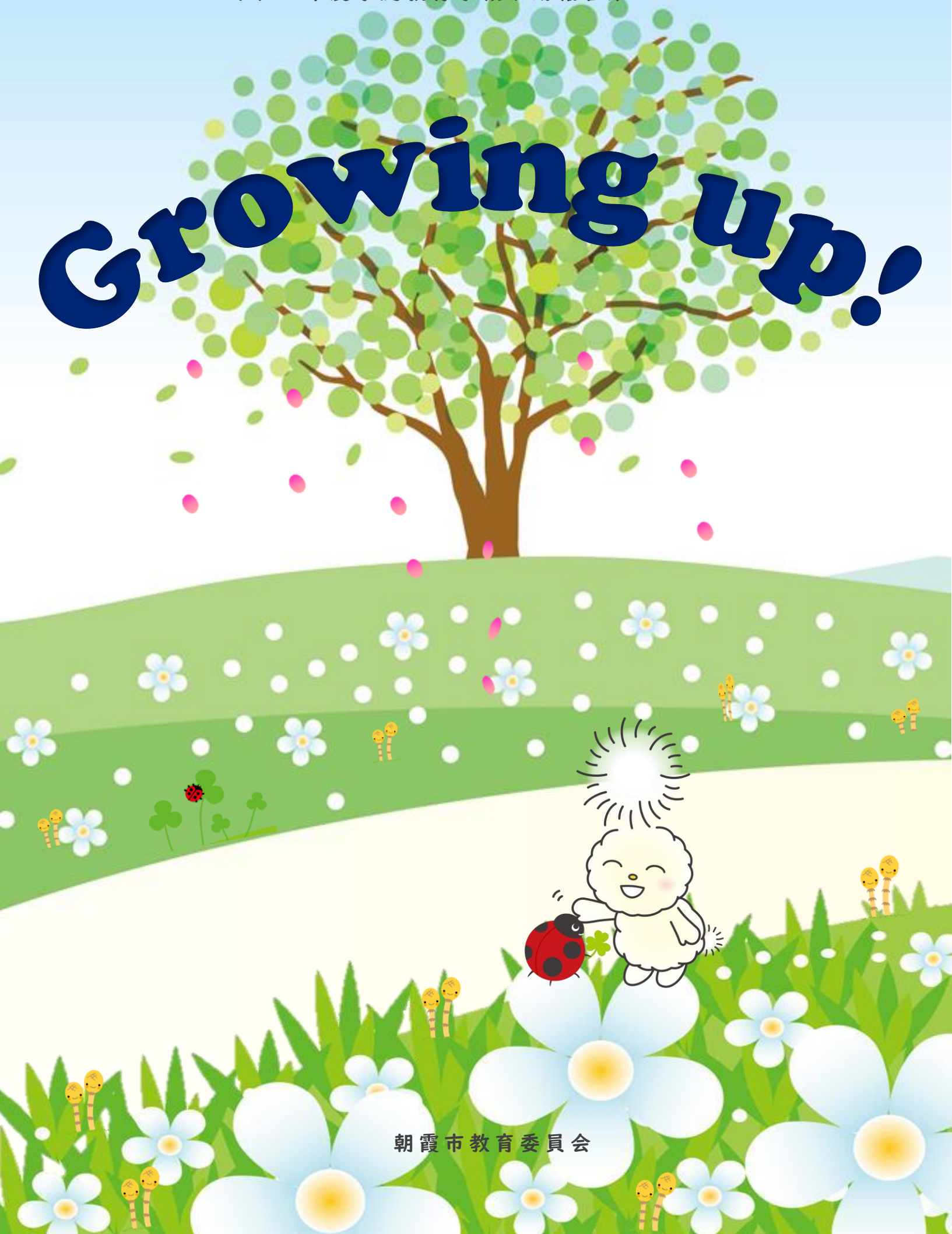


令和6年度家庭教育学級活動報告集

Growing up!



