

## ホームプロジェクト

### Step1 問題発見 ～身近なところから見直してみよう～

生活を振り返り、○・×で自己診断をしよう。ホームプロジェクトに取り組む前に、自分・家庭・地域の現状を見直し、問題を発見する手がかりをつかみましょう。

	内 容	
家庭経営	1. 家庭の一員として責任ある家庭生活を送っている	○
	2. 時間の有効な使い方を心がけている	×
	3. 家族とのコミュニケーションを大切にしている	○
	4. 高齢者や障害のある人の生活や心身の特徴を理解して交流している	○
	5. 生活情報を適切に取り入れ、暮らしに生かしている	○
食生活	6. 一日3回、栄養のバランスを考えた食事を取っている	×
	7. 家庭や地域に伝わる食生活の文化を大切にしている	○
	8. 食品の衛生や安全性に気を付けている	○
	9. 健康を考えた家族の食事づくりができる	○
	10. 環境を考えた食生活を実践している(エコクッキング、ゴミ処理など)	×
衣生活	11. 衣服の購入は計画的に行っている	○
	12. 衣服によって自分の個性を表現できる	○
	13. 自分で衣服管理(洗濯、アイロンかけ、収納など)ができる	○
	14. 衣服の購入、取り扱いの際には、品質表示をよくみる	×
	15. ボタンが取れたり、すそのほつれなどは、自分で直すことができる	○
住生活	16. 部屋の中は整理整頓され、機能的である	○
	17. 住まいの中に心やすらぐ空間作りを工夫している	○
	18. 住まいの安全対策(災害、防犯、救急など)を立てている	×
	19. 地域のまちづくりの取り組みや生活ルール(ゴミ出しの方法など)を知っている	×
	20. 誰もが暮らしやすい住まいや地域とのかかわりについて考えたことがある	×
保育	21. 青年期にふさわしい生活習慣を心がけている	○
	22. 子どもの心身の発達を知っている	○
	23. 現在の子どもを取り巻く環境について考えたことがある	×
	24. 児童文化財(おもちゃ、絵本など)に興味がある	○
	25. 小さな子どもの相手をするのが好きである	○
その他	26. 消費者トラブルに巻き込まれたことはない	○
	27. 資源・環境に配慮した消費行動を実践している	×
	28. 計画的な金銭の運用(無駄づかいをしないなど)ができる	○
	29. 一人で暮らせる自信がある	○
	30. 自分の生活設計(ライフプラン)を考えている	○
合 計		21

○ or ×  
あなたの診断結果、  
○はいくつでしたか？

#### A (21~30)

誰よりも一歩リードした生活を送れていますね!  
緊急を要する生活課題は見あたらなないかもしれませんが、さらなる創意・工夫でよりよい生活をめざした研究テーマが考えられそうですね。

#### B (11~20)

ちょっとした改善・工夫で意外な発見があるかもしれませんよ!  
どの分野にも×が多いか検討して研究テーマを考えてみては？

#### C (0~10)

どの分野も研究テーマになりそうですね。研究テーマ候補を3つくらいに絞って検討してみてください。

年( )組( )番 氏名( )

提出日 1月8日( ) 14:00 まで 期限厳守

\* SHR終了後家庭科係りが番号順に集めて、4階被服準備室の担当者まで持ってくること。

\* SHR後すぐに提出できない人は、各自で提出にくること。

Step4 実施

テーマ くり返し使えるエコな製品の活用  
おつかうラップ

① See (題目設定の理由: なぜこのテーマに取り組むことにしたのかを書く。)

環境に配慮した暮らしができていないと気づいた。  
プラスチックフリー、ゼロウェイストなどの言葉に興味を持ち、  
家にある使い捨て製品を見直そうと思った。

② Plan (実施計画: P2を参考にする)

1. 調査 7/15 インターネットでの調べ学習(方法、使い方)
2. 実施 7/16~18 材料の購入、実施、まとめ
3. その他

③ Do (実践: 自分で計画したことの結果を記入しよう。)

\*用紙が足りない場合は別の紙を貼付する。

① 調査・研究

家にある使い捨て製品のストックを含めて、たくさん  
の量があることを改めて感じた。

② 考察と問題点の把握

使い捨て製品を使用する代用となるものを見つけ、  
環境に配慮した暮らしにしたい。

自分にできること (マイボトルの使用、くり返し使えるラップ作り、保存容器の使用)

③ 実践

- ・くり返し使えるラップ作り
- ・マイボトル、保存容器の使用

# みつろうラップ

くり返し使える  
エコなラップ



みつろうとは...



