

令和 5 年度 家庭教育学級活動報告集

Growing up!



朝霞市教育委員会

60年のあゆみに寄せて



令和5年度の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幼稚園、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の子育てサークルの皆様には、深く感謝申し上げます。

朝霞市の家庭教育学級は、昭和39年にスタートして、今年度は60年という節目の年を迎えました。厳しいコロナ禍を経て、PTA等の活動自体が難しい状況にありながらも家庭教育の重要性を認識、御理解いただき、今なお「親としての学び」が連綿と引き継がれていることに感動をおぼえます。

家庭教育は、子どもたちが健やかに成長するために、最も重要な土台の一つです。家族の愛情を受け、ふれ合いを通して、基本的な生活習慣や生活能力など、家庭で培った経験は、生涯にわたって子どもたちの中に残り、これからの人生の支えとなることでしょう。

令和5年度は、8団体の家庭教育学級が活動し、合同講演会や学級での学習会に多くの皆さまが御参加くださいました。この度刊行された「家庭教育学級活動報告集」は、令和5年度の家庭教育学級の活動内容をまとめたものです。この冊子を手にとっていただき、家庭教育への理解を深め、今後の家庭教育学級の活動の参考にさせていただければ幸いです。

子育てに携わる皆様を中心となって、家庭教育学級の活動を通して学ばれることは大変意義深いもので、家庭、学校、地域が連携し、子どもたちが健やかに成長できる環境づくりに御尽力をいただいております。今後におきましても、子どもたちの未来のために、お力添えをいただけますと幸いです。末筆になりますが、皆様の御健康と御活躍を祈念申し上げ、あいさついたします。

令和6年3月

朝霞市教育委員会 教育長 二見 隆久

も く じ

60年のあゆみに寄せて 朝霞市教育委員会
教育長 二見 隆久

令和5年度 家庭教育学級関係行事 2

PTA等学習記録

朝霞第五小学校PTA家庭教育学級 3
朝霞第八小学校保護者と先生の会家庭教育学級 4
朝霞第九小学校保護者連絡会家庭教育学級 5
朝霞第十小学校子どものための会家庭教育学級 6
朝霞第四中学校父母と先生の会家庭教育学級 7

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 8
家庭教育学級 あさか多文化子育ての会 ばんびーに 9
家庭教育学級 パパママ育自くらぶ 10
令和5年度 家庭教育学級合同講演会 11
朝霞市における家庭教育学級のあゆみ 17



©むさしのフロントあさか

令和5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】

個別説明会 生涯学習・スポーツ課窓口

【幼稚園／小学校】

5月16日(火) 10:00～11:30 市役所会議室

【中学校】

5月15日(月) 14:00～16:30 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



10月19日(木)10:00～12:00

ゆめぱれす（朝霞市民会館）大ホール

演題：戦わないコミュニケーション

～イライラとうまくつき合う～

やまさき ひろみ

講師：コミュニケーションコーチ 山崎 洋実 氏



説明会の様子

朝霞第五小学校PTA 家庭教育学級

♪学習目標 生活に身近なテーマから
学びと交流を深めよう

運営委員長	松原 小百合
開催回数	3回
延べ学習時間	5時間15分
総経費	23,970円
延べ参加者数	95人

合同講演会

戦わないコミュニケーション

10月19日(木) 10:00~12:00

講師/山崎 洋実 氏
(コミュニケーションコーチ)

会場/ゆめぱれす(朝霞市民会館)

受講者数/6人

内容/思春期に向かう子どもに対する会話を、肯定から始める「Yes貯金」のお話や、頑張りすぎない事と失敗する経験の大切さについて学ぶ。

魅力いっぱい!野菜のある食卓 給食試食会&食育講座

10月26日(木) 11:45~13:00

講師/日辻 万里子 氏
(栄養教諭)

会場/6年生の教室

受講者数/60人

内容/栄養士さんのお話を聞き、試食しながらDVDを鑑賞して、食育について学ぶ。



五感を使って、分かりやすい食育講座!

親子で楽しく!

