

令和3年度 奈良市子ども会議 意見書



テーマ：みんなどうしてる？withコロナの過ごし方

令和3年度「奈良市子ども会議」子ども参加者名簿（応募受付順・敬称略）

番号	氏名	学校名	学年	年齢
1	マスダ シュウエイ 増田 修英	右京小学校	6	11
2	ニワ アヤコ 丹羽 絢子	伏見小学校	5	10
3	オダジマ サヨ 小田嶋 咲陽	伏見小学校	5	10
4	タナベ ミウミ 田辺 美海	育英西高等学校	1	16
5	アカサカ ムサシ 赤阪 武紗志	春日中学校	2	14
6	アカサカ ヤマト 赤阪 弥真斗	済美小学校	4	10
7	カナザワ アンジュ 金澤 杏樹	青和小学校	6	11
8	オオモト カンエイ 大本 幹英	京西中学校	3	14
9	シブタニ イッシン 渋谷 一心	都跡中学校	3	14
10	オグニ サヨ 小國 咲代	一条高等学校	2	16
11	ヨシマツ テンセイ 吉松 天晴	都跡中学校	3	14
12	タムラ ヒナタ 田村 日向汰	都跡中学校	3	14
13	サイトウ サクラ 斎藤 咲良	一条高等学校	2	16
14	モリモト ロゼ 森本 楼世	伏見中学校	2	14
15	タニダ ニコ 谷田 仁胡	済美小学校	5	10
16	スミダ ユウガ 隅田 優雅	春日中学校	2	13
17	イシダ ワカバ 石田 若葉	一条高等学校	2	17
18	シバ チヨリ 柴 知依	一条高等学校	2	16
19	フルカワ タイチ 古川 太一	一条高等学校	2	16
20	ヨシミ ハナ 吉見 羽純	一条高等学校	2	16

