この力が育つと、数をそのままみるだけでなく、**自分が考えやすい形に組み替えることができる！**複雑な計算問題を見たときに、前から順に計算してしまわず、計算しやすく工夫できると時間短縮にもなるし、計算ミスも減る。算数が得意な子はこうした数を操作する力が育っているとも言えます。

その力はこの先の算数にもつながる

数を数える、数量をイメージする、わける・まとめる、そして数を自由に動かしてみる。そんな積み重ねが算数を進めていく中でとっても大切な土台となり、算数が得意に。そして「算数たのしい！」につながります。

こどもたちには**"数は自分で扱える楽しいツール"**になってほしいなと思います♪



おうちでできる数あそび



数を数える

お菓子やトマト、階段や信号を数えよう！

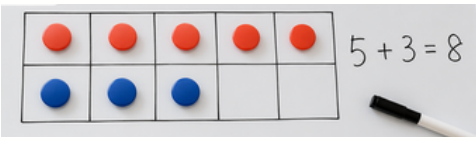
「全部でいくつ？」
「あといくつで10？」
「２つに分けたら？」
そんな声掛けで数量に目を向けられる✨



10のまとまり

手作りボードでたし算してみよう！

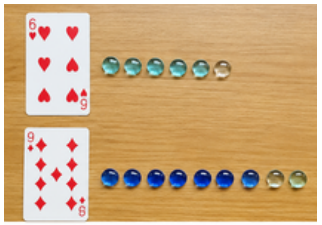
見える化することで５や10のかたまりを
意識できるようになる！
たし算をやってみたい
未就学児さんにも♬