「片づけ力」を身に付けよう

11月28日(火) 10:00~12:00

講師/かわのベ すみこ 氏
(ライフオーガナイザー®)

会場/体育館3階 会議室

受講者数/29人

内容/子どもの個性を尊重し、片づけで生きる力を育てよう。(オンラインで開催)



学級運営で工夫したこと、まとめ

今年度はコロナ禍を経て、本格的に活動を再開した一年でした。昨年実施していない給食試食会の開催や、合同講演会への参加ができて良かったです。

講座の告知や連絡手段をPTA専用アプリで行いましたが、参加者をより多く募集するためには、チラシも併せて配った方が良かったかもしれません。

朝霞第八小学校保護者と先生の会

家庭教育学級

♪学習目標 開かれた家庭と地域を目指そう

運営委員長	春田 令子
開催回数	4回
延べ学習時間	7時間30分
総経費	48,024円
延べ参加者数	122人

夏だ！祭りだ！夏休み和太鼓～体験教室～ 親子で学ぶ日本伝統文化

8月24日（木）13：30～16：00

講師／鼓巴流楽団（こはるがくだん）

会場／体育館

受講者数／60人

内容／和太鼓の歴史と文化を学び、実際に太鼓を叩いてみる。また、講師による迫力ある太鼓の演奏を聴き、貴重な体験をした。



伝統文化の魅力を、親子で共有しました



合同講演会

戦わないコミュニケーション

10月19日（木）10：00～12：00

講師／山崎 洋実 氏

（コミュニケーションコーチ）

会場／ゆめぱれす（朝霞市民会館）

受講者数／13人

内容／自分のパターンに気付く、ポジティブな面を見るなど、イライラを解消する方法と子どもとのコミュニケーションのスキルを学ぶ。

給食試食会と講演

11月24日（金）11：20～13：20

講師／中 美奈子 氏

（栄養教諭）

会場／ランチルーム

受講者数／42人

内容／学校給食への理解を深めるお話を聞き、給食を試食する。

朝霞第八小学校探検ツアー

11月24日（金）14：15～15：15

講師／高木 智（さとし）教頭先生

会場／朝霞第八小学校

受講者数／20人

内容／子どもたちが通う校舎を教頭先生と巡り、普段入れない学校設備を見学する。

学級運営で工夫したこと、まとめ

新型コロナが明け、少しでも外に出て、新しい出会い・気持ちになってもらえたらと企画をしました。

新しく「学校探検ツアー」を計画し、短期間で実行できたのは、学校との協力関係がきちんとあるからだと思えました。

昨年に引き続き、太鼓・給食試食会のイベントも無事に開催でき、多くの参加者に申し込みをいただきました。

朝霞第九小学校保護者連絡会

家庭教育学級

♪学習目標 学ぶ楽しさ・知る喜び

運営委員長	大野 千加
開催回数	3回
延べ学習時間	5時間
総経費	33,648円
延べ参加者数	49人

開講式

アロマの効能を学ぶ

7月14日(金) 10:00~11:30

講師/平山 朱巳 氏

(アロマインストラクター)

会場/家庭科室

受講者数/16人

内容/アロマの効能や日常生活での活用を学ぶ。また、アロマオイルを使って虫よけスプレーの手作りを体験する。



アロマで家族の健康を守ろう!

合同講演会

戦わないコミュニケーション

10月19日(木) 10:00~12:00

講師/山崎 洋実 氏

(コミュニケーションコーチ)

会場/ゆめぱれす(朝霞市民会館)

受講者数/4人

内容/自分自身を大切にすることで、人の感情に振り回されずに「ごきげん」でいられること等、小さな実践のヒントを学ぶ。

子どもたちがどんな給食を食べているか知ろう! 給食試食会

12月13日(水) 11:00~12:30

講師/青山 哲也 氏

(浜崎学校給食センター 栄養技師)

会場/家庭科室

受講者数/29人

内容/給食を作る際は化学調味料を使わない、野菜や

果物は複数回洗う、水質検査をするなど、細心の注意を払って調理をされていることを知る。栄養技師さんのお話を聞いた後、給食の試食を行う。



学級運営で工夫したこと、まとめ

新型コロナウイルスも5類に移行したことから、参加者同士で交流できる企画を意識しました。

第1回目の講座では、アロマの効能を学んだ上で、アロマの香りを蒸しタオルで実感していただいたり、化学物質を使わない天然アロマオイルで安心安全な虫よけスプレーを手作りしました。第2回目は、給食試食会を開催しました。学校の給食の場面を下見し、児童たちと同じように給食当番や日直を決め、準備から片付け、牛乳パックの折りたたみまで、体験していただきました。両講座とも、大変好評でした。

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 親から子へ、正しい知識を共に学ぼう

運営委員長	渡邊 寛枝
開催回数	3回
延べ学習時間	5時間
総経費	41,684円
延べ参加者数	78人

開講式

食育講座

6月28日(水) 10:00~11:00

講師/和田 直子 氏

(栄養教諭)

会場/学習ルーム

受講者数/25人

内容/衛生管理をしっかりと対策し、給食の安全性や旬の野菜を使うなど、献立へのこだわりと安心・安全な給食の提供を心掛けているお話。熱中症について、危険性や対処法を学ぶ。



役立つ知識を得て、家庭で実践!