令和3年度「奈良市子ども会議」 意見書テーマ一覧

「withコロナの過ごし方」について、4つのグループに分かれて、それぞれ3つのアイデアを考えました。

Aグループ

メンバー：やまと あやこ さよ にこ

テーマ：「コロナ禍（か）ですること」

Bグループ

メンバー：しゅうえい あんじゅ ゆうが ろぜ

テーマ：「お家でできる！Withコロナの過ごし方」

Cグループ

メンバー：かんえい ひなた わかば さよ

ちより さくら

テーマ：「家で気軽に楽しく」

Dグループ

メンバー：むさし いっしん てんせい みうみ

たいち はな

テーマ：「退屈しないおうち時間」

別添

新型^{しんがた}コロナの感染^{かんせん}拡大^{かくだい}があって、どんな変化がありましたか？

（コロナの^{えいきょう}影響で、増えたもの・減ったもの・新しく始めたこと・できなくなったこと など）

※第1回目（8月3日）に話し合った内容

コロナ禍(か)ですること

Aグループ

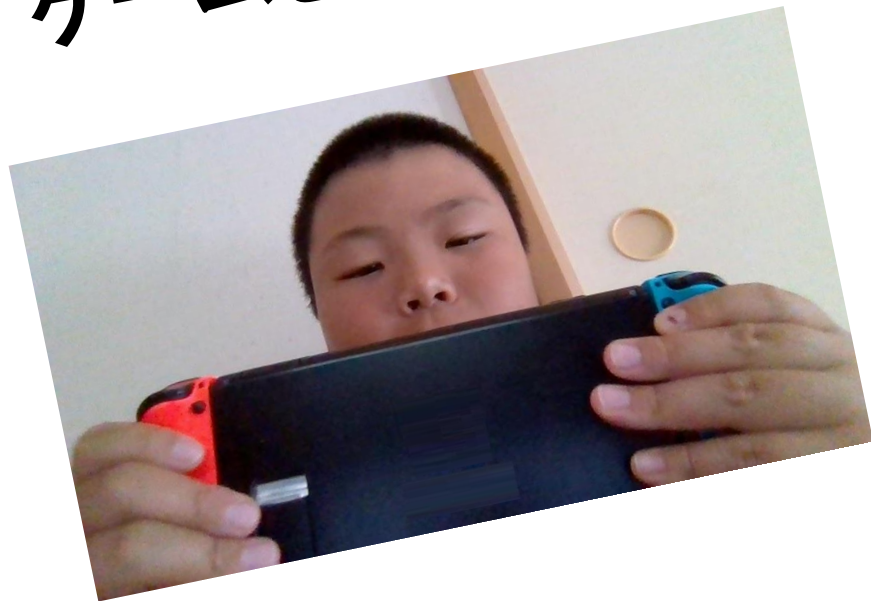
やまと・あやこ・さよ・にこ

本を読む



- ・知らない世界を知ることができる
- ・主人公になりきる！ そうすると物語が楽しくなる

ゲームをする 😊



・世の中にもゲームの世界があったらいいなと思う

(例)いま日本にいるけど、日本の中にゲームの世界があったらいいなと思う

・オンラインゲームができるので、友だちと
いっしょにできる

・オンラインゲームをして、友だちと楽しむ
ことができる

・ゲームをすると、いやなことを忘れてひた
すら楽しむことができる

音楽をきく♪ 🎧 ♪

- ・歌っている人に会いたいなと思う
- ・やる気が出る
- ・考えていたことを忘れることができる
- ・感動したりリラックスしたりできる



アイデア集を見てくれた人へメッセージ

- コロナ禍(か)、みんなでがんばってのりきろう！
- 参考にして、見た人はやってみよう！

お家でできる！ Withコロナの楽しみ方

Bグループ

しゅうえい・あんじゅ・ゆうが・ろぜ

生活のなかにスポーツを 取り入れよう!ー1

★テレビの前でスポーツ観戦(かんせん)

実際に球場にいる気分をあげる！
応援(おうえん)しているところが勝つと元気が
出る！





生活のなかにスポーツを 取り入れよう!ー2

★体を動かしてリフレッシュ

部活のある日は
実際に体を動かしてリフレッシュ！

部活動や試合にそなえて、家でも
準備(じゅんび)をがんばっています！

家族との時間を大切にしよう！-1

★離れている家族に電話してみよう

離れてくらすおじいちゃんやおばあちゃんの声
を聞くと元気が出る！



家族との時間を大切にしよう！-2



★いつもより長い時間遊んであげよう

家にいる時間が増えたので、
家族と過ごす時間を大切にするようになった！

↑ 飼っているインコ(家族)

手作りに挑戦(ちょうせん)してみよう！-1

★オリジナルレシピを考え中...

レシピ例...牛乳もち、春巻

本を読んでオリジナルレシピを
考え中...！



手作りに 挑戦(ちょうせん) してみよう！-2

★お料理が完成！

家族に食べてもらって、
おいしいと言ってもらえると嬉しい！



アイデア集を見てくれた人へメッセージ

家にいる時間が長いからこそ、家族との時間を大切にしたり、
ふだんできないことにもチャレンジできるようになりました。

ぜひ参考にしてください！

家で気軽に楽しく

Cグループ

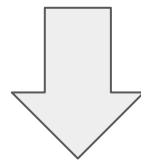
かんえい・ひなた・わかば
さよ・ちより・さくら

友だちとチャットをする



<メリット>

- ・人と直接会わなくても会話ができる！
- ・大人数でも会話ができる！
- ・遠くはなれていてもリアルタイムで会話ができる！



友だちとチャットをすると...

- ・友だちの様子がわからないときでも、チャットでしゃべると様子がわかり、不安がやわらぐ
- ・学校で友だちに会えずにさびしいときでも、話すことができストレスが緩和(かんわ)される
- ・自粛(じしゅく)期間で会えない人と話せる

