

「子どもと一緒に育てたい犬種」アンケート

2025年、大手情報サイト『ねとらぼ』と、アンケートサイト『ボイスノート』が協力して、全国の女性を対象に「子どもと一緒に育てたい犬種」というテーマでアンケートを実施しました。そのアンケートでベスト3に選ばれた犬種をご紹介しますので、ご参考にしてください。

第2位には、2つの犬種が選ばれました。「ラブラドル・レトリバー」と「ゴールデン・レトリバー」です。どちらもイギリス産の大型犬で、優しく社交的な性質を持つのが特徴です。いずれも、フレンドリーで小さな子どもとも仲良くなりやすい傾向があります。学習能力が高く活発なので、一緒にドッグスポーツやアウトドアも楽しめるでしょう。

第1位は「柴犬」でした。昔は猟犬や番犬とし

て活躍してきた犬種なので、勇敢で頼りになります。番犬としての習性からか、知らない人を警戒する一面がありますが、飼い主には忠実でたくさん甘える傾向も強いです。家族に寄り添ったり小さなお子さんと楽しく遊んでいたりとという光景がネット上でもたくさん紹介されています。小さい頃からしっかりとしつけて関係性を作っていくことが、より良い関係を築くポイントになります。

4位「チワワ」、5位「ポメラニアン」、6位「秋田犬」、7位「マルチーズ」でした。



子育てQ&A

疲れているように見える

Q

いつも心身が疲れているようで、何をやっても興味・関心が低く、どこか無気力に見えてしまいます。(中学2年 女子)

A

原因は様々考えられますが、まず親ができる4つのサポートを紹介します。できることから始めてみてください。

①身体の疲れがたまっているのなら、マッサージをしたり、元気の出る健康的な料理を作ったりして

あげてください。部活や勉強で無理をさせないようにして、睡眠時間を確保するよう、声をかけていきます。／②心が疲れているように見えたら、子どもにとって居心地のいい空気を作りましょう。子どもの言葉に丁寧に耳を傾け、何かを注意する際も優しい言い方・口調を心がけましょう。／③疲れの原因が、親の過干渉（子どもが考えるべきことを親が判断して必要以上に押しつけている状態）というケースも多々あります。心当たりがある

なら、控えるようにしましょう。／④原因が学校にある場合には、担任の先生に相談する必要があります。そうしないと、どれだけ家庭で疲れを取ってあげても、学校に行くたびに疲れがたまり再び無気力になってしまいます。まずは先生に連絡して学校での状況を詳しく聞き、そのうえで一緒に解決法を考えていきましょう。



令和7年9月10日
第269号

奥様!

うれしい たのしい

ワクワク通信



親子で遊ぼう!

9月号

～ 博物館に行ってみよう ～



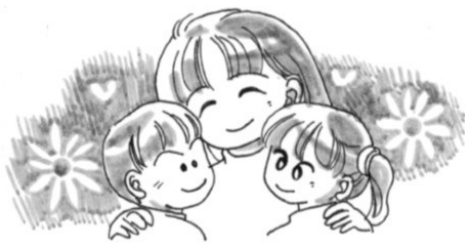
博物館は美術館と混同されがちですが、美術館は「美術品の展示・保管・研究」を行っている施設で芸術分野に焦点を当てるのに対し、博物館は「歴史や文化、科学の保存・活用」を目的としています。「歴史・科学・社会を学べる」、「恐竜・電車・飛行機などが展示されている」といった光景が浮かぶのではないのでしょうか。

近年、多くの博物館で子ども向け展示やキッズスペースの充実が図られています。家族連れの来館者を意識した体験型の展示や、親子で楽しめるイベントやワークショップの導入も増えています。幼児専

用の日や解説員と一緒に見て回れる日を設けるといった工夫を行っているところもあります。

もちろん、大人にとっても楽しめるスポットなので、ぜひ親子で出かけてみましょう。

原則として、館内では走ったり騒いだりはNGで触ってはいけない展示物もあります。但し、お子様向けの展示コーナーや体験イベントでは比較的自由に過ごせる場合もありますから、まずは博物館のHPなどで確認してみましょう。制限がない場所では、お子さんに窮屈な思いをさせることなく、家族一緒にリラックスして楽しみましょう。