朝霞市教育委員会

仲間とともに



令和6年度も家庭教育学級活動報告集『Growing up!』の刊行を心よりお喜び申し上げます。

この一年、家庭教育学級の運営にあたられた小学校・中学校の役員の皆様、そして、事業補助金制度を活用し学習会を実施していただいた地域団体の皆様には、深く感謝申し上げます。

コロナ禍の影響が残る中、今年度は、7学級が開設され326人の方々が学ばれました。それぞれの学級の学習は、創意工夫を凝らした特色ある活動が展開され、学んで来られました。子どもたちの健やかな成長のためにご尽力いただいたことに、心より敬意を表します。

また、今年度の合同講演会では、睡眠の大切さをテーマとした講演会を開催したところ100人を超える参加者がありました。睡眠は、子どもたちの成長にとって欠かせない要素であり、その重要性を再認識する上で、大変有益な講演会となりました。

家庭教育は、子どもたちの成長を支える上で最も重要な基盤であり、その役割はますます重要になっています。しかしながら、子育てを取り巻く環境は常に変化しており、保護者の皆様は様々な課題に直面しているのではないかと思います。

核家族化が進み子育てが孤立しがちなこの状況下で、子育ての悩みを自由に語り合える場や人間関係を求めている人は多くいます。家庭教育学級では「保護者が学ぶ場」とであると同時に、情報交換の場としても大いに活用していただき、家庭教育の充実の一助となると共に、地域全体の家庭教育力の向上につながることを願っております。

保護者の皆様におかれましては、家庭が子どもたちの安らかな居場所となるよう、日々、様々な御努力をされていると思います。今後も愛情と自信を持って子どもたちを育てていただくことを願うと共に、皆様の御健康と御活躍を祈念申し上げ、あいさつとさせていただきます。

令和7年3月

朝霞市教育委員会教育長 二見 隆久

も く じ

仲間とともに	朝霞市教育委員会 教育長 二見 隆久
--------------	-----------------------

令和6年度 家庭教育学級関係行事	1
------------------------	---

PTA等学習記録

朝霞第九小学校保護者連絡会家庭教育学級	2
朝霞第十小学校子どものための会家庭教育学級	3
朝霞第四中学校父母と先生の会家庭教育学級	4

地域団体学習記録

家庭教育学級 NPO法人あさかプレーパークの会	5
家庭教育学級 ばんびーに	6
家庭教育学級 はぴちるバナナ	7
家庭教育学級 パパママ育自くらぶ	8

令和6年度 家庭教育学級合同講演会	9
朝霞市における家庭教育学級のあゆみ	1



©むさしのフロントあさか

令和6年度 家庭教育学級関係行事

開設説明会



【地域団体・サークル等】

個別説明 生涯学習・スポーツ課窓口

【幼稚園／小学校／中学校】

5月16日(木) 10:00～11:30 市役所会議室

5月17日(金) 10:00～11:30 市役所会議室

内容

家庭教育学級の趣旨と
意義、学級運営上の
ポイント、提出書類の
作成について説明



運営相談会



随時開催 / 市役所内会議室等

内容

講師の紹介、学習会の企画・運営や書類の作成など
具体的にアドバイス
家庭教育学級開設に伴う相談

合同講演会



11月21日(木)10:00～12:00

ゆめぱれす(朝霞市民会館)大ホール

演題: 質のよい睡眠環境の整え方

～健やかな成長と睡眠の関係とは～

講師: ^{はせがわ えみ} 長谷川 恵美氏 快眠プロデューサー

朝霞第九小学校保護者連絡会

家庭教育学級

♪学習目標 楽しく学び健やかな毎日を!!

運営委員長	嘉数 祐子
開催回数	3回
延べ学習時間	5時間30分
総経費	28,084円
延べ参加者数	47人

親から子に伝える性と命の話

わたしのおうちの性と命の教育はこれでいいのか学びましょう

7月11日(木) 10:00~12:00

講師/太田 佳代子 氏

(性と命の本気コーチGAO・みらい学舎の塾講師)

会場/家庭科室

受講者数/22人

内容/時代の変化に伴い、子どもたちがスマホやパソコンから簡単に性の情報を得られる環境にあることから、親から子に伝える「性と命の話」の大切さについて学ぶ。



絵本などを使った伝え方を学ぶ

合同講演会

質のよい睡眠環境の整え方

～健やかな成長と睡眠の関係とは～

11月21日(木) 10:00~12:00

講師/長谷川 恵美 氏

(快眠プロデューサー)