合同講演会

戦わないコミュニケーション

10月19日(木) 10:00~12:00

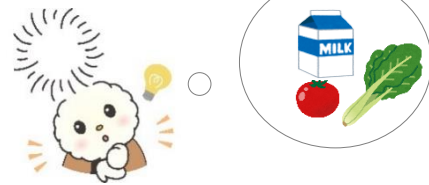
講師/山崎 洋実 氏

(コミュニケーションコーチ)

会場/ゆめぱれす(朝霞市民会館)

受講者数/27人

内容/周りの言動に振り回されず、楽しく穏やかに生きるため、自分との付き合い方を学ぶ。



学級運営で工夫したこと、まとめ

5月に引き継ぎ、開設説明会、学校側との講演会スケジュール調整、講演会係への案内作成・配付等、目まぐるしい前期でした。食育講座をはじめ、昨年のアンケートを参考に開催した性教育講座は「正しい知識を学ぶことができた」「とても興味のある内容で貴重な時間だった」など、大変好評をいただきました。

少人数体制のため、しっかりした引き継ぎと、子どものための会執行部との連携が、より大切だと思えました。

閉講式

親から子どもに伝える性教育

~「気になる!子どもへの性教育」のモヤモヤを解消しよう~

11月9日(木) 10:00~12:00

講師/太田 佳代子 氏

(進学塾みらい学舎講師&親アドバイザー)

会場/学習ルーム

受講者数/26人

内容/たくさんの情報にさらされる現代、自分を守るためにも、性に対する正しい知識を学ぶことが大事。また、絵本を通して性について親子で話すきっかけができ、学ぶことができることを知る。

朝霞第四中学校父母と先生の会

家庭教育学級

♪学習目標 子どもが中学生の今、学びたいこと
～しなやかな子どもとの関係を目指そう！～

運営委員長	島津 美穂
開催回数	3回
延べ学習時間	5時間10分
総経費	43,130円
延べ参加者数	48人

開講式

思春期、反抗期を迎える子どもとの 関わり方やコーチング

7月1日(土) 11:15～13:00

講師/梶原 絹江 氏

(社)スクールコーチング協会認定 S級コーチ

会場/学習室

受講者数/20人

内容/思春期の子どもの特徴を学び、あるがままを受け入れることや、理想の子どもを求めないなどといった関わり方や、子どもと向き合うためのコーチングを学ぶ。



思春期・反抗期の子育ての不安解消!

合同講演会

戦わないコミュニケーション

10月19日(木) 10:00～12:00

講師/山崎 洋実 氏

(コミュニケーションコーチ)

会場/ゆめぱれす(朝霞市民会館)

受講者数/12人

内容/他人の感情に合わせた自分の感情の調整の仕方や、思春期の子どもとの戦わない接し方などを学ぶ。

閉講式

カラーセラピー

自分の心の声を聴こう!

12月2日(土) 11:15～12:40

講師/村尾 リエ 氏

(彩-irodori-代表)

会場/被服室

受講者数/16人

内容/選択した色が表す心の状態を学び、自身の内面を見つめ直す。



学級運営で工夫したこと、まとめ

いずれの回も、講師と参加者との双方向での体験型の学びとなりました。保護者が今抱えている子育ての問題点に焦点を当てつつも、保護者自身が一人の人間として生き生きとした毎日を送るための学びとなり、講座中は、毎日忙しく過ごしている保護者が一息つける時間でもあったかと思います。

同じ保護者として、こうした実りある講座の運営に携わることができ、感謝しております。ありがとうございました。

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たちのスキルアップ

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22人

主な活動場所：朝霞の森、黒目川

市内の公園、中央公民館



親子が同室で学習会♪



見守りのコツを学んで、親子で成長！

1回目

子どもと楽しむ外遊びのコツ

～誰もが遊びの主人公～

2月15日(木) 10:00～12:00

講師/岡野 洋子 氏

(プレーワーカー)

会場/中央公民館

受講者数/11人

内容/外遊びだけでなく遊びがどうして大切なのか、現代の子ども達の遊びの環境・子どもの権利条約を踏まえて遊びってなに？を学びました。遊びのレンズを持つこと、子どもだけでなく大人も遊びを楽しむ事が大切！！

2回目

子どもの遊びを見守るコツ

～危ない！ヒヤッ！そんな時どうする？～

2月22日(木) 10:00～12:00

講師/岡野 洋子 氏

(プレーワーカー)

会場/中央公民館

受講者数/11人

内容/外遊びの際に遭遇するヒヤッ！とする場面で、大人は危険を回避させたくなりがちだが、そんな時こそ、子どもの冒険や挑戦が隠れていて、それが成長につながっていくこと。また、どんな危険を見守り、どんな危険を取り除くと良いのかを学びました。