ママの部屋 *Mother's Room*

～ ルームランナーで運動不足解消 ～

ルームランナーは、室内で歩いたり走ったりできる小型のトレーニングマシンで、有酸素運動効果を得られるため、日頃の運動不足解消やダイエットに非常に効果的なアイテムとされています。

具体的には、「デスクワークが多く運動不足を感じている」「外を走るのが恥ずかしい」「時間帯や天候に左右されずに運動したい」といった人が購入して、室内で体を動かすために利用しているようです。

さらに、ルームランナーは他の家庭用トレーニングマシン（エアロバイクなど）と違って、背の高さや足の長さを気にする必要がないため、同じ設定で家族全員が使えるというメリットがあります。ママだけでなく、パパやお子さんなどご家族の運動不足対策としても活用できます。

但し、ケガをしてしまったりは本末転倒ですので、初めて購入するという場合は、次のようなポイントを意

識して選びましょう。

まず、ルームランナーには自走式と電動式があります。自走式は、自分の脚力でベルトを動かすというもので、足腰が弱く脚力がない人はコントロールが難しいです。スピードを一定にコントロールしてくれる電動式の方が、リスクを軽減でき、初心者でも負担が少ないのでストレスなく継続できるでしょう。

さらに、手すりや緊急停止機能など安全に配慮した機能が備わっているものがおすすめです。

その手の機能としては、近年はスマホホルダー・傾斜調節・走行モード選択・心拍数計測・静音設計など、より充実した装備のものも増えています。

薄型だったり、手すりが取り外しできたりして、コンパクトに収納できるタイプや、インテリアと同化できるようにすっきりしたデザインのものもあります。ご自宅の広さや雰囲気をもとに検討してみましょう。



Father's Room パパの書斎



～ 話題のアプリ「TimeTree(タイムツリー)」～

TimeTree(タイムツリー)とは、シーンを問わず使えるおすすめのスケジュール共有アプリです。最大200人とスケジュール共有ができるうえに、空き日程共有や出欠確認など様々な機能が備わっているため、ビジネスシーンやイベント開催時の情報管理ツールとしても活用できます。今年、注目度が高まった人気アプリの一つです。

アプリをダウンロードすれば、カレンダーを最大20個まで作成できたり、招待リンクを送るだけで簡単にメンバーを追加できたりするので、仕事用・プライベート用・遊び用と使い分けてもそれぞれの予定を管理しやすい仕様となっています。予定を登録するだけで自動的にメンバー内に共有されるので、アプリを使い慣れていない方の操作や、直接話す機会が少ない方とのやり取りなどもスムーズにできます。スマートフォン・タブレット・PCのすべてに対応しているた

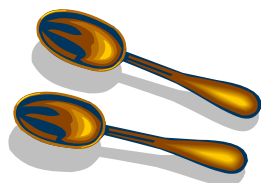
め、外出先や在宅勤務中でも場所を選ばずスケジュールを確認・共有できます。アカウント連携をしておけば、アプリを開くだけでリアルタイムに予定が反映されるので、急な予定変更がある場合でも連携を取りやすいでしょう。また、出張中でもオフィスにいるチームメンバーと連携でき、時間や場所に縛られない柔軟な働き方が可能になります。特定のデバイスを持ち歩く必要もなくなるので、リモートワークやフレックスタイト制などにも対応してくれます。

スケジュール以外にメモ機能・リマインド機能・予定の色分け・予定の表示機能・ToDoリスト機能・コメント機能なども備わっています。無料版と有料版がありますが、無料版でも、カレンダーやメモの作成・共有などの基本機能が利用できます。無料版は写真の添付は可能ですが、有料版はそれに加えてPDFファイルなどの添付にも対応しています。





大辞典



濃厚だしのうま味★きのこの和風スープパスタ

1. ベーコンは1.5cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。しめじとまいたけは石づきを切って小房に分ける。しいたけは薄切りにする。水菜は3cm長さに切る。



材料 (2人分)

ベーコン(スライス): 2枚
ねぎ: 1/3本
しめじ: 1/2本
まいたけ: 1/2パック
しいたけ: 2枚
水菜: 適量
サラダ油: 大さじ1
塩(ゆで用): 適量
スパゲッティ: 160g
こしょう: 少々
(A) 白だし: 80ml
水: 300ml

2. 鍋に湯を沸かして塩適量を加えスパゲッティを表示時間通りゆでざるに上げ、水気を切る。

3. フライパンに油を入れて中火で熱し、ベーコン、ねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけを炒め、2.(A)を加えて軽く煮て、こしょうで味を整える。

4. 器に盛り、水菜を添える。

完成!