会場/ゆめぱれす(朝霞市民会館)

受講者数/5人



食育講座と給食試食会

「どのように給食がつくられているか」

12月13日(金) 11:00~12:30

講師/佐藤 英里子 氏

(朝霞第七小学校 栄養技師)

会場/家庭科室

受講者数/20人

内容/給食センターでどのように給食が作られているか、献立を考えているかを学習した後、準備から配膳、片付けなどを参加者が体験、試食会を行う。



活動を振り返って

第1回目の講座は、希望の多かった「性教育について」をテーマに、普段周りには聞きづらい事や、様々な情報を提供していただき大変好評でした。参加者からは「シリーズ化して欲しい」などの声もありました。第2回目の食育講座の栄養技師さんからは、子どもたちにとって給食が思い出の味になったり、その味を覚えていて家族に提供したりするというお話がありました。また、献立を決めるときには栄養面などを考え、工夫されていることも知りました。役員を通して、たくさんの保護者の方との交流が深まり、とても良い経験になりました。



朝霞第十小学校子どものための会

家庭教育学級

♪学習目標 家庭の安心・安全を育む
～心と身体の声に耳を傾ける～

運営委員長	生井 由起子
開催回数	4回
延べ学習時間	8時間
総経費	44,045円
延べ参加者数	89人

ーある日子子どもが不登校になりましたー
家族みんなの笑顔を取り戻した心のしくみ

7月5日(金) 13:00～15:00

講師/生井 由起子 氏

(家族関係カウンセラー)

会場/被服室

受講者数/36人

講師の体験に涙する参加者も

内容/不登校の実体験を

交えた話を聞きながら、親のあり方、子どもとの向き合い方、親自身が自分の心のケアをしていくことの大切さを学んだ。



～ママのカラダとココロのイキイキ生活～
子育て中の気になる体との向き合い方

10月28日(月) 15:00～17:00

講師/渡邊 真智子 氏

(パーソナルトレーナー)

会場/体育館

受講者数/8人

内容/

心身共に忙しい

子育て期の身体について、理論と実践を交えて学び楽しい時間となった。



みんなでセルフチェックタイム

合同講演会

質のよい睡眠環境の整え方

～健やかな成長と睡眠の関係とは～

11月21日(木) 10:00～12:00

講師/長谷川 恵美 氏

(快眠プロデューサー)

会場/ゆめぱれす(朝霞市民会館)

受講者数/25人



子どもとの楽しい会話がグーンと増える
コミュニケーションのコツ

令和7年1月30日(木)

10:00～12:00

講師/生井 由起子 氏

(家族関係カウンセラー)

会場/被服室

受講者数/20人

内容/

コミュニケーションが

うまくいかない謎解きをしつつ、話を聴くワークをペアですること「受容と共感」の大切さを体感した。



会話のキャッチボールが大事!!

活動を振り返って

子どもの健やかな成長や笑顔には親自身が笑顔で生きられる心身の状態や環境が必要という思いで、家庭教育学級がその一助となるようにと願い活動してきました。参加者からは、親同士が触れ合い、語り合い、毎日の忙しさの中でホッと出来る場になったとの感想があり、とても嬉しかったです。

朝霞第四中学校父母と先生の会

家庭教育学級

♪学習目標 心身ともに健やかな中学生を育てる
家庭教育について学ぶ

運営委員長	高橋 恵里香
開催回数	3回
延べ学習時間	4時間30分
総経費	44,320円
延べ参加者数	68人

開講式

「高校受験を迎える子どもへの 親の接し方について」

7月6日(土) 11:15~12:30

講師/梶原 絹江 氏

(塾講師・スクールコーチ・
アドラー心理学学会員)

会場/被服室

受講者数/20人

内容/受験を「生きる力をつけさせる機会」と捉え、支えるための親の心構えや環境づくりについて学習する。

閉講式

「2027年度からの高校受験新システムとは？」

12月7日(土) 11:15~12:30

講師/成田 貴之 氏

(成田塾代表、学習アドバイザー兼
塾選びアドバイザー)

会場/被服室

受講者数/36人

内容/現中学一年生からの入試方法の変更点を知り、その対応法としての学校生活のあり方と、勉強の仕方について学習する。

合同講演会

質のよい睡眠環境の整え方

～健やかな成長と睡眠の関係とは～

11月21日(木) 10:00~12:00

講師/長谷川 恵美 氏

(快眠プロデューサー)

会場/ゆめばれす(朝霞市民会館)

受講者数/12人



新しい受験システムも不安を取り除いて全力投球!!