おはじき＋トランプ

トランプの数字とおはじきを対応させよう！

単なる文字としての数字ではなく
実際の数量の感覚が身につく！



たし算ババ抜き

１～９とジョーカーの
トランプを使うよ！

たして１０になるペアを見つけよう！

数の合成をたくさん繰り返せる！
すべてのトランプを使って
たして14になるババ抜きも
おすすめです！

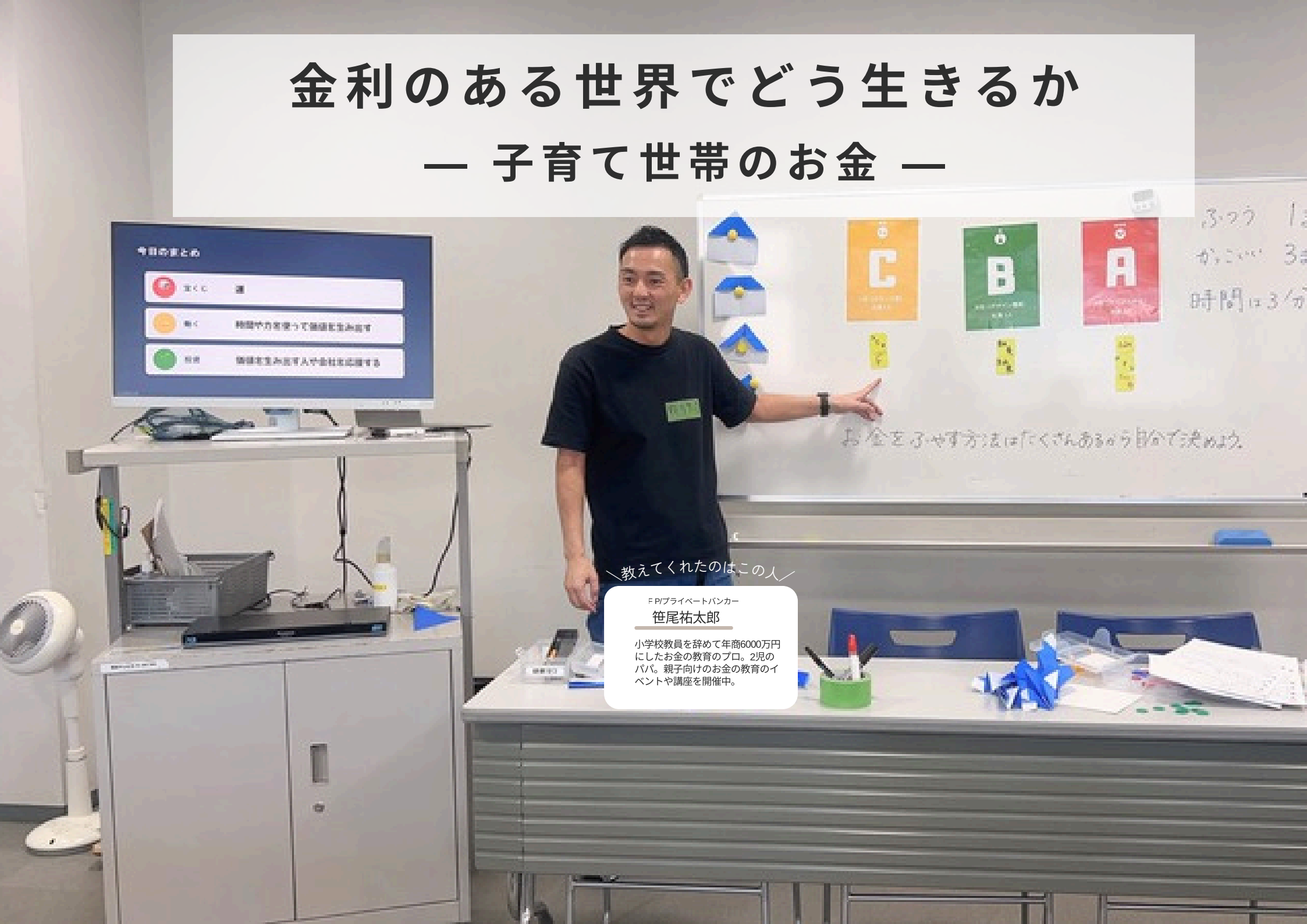


実は九九にもつながっています

　九九を覚えることももちろん大切。だけど、そのかけ算がどういう意味なのかを理解することが実はとっても大事。４×３と３×４の違いは？４×３ってどういう意味？それが身についていると文章題にもつまずかない。４×３は「しさん１２！」だけではなく４が３つ（４＋４＋４）、１２は１０＋２、そんなふうに考えられる数を操作する力が育てられると算数は得意になる！

金利のある世界でどう生きるか

― 子育て世帯のお金 ―





「金利が上がるらしい」
最近、こんなニュースを目にすることが増えました。
子育て世帯にとって、住宅ローンは大きな固定費です。
「金利上昇＝家計が苦しくなる」
というニュースには、どうしても敏感になりますよね。
でも、金利は「支払うもの」だけではありません。
「受け取るもの」でもあります。

金利が上がると、何が起こる？
金利が上がれば、
住宅ローンなどの借入金利は上昇しやすくなります。
一方で、預金や債券など、お金を貸す側・運用する側が受け取る
金利も上がりやすくなります。
つまり、

お金を借りている人には負担増。
お金を持っている人には収益増。

だからこそ大切なのは、
「金利が上がった。大変だ」で終わらせないこと。
自分の家計には、どちらの影響がどれくらいあるのか？
ここまで考えてみる癖をつけたいですね。

金利上昇には「負担が増える側」だけでなく、
「恩恵を受ける側」もいるということです。
例えば、
・預金金利が上がって、受け取れる利息が増える
・債券などの金利水準が上がれば、新たに運用するお金は以前より
高い利回りを得られる

悪いニュースのように聞こえることも、必ずメリット、デメリット
両面があるということです。

お金は「置き場所」で結果が変わる
例えば、お金をすべて銀行に預けているとします。
金利が上がれば、預金利息を多く受け取れます
でも、それ以上に物価も上がっていたらどうでしょう？
「金額的には」減っていなくても、買えるものは減っていきます。