筋トレをする💪

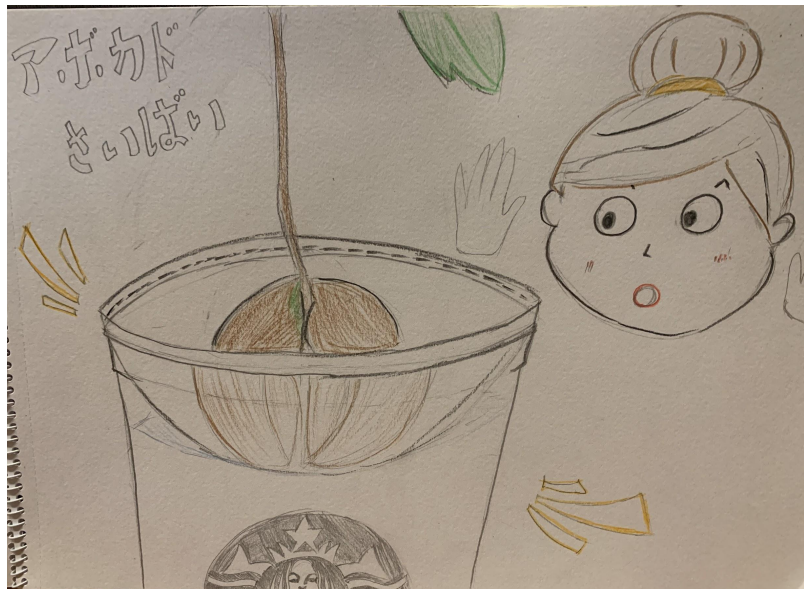
<メリット>

- ・部活にむけて、筋力の強化(きょうか)
- ・室内でできる
- ・体力測定の結果アップ
- ・やった分だけ実力がつく
- ・勉強の気分転換ができる
- ・筋トレでドーパミンを出して、ネガティブな気持ちいをなくせる



植物を育てよう🌿

- ・気持ちがリラックスする
- ・部屋の見えがよくなる
- ・愛着(あいちゃく)がわく



おすすめの植物🌳

例えば...

- ・アボカド
管理が楽で気軽に育てられる
- ・豆苗
すぐに収穫できる
- ・青唐辛子
辛いものと辛くないものがある、
ドキドキを味わえる
- ・落花生
たくさん収穫できる・水やりが少なめでいい

アイデア集を見てくれた人へメッセージ

- ・不安な日々が続きますが、友だちと不安を共有したり、筋トレや植物栽培でリフレッシュして、ふだんの生活の質(しつ)を変えてみましょう！
- ・こんな時だからこそ、楽しもう！
- ・つらい時期かもしれないけど、家でできることで楽しんでストレスを解消(かいしょう)しましょう！