活動を振り返って

今年は、高校受験に関する講座を2回開催しました。高校受験は子どもにとって大きな成長のチャンスであり、それを家庭で見守り支える親の姿勢の重要性を再認識し、学びを深めることができました。

いずれの回も参加者の皆さんが大変熱心に受講されており、保護者の関心の高さが伺えました。

家庭教育学級 NPO法人あさかプレーパークの会

♪学習目標 子どもと関わる大人のスキルアップを目指す！

代 表 野上 眞由美

開催回数 2回／延べ学習時間 4時間／延べ参加者数 27人

主な活動場所：朝霞の森、黒目川

市内の公園、公民館

1回目

ナナメの関係で子育てしよう！

1月31日（金）10:00～12:00

講 師／関戸 博樹 氏

（NPO法人日本冒険遊び場づくり協会代表）

会 場／中央公民館

受講者数／16人

内 容／現在おかれている子どもたちの状況、発達について説明をいただき、プレーパーク内での子どもを見合うことを例に、親と自分の子どもと対峙するだけではなく、お友達の子どもとお互いの子どもを見合うこと（ナナメの関係）のメリットについて学んだ。



「ナナメの関係」初めて聞くワードだなあ…



活動を振り返って

第1回目は、コロナ以降現在の状況になって、改めてナナメの関係について学びました。ナナメの関係だけでなく、大人が自分の人生を楽しむ事が子どもにとっても幸せにつながるという講師の言葉が印象的でした。第2回目は、怪我を予防するための身体の動かし方や、日頃に生かせる事などを学びました。参加者からは、今後意識していきたいという声が聴かれました。



座学に加え実際に体験することで

日常に落とし込めそうな気がする!!



2回目

怪我を予防する身体づくりを学ぶ！

2月20日（木）10:00～12:00

講 師／柴田 琴音 氏

（ヨガイストラクター・振付師）

会 場／南朝霞公民館

受講者数／11人

内 容／怪我を予防するためには▶筋力・バランス力・柔軟性の3点が重要である。日々の生活の中で、それぞれが心地よいと感じる範囲でストレッチを行うことが大切。

有酸素運動は身体の体温を上げ、血行促進・筋力アップにつながるということ、また、骨盤底筋群を鍛えることで身体の安定性が高まり、怪我の防止や産後の悩みである尿漏れ対策に効果的であることなどを学んだ。座学の後、実際に身体の使い方を体験した。

家庭教育学級 はぴちるバナナ

♪学習目標 保護者が感じる子どもの成長や健康に関わる悩みを解消し、
家族の関係をより良いものにしていく

代 表 堀川 明子

開催回数2回／延べ学習時間3時間45分／延べ参加者数45人

主な活動場所

産業文化センター



絵本や紙芝居で性教育が身近になる！

1回目

わたしのおウチの性教育これでいいの？！

～性について話そう～

6月11日（火）10：00～11：45

講 師／太田 佳代子 氏

（性と命の本気コーチGAO・みらい学舎の塾講師）

会 場／産業文化センター

受講者数／32人

内 容／よくある子どもの性の困りごとを
テーマに、講師の体験談からの具体的な対処法
などを学んだ。

書籍、マンガ、絵本などを使って、子どもに
興味をもたせる方法や子どもに伝わる言い回し、
言い方なども、実際に読み聞かせをしていただ
くことで、理解が深まった。



活動を振り返って

本年度の活動は『体と心』に関する学びを深めるものとなりました。性のお話は、男の子と女の子の保護者で悩むポイントが異なっていたので、もっと質問の時間がとれたらよかったと思いました。女性の体のお話は、わかっているつもりでいた自分の身体について向き合う時間になりました。どちらの講座も、終了後は参加者それぞれが自分の中に答えを見つけることができ、明るく楽しい雰囲気で見ることができました。