活動を振り返って

1回目と2回目の講座の間隔を空けずに開催できたので、繋がる学びができて良かったです。外遊びがどうして大切なのか、ヒヤッとする場面に遭遇する時に、どう見守れば良いのかをみんな学び認識し合うことで、遊び場でもお互いの子どもを見合えるので、今後も続けていきたいです。



家庭教育学級 あさか多文化子育ての会 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 4時間 / 延べ参加者数 11人

主な活動場所

中央公民館

1回目

合同講演会

戦わないコミュニケーション！

10月19日(木) 10:00~12:00

講 師 / 山崎 洋実 氏

(コミュニケーションコーチ)

会 場 / ゆめぱれす (朝霞市民会館)

受講者数 / 2人

内 容 / 自分のイライラがどこからきているのか、それに対して自分の気持ちをどう持っていけばいいのか等を学ぶ。



なぜ野菜が嫌い？座学で学ぶ参加者

2回目

子どもの好き嫌いをどうする？

～野菜のおやつ作りにチャレンジ！～

11月30日(木) 10:00~12:00

講 師 / 齊田 直子 氏

(白百合園 栄養士)

会 場 / 中央公民館

受講者数 / 9人

内 容 / 子どもが野菜を食べてくれないことに悩んでいるお母さんと、なぜ野菜が嫌いなのかを座学で学び、実際に野菜のおやつを作ってみて、日々の育児に活用できるようにする。



楽しく調理実習中♪

どんなおやつができるかな？



活動を振り返って

ここ2~3年、新型コロナのために家庭教育学級があまりできずにいましたが、久しぶりに調理実習を交えた学習会を開催することができました。参加された方たちから、ポジティブなフィードバックをいただくことができ、活動の意義を感じる事ができました。

このような機会を大切に、人種を問わず、朝霞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、つながりを持っていければと思っています。



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45分／延べ参加者数 27人

主な活動場所

南朝霞公民館



大きな紙に絵を描いて、絵本の世界が広がる♪

1回目

子どもと一緒に楽しむ絵本の世界

12月17日(日) 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／13人

内 容／講師による、お話と楽器を組み合わせた絵本の読み聞かせのあと、模造紙に一人1本のクレヨンを手(絵本のストーリーを)皆で力を合わせて1枚の絵を描くワークショップを行った。参加者が力を合わせて描く絵は、コミュニケーション力が豊かになる体験だった。



活動を振り返って

読み聞かせの講座では、親子でより充実した時間を共有することを体験し、体を動かすワークもあったり、日々の生活ですぐに実践に移せる内容もあり、勉強になりました。パパの参加も多く、楽しそうに参加しているのが印象的で、今後は、おじいちゃんおばあちゃんも参加してもらい、育児を家族で楽しく、そして、より良くできるよう学んでいきたいと思いました。



肯定的な言葉で血流を良くする！

2回目

食育講座 ～食の安全性、栄養に関する基本的なこと、一緒に学びませんか～

2月17日(土) 10:00～11:45

講 師／渡辺 優 氏

(株)Be Wealth代表取締役 健康管理士)

会 場／南朝霞公民館

受講者数／14人

内 容／自律神経を整え、血流を良くすることにより副交感神経が働き、パフォーマンスが上がること。また、白湯を飲む習慣、食材を選ぶ時の注意点、腸を休ませることの重要性など医学的背景から学習した。早速、日常生活に取り入れていきたいと思える内容でとても勉強になった。



令和5年度 家庭教育学級合同講演会

演題「戦わないコミュニケーション～イライラとうまくつき合う～」

やまさき ひろみ

講師：山崎 洋実 氏（コミュニケーションコーチ）

令和5年10月19日（木）午前10時～正午

ゆめぱれす（朝霞市民会館）大ホール

参加人数 222人

今日横浜から来ました。息子が大学4年生なので、皆さんよりちょっと先輩だと思います。子育てが一区切り経ったのですが、20年弱色々な講演会をやっていて、過去の受講生からお礼のメールや連絡メッセージを頂きました。今日も前の方にリピーターさんが来てくださっていて、本当にありがたいです。

では、コミュニケーションの話します。まず自己紹介ゲームをします。前後で三人組を作ってください。自己紹介の内容は、1. お名前、2. 「私ってこんな人です」と一言で。3. 今年を振り返って漢字一文字で表すと何になりますか。4. 何のしがらみもない24時間を過ごすとしたら、何をしたいですか。