退屈しないおうち時間

Dグループ

むさし・いっしん・てんせい
みうみ・たいち・はな

友だちと話そう！



離れていても通話でつながる♪

気持ちが明るくなってソーシャルディスタンスも保てる

いろいろな話題を共有して、時間を気にせずに、みんなとたくさん笑おう

好きなものをイッキに見よう！（漫画、本、アニメ）

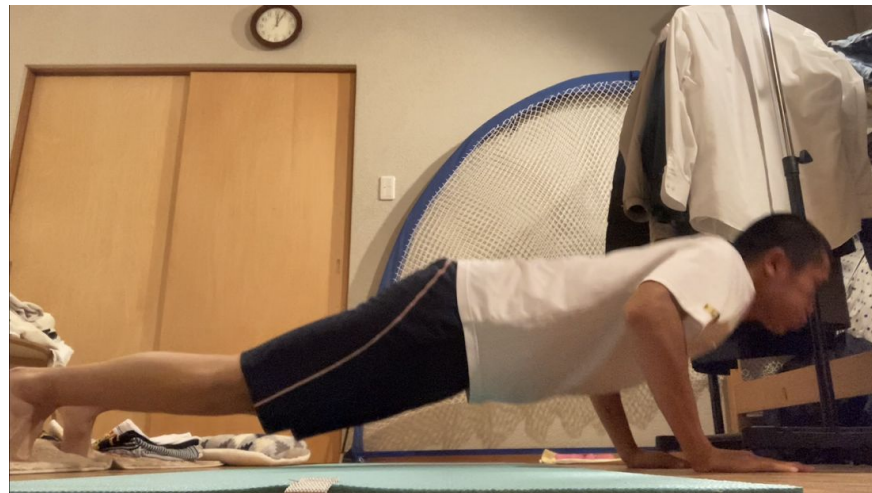


全力で楽しむ！

あまっている時間を、好きなものを
ぜいたくに使って
退屈(たいくつ)な時間を
おもしろい時間に変えよう！

筋トレ！

みんなでムキムキになろう



ふだんあまり体を動かさない人でも、運動して気分転換しよう！
休みを利用して仲間と差をつけよう！
友だちに筋肉を見せてびっくりさせよう！

アイデア集を見てくれた人へメッセージ

ここに書いてある内容を暇なときにぜひ実践(じっせん)してみてください。

コロナ禍(か)の時間を利用して、充実した時間を過ごしましょう！

コロナが終わるまでいっしょにがんばりましょう！

アイデア集を見てくれてありがとうございました！

第1回目（8月3日）で話し合ったテーマ

新型^{しんがた}コロナの感染^{かんせん}拡大^{かくだい}があって、どんな変化がありましたか？

（コロナの^{えいきょう}影響で、増えたもの・減ったもの・新しく始めたこと・できなくなったこと など）

意見内容

【Aグループ】

【増えたもの、新しく始めたこと】

- ・そろばんを始めた。
- ・ラインで友達とテレビ電話をするようになった。
- ・家で本を読むことが、いつもの倍くらい増えた。

【減ったもの、できなくなったこと】

- ・友達と話すことが減った。
- ・友達と遊ぶことができなくなった。
- ・外出することが減った。
- ・家庭科の調理実習がなくなり、かわりに宿題で料理をするようになった。
- ・毎年学校で行っている夏祭りがなくなった。
- ・運動会がなくなった。または、学年ごとですることになった。代わりに、リレーやドッジボールを参観で行うようになった。
- ・プールの授業がなくなった。
- ・バレエの練習がみんなできなくなってしまった。
- ・習いごとの習字がお休みになってしまった。

【Bグループ】

【増えたもの、新しく始めたこと】

- 学校に行ける楽しみを感じられて、学校に行くのが楽しくなった。
→友だちと直接会えるから、授業もがんばれる。
- 友だちと一緒に部活できるのがより楽しくなった。
- タブレットで宿題をするようになったのが楽しい。
- 学校が変わって、今までと違う友だちができた。
- 友だちからすすめられてユーチューブを始めた。
- 動物のお世話が增えた。

【減ったもの、できなくなったこと】

- 外出が減った。
- おじいちゃんの家に行けない。
- 給食をみんなで食べられなくなった。
- 部活の回数、時間が減った。
- 学校行事が減ったり、全部リモートで行うようになった。
- 親に行事を見にきてもらえなくなった。

【Cグループ】

【増えたもの、新しく始めたこと】

- 授業や集会が教室でできるようになってよかった。
- オンラインを使ったもの（zoom会議など）が増えた。
→実際に会わないとわかりにくかったり、話づらいところもあるけど、遠いところからでも参加できるのはいいことだと思う。
- スポーツをする。
- 休みの日はたくさん寝ている。
- 好きな曲をピアノでひく。
- リズムゲームをする。
- 本を読む。
- パソコンを見る。
- 分厚い小説を買って何度か読み直している。
- 家族でゲームをしている。
- 資格の勉強をしている。

【減ったもの、できなくなったこと】

- 部活動の時間が減り、合宿や他校との練習試合など実践的な練習も減ってしまった。
- 他の学校との交流。
- 学校行事（文化発表会・先輩の卒業式の参加・文化祭の模擬店）
- 県総体などが中止になり、先輩の引退試合がなくなった。
- 寝るのが遅くなり、睡眠時間が減った。
- 大阪などに遊びに行くこと。

【Dグループ】

【増えたもの、新しく始めたこと】

- ・家族との会話が増え、顔をあわせることが多くなったので、家族の小さい変化にも気づくようになった。
- ・ゲームする時間が増えた。
- ・睡眠時間が増え、遅寝遅起きするようになった。
- ・PCを触る時間が増えた。
- ・新しく買ったPCを使って絵を描くようになった。
- ・自分の好きなこと（絵を書く・本を読む・ゲームする）をする時間が増えた。
- ・裁縫を始めた。
- ・Zoomで講演会を聞くようになった。
- ・オンラインワークショップ（プログラミングの講習会）に参加するようになった。
- ・オンラインでの通話を始めた。

【減ったもの、できなくなったこと】

- ・外で人と会うことが減ったので、敬語を使う機会が減った。
→コミュニケーション能力が落ちた気がする。（家族とは敬語を使わないため）
- ・勉強や部活をする時間が減った。
- ・部活が休みになり、運動する習慣がなくなった。
- ・図書館に行くのをやめるようになった。
- ・映画を見に行かなくなった。
- ・遠くに遊びに行ったりすることがなくなった。