2回目

知ると幸せになる「子育て女性の身体」
～自分らしく子育てに余裕のある素敵な女性
になりたい～

10月22日（火）10：00～12：00

講 師／HIROE 氏

（星名 弘恵 Futurestyle代表）

会 場／産業文化センター

受講者数／13人

内 容／子どもの成長期、思春期とともに
母親も更年期を迎えることや、更年期を迎
えた女性の身体について正しい知識を学び、同
時期に起こる課題をどう解消すればよいか学
んだ。また、出産や加齢による身体の衰え、
尿漏れなどの症状を予防・改善するための骨
盤底筋群のエクササイズなどを実際に体験し
た。



エクササイズやワークで緊張もほぐれ素
敵な笑顔で記念撮影！

家庭教育学級 ばんびーに

♪学習目標 さまざまな国の親子と一緒に楽しく子育てすること

代 表 喜多 陽子

開催回数2回／延べ学習時間3時間30分／延べ参加者数19人

主な活動場所

中央公民館

1回目

たゆたうさんの絵本講座

～絵本を開いて子育てを楽しみませんか～

5月1日(水) 10:00～12:00

講 師／黒田 由希生 氏

綾田 将一 氏

(男女二声読み聞かせユニットたゆたう)

会 場／南朝霞公民館

受講者数／11人

内 容／子育てにまつわる絵本の読み聞かせと子どもへの読み聞かせの工夫などを教えていただいた。また、子育ての体験談や悩みなど、グループに分かれて分かち合い、情報交換した。



子育てで大変だと感じることは何だろう??
グループワークで探求!



活動を振り返って

今年の活動は、私たちの活動の一つの柱である読み聞かせについての講座を、とても大好きな読み聞かせユニットのお二人にお願いしました。また、子育てに悩んでいるお母さんやお父さんを孤立させたくないという思いで、2年前から考えていた発達障害についての講座を開催しました。どんなに悩んでも、必ず一緒に考えて支えてくれる場所や人がいるということをお伝えしたいです。今後も、人種を問わず、朝霞市周辺で子育てをしている方たちが孤立してしまわないように、つながりを大切にしていきたいと考えています。

2回目

うちの子、発達障害?

～モヤモヤする気持ちを語り合おう～

1月11日(土) 14:00～15:30

講 師／鈴木 麻記子 氏

(精神科看護師・保健師)

会 場／朝霞市役所

受講者数／8人

内 容／発達障害やいわゆるグレーゾーンの医学的区分を丁寧に説明していただいた上で、どんな子がいるのか?また、それぞれの対応について文献の紹介もありつつ、具体的な例を含めて学んだ。また、発達障害の子どもたちに関連した法律や制度についても学習した。

後半は参加者で輪をつくり、それぞれの親が抱えている困りごとについて発言し、講師からアドバイスをいただいた。



家庭教育学級 パパママ育自くらぶ

♪学習目標 「子育て、自分育て、家族育て」をモットーに
子育ての知識を学び、より充実した家庭内教育を目指す

代 表 井出 晴佳

開催回数2回／延べ学習時間3時間30分／延べ参加者数31人

主な活動場所
南朝霞公民館

1回目

親子で楽しい片付け術

～子どもが楽しく片付ける力を身につけるために～

7月27日(土) 10:00～11:45

講 師／河野辺 寿美子 氏
(ライフオーガナイザー)

会 場／南朝霞公民館

受講者数／16人

内 容／利き脳のタイプによって片付け方法が違ふことや、効率のいい片付け方法と手順を学び、それを日頃の生活の中で実践することで、継続可能な整理整頓を目指す。また、子どもがやる気になったときにすぐにとりかかれる環境作りが大事だということを学んだ。



あなたの利き脳のタイプはどっち??



活動を振り返って

各家庭でのルールや悩み、月齢に応じた子育てについて多くの方と意見交換することで視野が広がりました。パパの参加も多く、パパ同士の悩みも共有する機会が出来て良かったです。



パパもママも、そして子どもたちも頑張ってます!!