～自己紹介タイム～ （中略）

●パターンに気付く

自己紹介の順番を決める作業にも自分のパターンが出ます。自分の感情、思考、行動のパターンを見る時間にしてみたいと思います。

「私ってこんな人」って2パターンあって、ご自身のことを、明るく前向きで元気で嫌な事があってもすぐ忘れられてチャレンジ精神にあふれていて…みたいにポジティブな面を言えたか。若しくは、優柔不断で人のことばかり羨ましいし、話すのも苦手で部屋も汚くて…マイナス面にフォーカスを当てて言ったか、どちらかによるはずなんですけど、マイナス面に焦点当てて自己紹介したなという方…今手を挙げている人、人生しんどいと思います。グループに一人はポジティブな人がいるんです。その人って、駄目な所ないのかって？あるのよ。

自分のほんのちょっとの光に目を向けて自分を表現するだけの違いなので。自分のことを駄目出した方は駄目な方なのか？そんなことはないです。今日ここに来ようという向上心もあるし、ここに来る



だけで真面目で一生懸命ってことですね。本当に来た方がいい人は懇談会にも来ないし、こういう所にも来ないんですよ。それだけ前向きに子育てがうまくいってない時かもしれないですけど。ポジティブな面もあるのに、どうして駄目な所を見てしまうのか。そのご自身を通して、パートナーや世の中や自分の子どもたちを見たら、マイナスに目が行きやすいですね。ここで、私って駄目なんだって思うのではなくて、ちょっとマイナスに焦点を当てるパターンがあるかもなと気が付いて、今日は帰っていただきたいです。「気付く」が本当に大事だから。

●親として何ができるか

次に「漢字一文字で何ですか？」年始は皆明るい。笑う、挑戦、楽しむ、動くとか。この時期になると、疲れるとか、落ち込んで、低い、怒るとか、ちょっと重ためで暗い漢字だった人、手を挙げてください。末期かもしれません。それだけ頑張ってきたんです。お子さんにも一年をどんな漢字だったか聞いてみていただきたいと思います。（中略）

私はコロナの前は海外でも講演をしていました。タイのバンコクで講演をした時のお話です。

お母さまと一緒に中学1年生の女の子が参加してくれました。“戦わないコミュニケーション、自分のパターンに気付いてますか”という副題でやったんです。思春期って「うざい」「めんどくさい」っていう年代なのに、お母さんと来るなんて何かあるかなと思って聞いたら、参加理由は「毎日学校に行くのが辛いです。友達とうまくいっていません。何かヒントがあったらいいなと思って来ました」。「今年一年振り返って漢字一文字で何ですか」と聞いたら苦しいという漢字でした。皆さんのお子さんが今のような状況だったら、親として何ができますか。

私が一番最初に伝えることです。「親って無力よ」。だって代わりにやってあげられないんですから。「3週間私が学校に行っとうまくやっておくから3週間後にバトンタッチね」ってやってあげられますか？できなくないですか。親がやれる事って本当にちょっとなんですよ。できる事には限りがある。それが何なのかという話もしていきたいと思います。

その子は帰り笑顔になって、2週間後には「物の見方が変わったら状況が変わりました」というお礼のメールが来ました。「親として、先生として何ができるか」という視点でも聞いてもらえたらと思います。

●自分をご機嫌にする

今日1つ目の宿題を出したいと思います。「24時間あったら何をやりたいですか」

例えば、私は毎月ネイルサロンに行っているのですが「ネイルサロン」とは言わないです。という事は、のんびりしたいとか、本を読みたいとか、映画に行きたいとか、夢が小っちゃかったなあと思った方がいたら、それができていない現実があるから言ったという事です。子育てに仕事に頑張ってるという事です。本当はやりたい事があって、凄いお金がかかる壮大な夢ではなくて、ちょっとやろうと思ったらできる夢ですらできない状況で、今、子育てや仕事に頑張る日本人が多いという事です。やれてない自分に気付いた。気付くって大事で、人生に選択は二つに一つしかありません。「やるか、やらないか」。

私はやりたい事があるのに我慢してやってないな

と気付いたら、ちょっと時間を作ってやってみようとするか、忙しいと言ってやらないで、疲労疲弊して辛い状況のスパイラルに入っていくかの二つの一つです。今日は皆さんに、ちょっとやってみる行動につなげてもらいたいので、宿題を出したいと思います。24時間あったら何をやりたいですか。何でもいいので、ちょっと自分がワクワクする事のために動いてみる。自分が癒される行動をとる練習です。ぜひ、1か月以内にやってみてください。（中略）

●変わるのは自分

ディズニーランドに行った時、駐車場で5歳位の男の子が泣きながら「眠いー、行かない、くるまー」。着いたから起きなければならないですよ。でも夢の中だからディズニーランドでも行きたくないわけですよ。その時、お母さん何て言ったと思いますか？「あんたせっかく来たんだから楽しみなさい」。

お母さんって何でも思い通りにしたいんですね。どんな魔術かと思いました。感情は人によって動かないんですよ。皆さん自分の感情はどれくらいコントロールできていますか。（中略）