みつばちからとれる「ろう」のことで  
抗菌・保湿効果がある!

材料

- 布(綿100%)
- みつろう
- 植物樹脂
- オイル

作り方(みつろうのみ)

布にみつろうをのせて、アイロンでとがす。  
均一にみつろうが行きわたったら、乾かす。



粘着力がない



## 改善①

植物樹脂を加える。

上記の作り方、みつろうと一緒にふりかけてアイロンをあてる。



植物樹脂(松ヤニ)が黄色いため、  
白い布が黄色くなった。  
粘着力が布の表(ふりかけた面)にしかない。

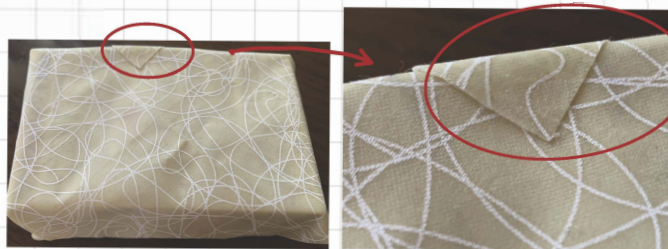
## 改善②

植物樹脂とオイルを加える。

みつろうと植物樹脂、オイルを加え、レンジでよく溶かす。  
布にふりかけて、アイロンをあてて均一にする。

※植物樹脂がなかなか溶けない。

オイル、みつろうと馴染みにくいけど、丁寧に行く。



粘着力がUP!



まとめ

改善②の作り方が良い

- 布にあと柔らかさが欲しいと思ったので、  
オイルの量を増やしても良いと考える。



# 環境に優しい暮らし

## MY ボトル

- ・PETボトル削減
- ・ドリンク代節約!

## みつろクランプ、保存容器

- ・使い捨てラップ削減  
(生もの、酸性のもの、加熱調理×)


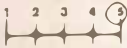

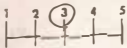

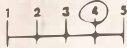

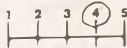
自分の意識が上がる!  
好きな布を使用することで気分UP!  
ボトル



## Step5 反省

- ④ See (反省・実際に実施してみて、気が付いたこと・反省・感想をまとめよう。)
- ・おにぎりなど使い捨てラップの使用の方が良いともわると感じるので、使い分けていってあげたいと思った。
  - ・ゼロウェイストの生活は環境に良いということも分かるので、くり返し使える製品のほう、自分で手入れをするのが面倒かと思ってしまうことがあったので、より生活の一部にするよう頑張りたい。

## Step6 評価 ~これまでの実践を振り返って評価してみよう。~

自己評価	合計20点満点で評価してみよう。	点数
1  題目設定について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマは目標を明確に表したもので、興味関心をもって積極的に取り組めるものであったか</li> <li>・テーマを決めた理由は、より良い生活を営むためのものであったか</li> <li>・家族の理解・協力が得られ、自分の力でできるものであったか</li> </ul>	
2  実施計画について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマにそったもので、目標を達成するための改善方法が考えられているか</li> <li>・計画に整理がなく、手順・日程・予算費用などが考えられているか</li> <li>・実態調査や資料収集など、計画的に実施できるようになっているか</li> </ul>	
3  実施状況について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画にそって実施できたか</li> <li>・問題点の改善・向上のための実践であったか</li> <li>・実施記録がきちんとまとめられているか (メモ、写真、資料、実験・調査結果など)</li> </ul>	
4  反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマの内容について、改善・向上ができたか</li> <li>・一生懸命取り組むことができたか</li> <li>・ホームプロジェクトのやり方が理解できたか</li> </ul>	

合計 16 点

### 今後の課題

- 出掛ける日 序は
- ・エコバッグの持ち歩きが習慣がつけられたように、マイボトルの使用を行いたい。
  - ・外食のときなど残してしまうことが多く、テイクアウトの容器をエコバックを増やして、ドギーバッグ、モットコなどの活動の推進とともに、自分で持ち歩きたいと思う。
  - ・反省に書いたように、繰り返し使える製品の手持ちを生活の一部にするよう、積極的に活用していきたい。

### 家族・友人のコメント

環境のためにできることとして、興味をもていてのことなので、実際に取り入れることができて、しかも、いろいろなラップや、持ち回りでいるので、衛生の面から積極的に使ってもらいたいと思う。繰り返し使える、持ち運びにも便利なシリコン容器にも可能性を感じた。

### 先生のコメ

きっかけをありがとう。