2回目

子どもの叱り方・ほめ方

～正解のない育児、こんなときどうする?どうしたらいいの?子どもとの接し方を一緒に学びませんか～

9月29日(日) 10:00～11:45

講 師／佐野 操 氏
(家庭教育アドバイザー)

会 場／南朝霞公民館

受講者数／15人

内 容／ロールプレイで、喧嘩をしている子どもや保護者の役割を演じることで当事者の立場で考え、叱る時のポイントを学ぶ。また、グループワークでは感情のコントロールや効果的な気持ちの伝え方、子どもとの接し方について互いの考えをシェアし、学びを深めた。

令和6年度 家庭教育学級合同講演会

演題 質のよい睡眠環境の整え方 ～健やかな成長と睡眠の関係とは～

講師：長谷川 恵美氏（快眠プロデューサー）

日時：令和6年11月21日（木）午前10時～正午

ゆめぱれす（朝霞市民会館）ホール

参加人数 107人

この講演会は、親や保護者、子どもに関わる大人が、次代を担う子どもに対し、いかに向き合い、その成長を促していくかを考え子育ての一助となるよう、また、家庭教育や社会教育の重要性を啓発し、自主的な学習の啓発・意識の向上を図り、生涯学習活動の裾野を広げるために開催しています。

今年度は、「質のよい睡眠環境の整え方」～健やかな成長と睡眠の関係とは～をテーマに、睡眠の専門家をお招きしてご講演いただきました。

成長期のお子様にとって、睡眠は心身の健やかな発達にかかせないものです。睡眠不足は、学力や運動能力の低下、集中力の欠如など様々な悪影響を及ぼすことが知られており、“睡眠の質”の向上によって、あらゆる分野でよりレベルアップしたパフォーマンスが発揮できるか否かにも関わってきます。そこで睡眠を見直し、睡眠環境をきちんと整え、睡眠の質を向上させるために家庭でできることは何か？を共に考え、学んでいただく機会にしていいただければと、睡眠について学習することとしました。

本年度の講師である長谷川恵美氏は、寝具メーカーで快眠プロデューサーとして活動しておられ、“眠りのチカラ”を高めることで企業人、トップアスリート、子育て中のパパママ、成長過程にある子どもたち等、さまざまな人々に快眠をもたらすサポートをされています。睡眠の重要性、質のよい

睡眠環境の整え方、心身にもたらす効果、快適な睡眠をとるための方法等、各界の研究データや豊富な事例を用いた講演は、早速実践できることも多く、参加された方には笑顔と元気を与えた講演でした。

講演会当日は、あいにくの雨模様と例年以上の冷え込みでしたが、100人を超える多くの方々がご参加くださいました。

講演終了後には活発な質疑応答が行われ、睡眠への関心の高さと熱意が感じられました。アンケートからも、睡眠の重要性を再認識する良い機会となったことが伺え、有意義な講演会となりました。



上質な睡眠のための6つのポイント

(講演会資料から抜粋)

1. 生活リズムを整える
 - 起床後、太陽の光を浴びる
2. 日中、適度な運動をする
 - ウォーキングやストレッチ、ヨガなどの軽い運動や筋弛緩運動
3. 食事に気を付ける
 - タンパク質を多めに摂ってトリプトファンを摂取
 - 食事は就寝の2～3時間前までに
4. 夕方以降の光の刺激に注意する
 - リビングや寝室の照明を見直してみる
5. 深部体温を下げる
 - 就寝1時間半くらい前までに38～40℃のお風呂に入る
6. よく眠るために必要な寝具をそろえる
 - ベッドマット、敷き布団は適度に硬いものを
 - 寝返りが楽にできる寝具を
 - 掛け布団は吸湿性の良いものを

※できるところからやってみよう！！

講演会で心に残った言葉

(参加者アンケートから抜粋)