「世の中には、コントロールできる事とできない事がある」

今日この会場を出た瞬間からその都度確認してください。職場でも家庭でもそうです。「過去と他人は変えられない。変わるのは自分と未来」です。でも私たちは自分を変わりたくない。人を変えたいんです。子どもの感情をコントロールしたいんです。パートナーの行動をコントロールしたいんですよ。そこじゃない。自分をご機嫌にする事をもっとやってほしいです。頑張り過ぎてイライラするよりは、ちょっとお金と時間を自分に投資する事が、はるかに周りにいい影響を与えるんだって事を知っておいでしてもらいたいと思います。（中略）

私たちは感じて動く、感動の動物です。感情があって行動なんですね。イライラする自分、何かあるなって見られた人の方が早いです。それをまき散らしてしまうんですね。家族や長く勤めてる職場って人の感情に振り回されるんです。感情と感情のぶつかり合いだから。過去は変えられないし、他人は

変えられないじゃないですか。人の感情に振り回されない自分になる方が早いです。自分以外ってこの地球上に何十億人っているんです。そんな人の機嫌をいちいち日本では取りに行っちゃうんですよ。

自分をご機嫌だったら、ちょっと変な事があっても「はいはい、お疲れ」ってスルーできます。このスルー力が、これからの時代大事なんじゃないかと思います。

●会話の始めはYesから

普段どれだけYesをとれてるでしょうか。「お母さん、これかわいい」「イエース」って言ってください。「本当だ。かわいいね」って1回Yesって言ってますか。他人の子にはやれるんです。「見て」、「かっこいいじゃん。買ってもらったんだ、いいね」って。他人の子じゃなくて自分の子にやってあげてください。

Yesの会話は、できたら6年生までにたくさんしておいてほしいです。「お父さんお母さん、見て」って中学生は言わないから。家に帰って、中2男子、高1女子に「今日部活どうだった？学校どうだった？」って聞いたら何て返ってくると思いますか？

「は？別に」「普通」。

「お母さん」、「お父さん」ってうるさいと思うけど期間限定なんです。月日が経てば呼ばれなくなるから大丈夫です。6年生までにYes貯金をたくさん持って思春期に突入させてほしいんです。

(中略)

●自分で決める

ちなみに何で私がダイエットをしたかという、小学校4年生の時の担任の先生と30年ぶりに会ったんです。全然60歳近くに見えなくて、美魔女だったの。中身も素敵なんです。その先生を見た時に、ちょっと私は何をやってるんだろうって。自分が60歳になる時にどんなふうになっていたかかってゴールを描いたんですよ。スイッチが入ったら簡単。知識は全部スマホの中にありますから。どんなに知識があってもやらなかったら意味がないですから。私は行動力があるので、翌日からダイエットして、

5か月で15キロ痩せたんですよ。ちょっとした運動と食事。人って、自分で決めるって事が大事。人に強要された事はやりたくないから。気付いた時が大事なんですけど、気付くのはいつか分かりません。47歳で気付きました。親とか先生は今気付いて今やらせたいんです。言ってもいいけれど、気付くのは今かどうかその子が決めるから、手から離れたら終わりです。コントロールできない領域です。どんなに子どもでも。

やる気になるのは夢や目標ができた時です。若しくは危機感で人は動きます。でも親が先に危機感を持つんですよね。この子こんなに忘れ物をしたら大変な事になるって。困るかどうかはその子が感じて決める事なんです。忘れ物をしても困らないで上手く生きていく子っているんですよ。学校の中にいたら忘れ物をしない子はいい子で、親としては嬉しいですけどね。

どういう人が動けるかと言うと、Yes貯金がたくさんある人は動きやすいですよ。肯定されて受け入れられて育っているので自信を持ちやすいです。ずっと駄目出しされてる子は急にやる気にならないですよ。(中略)

●今を生きる！

小さい時はやんちゃりか(4歳以上のやんちゃな子)の親が一番大変なの。周りに謝って「静かにしなさい」ってやらなきゃいけないから。やんちゃりかはたくましく生きられますので、ほっといても大丈夫です。この子は大器晩成だと思って。変えられないから。太郎の友達にやんちゃりかがいましたけど、勉強もまあまあできる高校に行きましたから。

ここに水たまりがあったら、5歳児、6歳児はどうすると思いますか？入りますよ。いつもだったら「何やってるの、何で入るの」って言いますよね。何で入るかって、入りたいからです。感じて動く感動の動物なので。子どもって今を生きています。大人って今を生きられないんです。水たまりに入った時に「何で入るの」って過去に行っちゃう時があります。水たまりのない道に来れば良かった、ばかだったって。大人は未来か過去にしかいません。幼稚園児までは本当に今を生きていますが、その