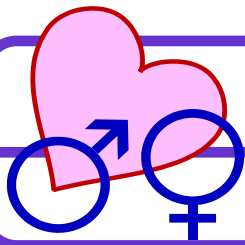
湯1ℓに対して塩小さじ1が目安



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



白だしは、和食に欠かせない「だし」の代替品として便利に使える調味料です。昆布やかたお節から抽出された旨味成分をベースに、砂糖・塩・みりんなどの調味料が加えられているのが特徴です。そのため、単にだしとして使えるだけでなく、料理に深みや甘みをプラスする役割も果たします。また、風味が安定しているため、初心者でも失敗しにくいという点でもおすすめです。こうした特性から、家庭料理からプロの現場まで幅広く利用されています。スーパーで手軽に手に入り、未開封であれば保存期間が長いのもメリットです。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



テレビで乳幼児対象の番組が放映中。

子どもとお姉さんが、着ぐるみの動物と楽しそうに踊っています。
あなたも童心にかえって身体を動かしたくなってきたのですが……
さあ、どうしますか。

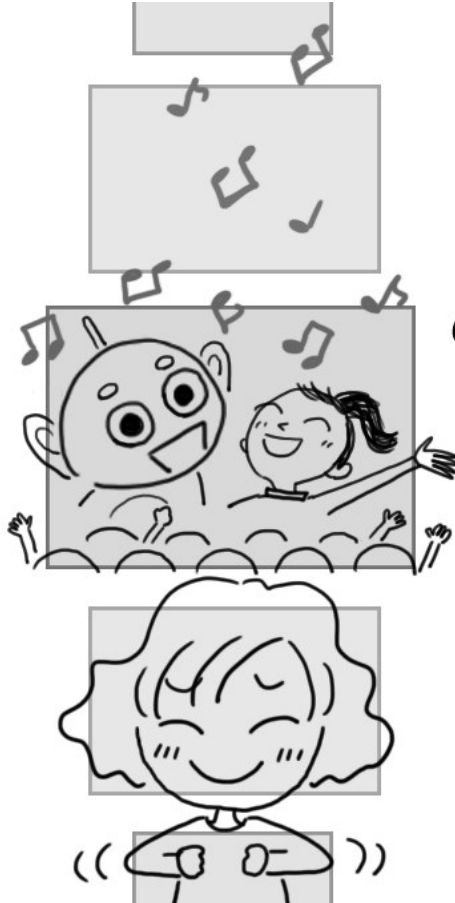
????



B:「身体を動かすのは
やばめんどい…」と、
テレビを消す



A:スマホを取り出し、
着ぐるみの動物や
お姉さんについて
検索する



C:テレビの中の人みんなに合わせ、
自分も踊る



D:テレビの中の人たちの動きを
じっと観察する

いとし

★ この問題でわかるのは、あなたの「現実逃避度」です ★

A：現実逃避度・中…日常の状況や困難から一時的に目を背けたいという気持ちがあるようです。新しい知識・情報を求める姿勢がありますが、現実の問題解決を先延ばしにする傾向もあるようです。

B：現実逃避度・ゼロ…現実から逃げることを望まない強い意志があります。時間の使い方が計画的で、目標に対して一貫して取り組みます。困難に直面した際にも冷静に対処する能力を持っています。

C：現実逃避度・高…心の中に抱える日常の疲れやストレスから一時的に解放されたいという強い欲求があります。好きなことや趣味など、心が癒されるものに時間を使ってみましょう。

D：現実逃避度・低…逃避を求める気持ちがありますが、それは一時的なもの。冷静に状況を分析し、適切な行動を取れるでしょう。人間関係でも円滑なコミュニケーションができそうです。