- ・睡眠が変われば人生が変わる！
- ・人は眠っている間に進化する。
- ・睡眠時間が短いと海馬の大きさ(脳のスペース)に大きな影響を与える。
- ・不眠による経済損失が5兆円もあるということを知り驚いた。
- ・睡眠には、自律神経が整い成長ホルモンが多く分泌されたり、運動の記憶が定着するなどの大きな利点がある。
- ・寝始めの睡眠(黄金の90分)の深さが重要
- ・アスリートは10～12時間寝ていると聞いて驚いた。
- ・十分な睡眠が取れないと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなる。
- ・睡眠不足が原因で風邪にかかりやすくなる。
- ・一日の過ごし方で睡眠の質が変わるということを知り、これから気をつけようと思った。

講師プロフィール

はせがわ えみ
長谷川 恵美氏

快眠プロデューサー/一般社団法人日本睡眠教育機構 上級睡眠健康指導士/日本睡眠学会 正会員/一般社団法人日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター

TV局キャスター、外資系出版社やコスメの広告/PRを経て、今はエアウィーヴで快眠プロデューサーとして活動中。人それぞれ、個性豊かな“睡眠力”に注目し、“眠りのチカラ”を高めることで、仕事、美容、アンチエイジングなど、欲しい結果を得られる眠りをプロデュースする。

これまでに開催した睡眠講座は300回を超える。日々激務をこなしたり、シフト制などで規則正しい睡眠時間を確保しにくい環境にある企業や、建設関係企業での安全講話、また過酷なトレーニングをこなすトップアスリートたちなど、聞いてくださる方々に最適な内容にするため、多岐なバリエーションで睡眠講座を開催中。



朝霞市における家庭教育学級のあゆみ

家庭教育学級とPTA活動のスタート 昭和39年度～

朝霞第三小学校PTAの家庭教育学級を皮切りに朝霞市の家庭教育学級がスタート。徐々に家庭教育学級を開設する学校が増えていくと同時に、PTA活動も活発に展開されました。

家庭教育学級補助金交付の開始 昭和44年度～

家庭教育学級の活動を奨励・支援するため、小・中学校PTA等の開設学級に補助金の交付が始まりました。順調に開設学級が増え、PTA活動と共に家庭教育学級の組織化が進みました。

幼稚園・地域の家庭教育学級参加 昭和58年度～

幼稚園や地域団体でも家庭教育学級を開設し、学習会がスタートしました。特に地域団体の活動が活発になり、学習内容が多様化すると共に市民の参加も増加していきました。

定着した家庭教育学級 平成元年度～

PTA活動に家庭教育学級の学習会が組み込まれ、学級合同の講演会が開催されるようになり、より専門的な学習や学級同士の交流の機会が増加しました。また、地域団体の活動は、公民館を拠点に、年間目標を掲げて学習する態勢が定着していきました。

地域に密着した活動 平成7年度～

地域に密着した家庭教育学級の活動が一段と活発になり、学級数は30団体を超えるまでになりました。また、合同講演会は各学級の協力のもと進行するようになり、家庭教育学級を通じた情報交換が進展していきました。