うち皆未来に縛られて生きていくから。中間テストとか大学受験とか就活とか。会社に行ったらプレゼン用意しなきゃとか。今を生きられるのって本当に貴重な今だけなので、入っちゃったらしょうがないです。「何やってるの」って言って変わるんだっらいいですけど、上手く切り抜けるんだっらいいんですけど、「よっ！今を生きてる！」って言った方がよろしいんじゃないでしょうか。あとは「伝説作ってるね」ですね。（中略）

●家に楽しさを

小学生の子育てはこのキーワードで、と言うんですけど、何だと思いませんか？私が考えてるキーワードなのでこれが正しいと言っているわけではないんですが、そうだなと思ったらぜひ心掛けてみてください。「楽しい」がキーワードです。皆さんのお家は今楽しいですか？家の中に楽しさがある状態が大事なのに、親って楽しさより正しさをコントロールしていきます。ですから、ちょっとふざけるを練習してみてください。だから子どもはゲームをやるんですよ。YouTubeは最もたるモノです。楽しいものがいっぱいあります。そしたら学校行かないですよ。昔だったらテレビは10時位まで面白いのがありました。10時過ぎて数学とかになるから、やっぱり学校行けば良かったってずる休みした時に何回も思いましたよ。今は休んでも全部この中（YouTube）に楽しさがあるんですから。今の学校の先生は大変だと思いますよ。YouTuberに教えるのが上手な人がいっぱいいるじゃないですか。皆さんはどうでしょうか。家の中に楽しさがあるでしょうか。今日からちょっと楽しさを。



●真面目っていい事？

息子の太郎が小学3年生の時、東日本大震災がありました。私は浜松町にいて、下校時間だったんです。私は静岡出身なので、東海地震くるよってヘルメットをかぶって学校に行ってたんです。その私が、浜松町は埋め立て地だったからだと思うのですが、凄く揺れて、地球滅亡？みたいな感じでした。太郎の通う小学校は古い校舎だったので、絶対つぶれてる。もしかしたら命はないかもしれないって覚悟を決めていました。4時位に携帯電話が鳴ったんです。神様ありがとうございます。太郎生きてるんだ。「お母さん、どこ？（泣き声）」（今日どこに行くか言ってなかったんです。）「今浜松町にいるよ。地震驚いたよね。どうやって帰ってきたの？」登校班で帰って来たんですって。電車が止まってて、絶対今日は動かないから、マンションの隣は同級生の家だったので、「パジャマ持って隣の〇〇君の家に行って、『今日はお母さん帰って来れないから、ご飯食べさせて寝かせて下さい』って、メールはするけど届かないと思うから自分の口で言いなさい」充電器を持っていないので、ようやく繋がった電話を25秒で母が切ろうとするから、

（太郎）「待ってお母さん、待って！」

（母）「必ず迎えに行くから大丈夫」

（太郎）「待ってお母さん！まだ公文行ってない」。

5枚のプリントのために行くべき？真面目って死んじゃうんだなあって。でも今の日本ってそうじゃないですか。学校行けない子たちって不真面目なわけじゃないんです。逆に、しんどかったりするわけですよ。会社に行けなくなる人もいます。メンタルがやられている人がどれだけ多いか。その人たちはさぼってますか？真面目ってそんなにいいのかわかって思いました。

小学5年生の時、夕食時にテレビを見てたらサッカーの番組をやってたんです。主人公が言ったんです。「人生たった一度きり。後先考えないでやりたい事やろうぜ！」名言ですよ。漫画侮れないですね。「そうだよ。やったもん勝ちだよ。行け行け、ゴーゴー」って。キッチンで料理してたら、太郎が「お母さん、これ良くないよね。後先考えなかったら周りの人に迷惑じゃん」「お母さんそっち派だから。」

だいたい思い付きで生きてるから」。その時に、本当に本質って変わらないなって、本当の意味で手放しました。

太郎の真面目さは凄い才能なの。学校という組織の中にいたら気持ち良かったです。優等生のお母さんですから。でも優等生だからって一生幸せかっていうと、違います。この真面目さがどうなっていくかは、今の日本を見たら分かります。

学校に行ったらめちゃくちゃ心地いいと思います。中間期末は2週間前から勉強を始めました。部活の部長もやりました。あの真面目さが一生役に立つなら何も言わないけれど、何事もバランスなんですよ。オンにする時があったらオフにする時もしなければいけない。太郎に教えました。「あなたの真面目さは才能だよ。でもその真面目さがあなたを苦しめる事があるって事を知っておいてね」って。