だからこそ、
一つの正解に全額を置くのではなく、
それぞれの役割を考えてお金を配分する。

例えば、
「使う予定のあるお金」は現金で持つ。
「当面使わないお金」は、長期的な資産形成に回す。

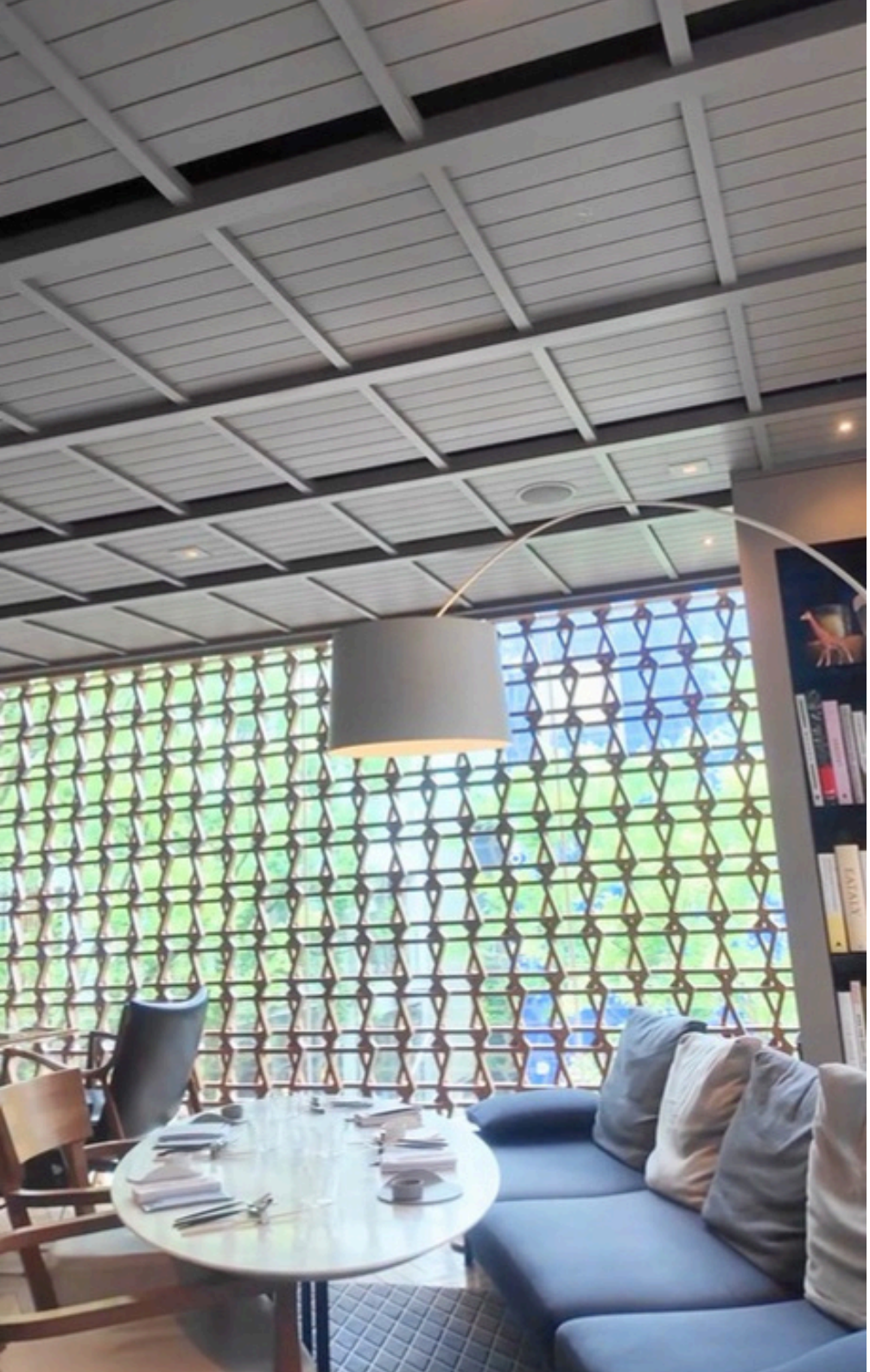
そんなふうに、
世の中がどう動いても、気にしなくて良い状態をつくっておく。
それが、家計にとっての「バランス」なんだと思います。

だから、我が家は金利が上がったからといって、
「どうしよう……」と焦る必要がありません。

情報が溢れかえる時代だからこそ、
「これは自分に関係する話なのか？」
「メリットを受ける側なのか、負担する側なのか？」
「今の我が家なら、何を変えるべきなのか？」