補助金制度の拡充 平成10年度～

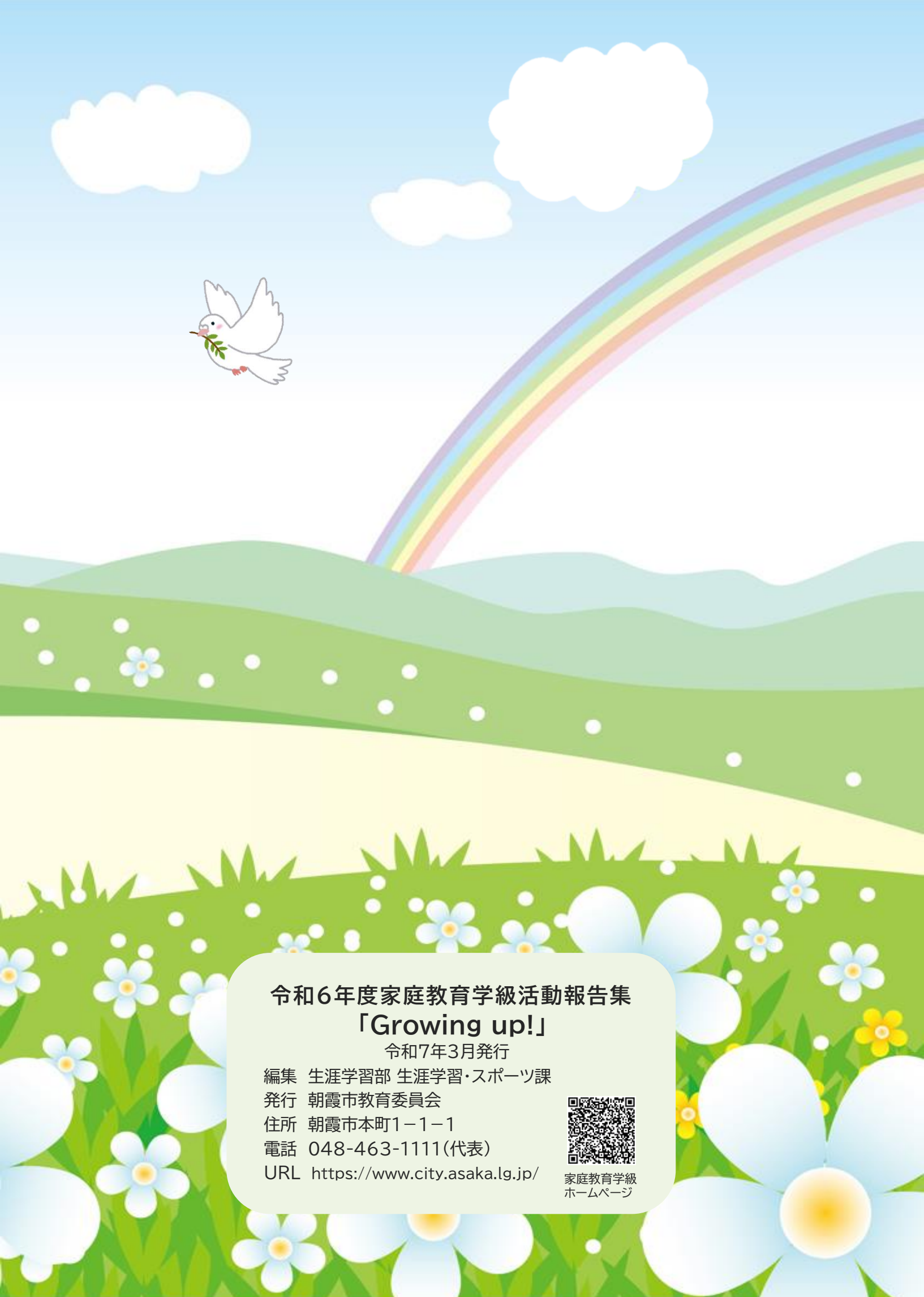
家庭教育について学ぶ機会を拡充させるため、PTA等対象の「補助金制度」に加え、地域団体が対象となる「家庭教育学級事業補助金制度」を新設しました。

報告集を「Growing up!」に 名称変更 平成30年度～

共働き世帯の増加などに伴い地域団体の開設学級が減り、PTA等の年間学習回数が減少傾向に。学級生の負担軽減と参加者のニーズに即した学習内容の充実を図る新たな学習活動を模索する時代になってきました。また、PTA等と地域団体が各々に発行していた報告集を一冊にまとめ、名称を「Growing up!」に変更しました。

市内幼稚園、小・中学校のPTA等家庭教育学級の開設年度

開 設 年 度	昭 和													平 成	
	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 7	4 8	5 0	5 9	6 0	6 3	2	2 4
PTA等	三小	一小	二小	四小	五小	六小	一中	二中	三中	七小	八小	四中	五中	九小	十小
幼稚園	昭和5 9年：なかよし、花の木、朝霞和光（菩提樹の森） 平成 4 年：根岸														



令和6年度家庭教育学級活動報告集
「Growing up!」

令和7年3月発行

編集 生涯学習部 生涯学習・スポーツ課

発行 朝霞市教育委員会

住所 朝霞市本町1-1-1

電話 048-463-1111(代表)

URL <https://www.city.asaka.lg.jp/>



家庭教育学級
ホームページ