という受け取り手の力が試される一方で専門知識が
必要なことも多く、安心して相談できる相手を探すことが
どんな分野においても大事になってきています。





「わからないからいいや」
ではなく、
「わからないから知ろうとする。聞ける人を見つける」
情報に振り回される側ではなく、
情報を使って判断する側になる。

子どもには、そんな人であってほしいですよね？
誰かが言っていたから。
みんながそうしているから。
で決めるのではなく、
「私はどう思う？」
「自分は何が大切なのか？」
と考えられる大人になってほしい。

では、あなた自身はどうですか？
金利上昇のニュースを見て
「どうしよう！わからない！」で終わらせていませんか？

積極的に学ぼうとしていますか？
自分で考えようとしていますか？
問題ないよ。と言い切れるぐらい整理できていますか？

子どもに「自分で考えて生きてほしい」と願うのであれば
まずは大人から。

「これって我が家にはどう関係するんだろう？」
と考えてみることから始めて、学び、行動している姿を
子供達はちゃんと見ています！

がんばろう！大人のみんな！！

私の基準で子どもを褒めていないか？

突然ですが、昔話をさせてください。
私は小さい頃からとにかく運動が苦手…というか好きじゃなかったので、運動会というイベントが全然好きじゃなかったんですね。だから、徒競走で何位になりたいとか、早く走りたいなんて欲求もなかったし、そもそも勝ち負けにも興味がなかったので、勝ったらとりあえず喜んでみるけど負けたところで別に悔しくもないというか、あぁ負けたなぁくらいなもので。とにかくそこにモチベーションがなかったんです。

だから、ついてきた結果について「1位があがったね！」とか「赤組優勝う！」とか声をかけられても、いきてなかったんです。なぜって、**なかったのに手に入ったもの**だき回してみてって言われたから同等のデジタルカメラが当たったく欲しくもないし、すごい！とかおて言われてもなんのこっちゃってなものです。
むしろ、欲しくないのに手に入って褒められることで、「欲しくなる自分」をうっすら否定されたおかなければいけないようなたのを今でも思い出します。

もちろん、今は私も親になっ発表会というイベントは子どじることができる機会ですかだし毎回感動します。だから、もの顔をみたら褒めてあげたいかるんです。

でも例えば、一生懸命走って3どこからどうみてもやる気がなくて3位だったら、どうでしょう張った姿」があれば結果なんて関なる一方で、同じ結果なのに後者姿」がなかったことで微妙な気持しませんか？ちゃんと頑張ればになったかもしれないのに勿体無

これ、何が起きているかというと、順位とか見えやすい結果だけじゃなくて、その取り組む姿勢に対する「良い姿勢」「悪い姿勢」という**基準が自分の中にあって、それで子どもを評価してしまう危険性がある**ってことなんです。私の母も、勝ったら嬉しい、順位が高いと嬉しいという無意識の基準があったのだと思うんです。悪いことではないんですけど、それはあくまで母の基準であって、私の基準ではなかったんですよね。

そう書いてみたものの、親としては心外ですよね。こっちはただ成長に感動してその気持ちを伝えたいだけなのに、自分の基準で評価しているかもしれないから気をつけろ、なんて。

でも、あえて言わせていただきたい。**子どもには子どもなりの気持ちやスタンス**があって、**親の期待する「頑張る姿」や結果とは全く別のところにある可能性を忘れてはいけない**、と。

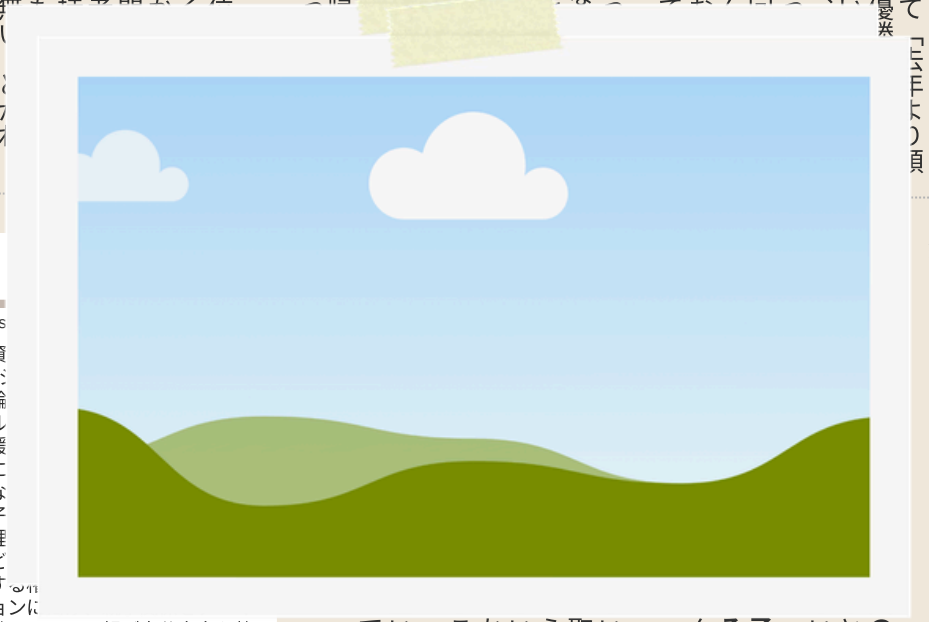
我が家でいうと、うちの次男は運動全般のセンスがあるように親の私から見えるので、スポーツをやったら上達して楽しいのでは！？と思ったりするんです。運動センスのカケラもなかった私からすれば羨ましい限りで、やれば上達する可能性が見えるって持って生まれたポテンシャルじゃないですか。せっかくそんなポテンシャルがあるんだから頑張れば良いのに！と思っても、実際本人はそこに興味がない。そんなことより可愛いものとか、絵を描く方がよっぽど熱中しているんですよ。

の「好きなこ
とが往々にし
い」なんてい

子ども自身が
その結果をど
んですよね。

い、というこ
取った感動の
ら、ここで臆
い。
から良かった
こんな気持ち
で表現してみ
いの感情やス
ていきたい





国家資
9年間
った論
ンサル
話支援
少期に
は異な
に、子
を整理
「子ど
選択す
ビジョン
に活動している。親が自分自身を整えることで、子どもが自分らしい未来を安心して選択できる親子関係づくりを支援している。

＼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／
🎁「子育てのイライラを手放す習慣づくり講座 実践編」10月期近日募集開始！▶
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 まつり

開催しました！

ありがとう
ございました！



&famiキャラクター
「famiみん」

8月15日に「&famiまつり」を開催しました！
暑い中、たくさんのご家族にご来場いただき
笑顔いっぱいの1日となりました。
遊び・つながりを通して、みなさんの
「やってみたい！」を実現できる場を
みなさんと作ることができ、大変うれしく思います。
ご来場いただいたみなさま、ご出店者のみなさま、
ご協力いただいたすべての方に心より感謝申し上げます！

おまつりコーナー



スーパーボウルすくいやわなげ
など、子どもから大人まで楽し
そうな声が会場に広がりました！

応援マルシェ



子ども服やお菓子・ハンドメイド
作品など素敵なブースが並び
親子で楽しくお買い物ができました！

ワークショップ





右脳教育やセンサリープレイなど
子どもが夢中になれて
真剣なまなざしが印象的でした！



&famiでは、これからも家族のみんなの今も未来も大切に
「楽しい！」「やってみたい！」と思える場をつくっていきます！
次回のイベントも、ぜひお楽しみに！一緒につくってみたいなぁ
という方は次ページの「&ふぁみコミュニティ」にご参加ください！

-｀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！



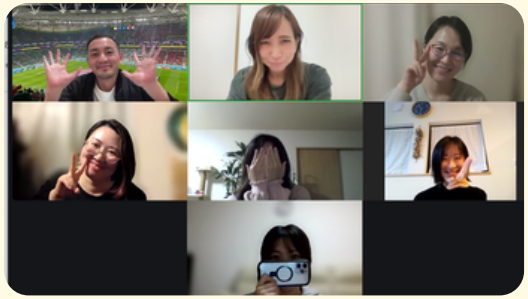
交流会に参加する



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

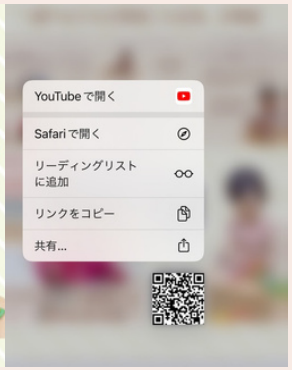
印刷してスマートフォンの
カメラから読み取る



「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
11月8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。