太郎は大学4年生なんですけど、去年1年アメリカに留学しました。12月にクリスマスホリデーで寮から追い出されるから、お母さんも一緒に旅行しようって、10日間位行ったんです。「アメリカ行って何が一番カルチャーショックだった？一番学んだ事は何？」と聞いたら、「アメリカ人って、良くも悪くも全然人の事を気にしてない」。お前とうとう分かったか。太郎の学びはやっぱりそこだったんだと思いました。でも私は親だから太郎が小学5年生の時に分からせたかったんですよ。でも彼は21歳の時に気付いたんですよ。小学校のランドセルを背負って大学に来る人がいても誰も何も言わないし。

私たち親は「今変わりなさい」、愛情があるから、今成果が欲しいし。でもその人の学びや気付かって今だけじゃなくて、一生成長していきますから、どうぞ待ってあげてください。伝えるのはいいけど、受け取るのはその子が決めるから。親ができるのは、パターンに気付かせてあげる事。あとはYesと肯定して土台を作ってあげる事だけだなって思います。



●おわりに

最後にこの話をします。日本人ってやめる事にちょっと抵抗があります。続ける事がいい。勿論そうなんですけど、やめる練習をしてきていない。日本の社会が、教育がそうだから。これからの時代はやめる練習が大事です。うまくいかない経験も大事って事です。失敗って皆嫌がるんですけど、成功と同じ方向を向いているんです。それをやる事で上手くいかないって、次に選ぶ事が変わってくるんです。結果的に失敗もたくさんの方が成功もしていけるという事です。失敗は全然怖がる事ではないです。

「習い事やめたいって言うんだけど、どうしたらいいですか」という質問をよく受けるんですけど、どうしてそんなに悩むのでしょうか。「せっかくやりたいって言ってやったのに、やめ癖がつくんじゃないでしょうか」。「大丈夫。これっていうものが見つかったらやりますから」。

今のお子さんたちは、会社も3年でやめるんですってね。行動力のある人しか動けない。行動力はどういう人があるかと言うと、自分に自信がある人です。自信って根拠要らないって知ってますでしょうか。受け入れて肯定してもらって安心感が人を動かします。魔法の言葉、「あなた何やっても大丈夫。お父さん、お母さんの子だから。安心してチャレンジして、いっぱい転んで」って。転ぶ練習は大事です。今の親って、転ばないように先回りして石ころをどけるから。そんな事をしては駄目です。社会に出てポキッと折れる方がはるかにリスクが大きいです。転ばない事よりも、どうやって起き上がるかの方が、はるかに大事だからです。私たち人間は経験の生き物だから。知識はいっぱいネットの中にあるんです。どんなにいいアイデアも頭の中で、部屋の隅で何もしなかったら人生は1ミリも発展しません。最後は行動なんです。行動しろと言っても「あんた何やっても駄目」って言われたら行動しないですよ。とにかく1回「Yes」です。

どんなお子さんに育てたいですか。忘れ物をしないで、5分前行動で、偏差値60以上で、部長をやった、なんていう人は一人もいない。普段ガミガミ言っている事はどうでもいいって知ってるんですよ。

それが大事じゃないって。

人生って何も無駄なものはないです。色々な経験をして色々な人に会って、私って恵まれてるなとか思ったり。イライラする時思い出して。肯定された子と否定された子のどちらの方が、人と楽しく人生を送れますか。駄目な子はいないから。駄目な子だって意味づけされたシールをベタベタ貼られた子がいっぱいいるだけなので。はがしましょう。大丈夫、何とかなる。皆それぞれ才能があって。あまりいじらなくて大丈夫です。だって皆さん何が分かっていますから。忘れ物をしない子に育てるよりも、忘れても助けてもらえる子の方が、はるかに生きやすいですから。「私は忘れ物する悪い子だ」って生きていくよりは。皆さんのお子さんのままで大丈夫です。

今日はたくさんお伝えしました。全部できなくてもいいです。1個か2個。どれが必要か、答えは皆さんがそれぞれもっているのです。ノートに書いたって人生変わりませんので、帰ったら「Yes!」って言わないと変わらないです。

今が一番やる気のピークです。思い出するために、YouTubeをやっていますから見てください。ぜひチャンネル登録もしてもらえると嬉しいです。「ひろっしゅコーチ 戦わないコミュニケーション」で検索したら出てくると思うので。夕食一品減らしても、今日はチャンネル登録を。

貴重なお時間を本当にありがとうございました。またどこかでお目にかかれますように。

(文責：生涯学習・スポーツ課の編集)

講師プロフィール

やまさき ひろみ

山崎 洋実 (コミュニケーションコーチ)

1971年生まれ。旅行代理店、大手英会話学校勤務時代を通して接客、人材育成に携わる。結婚退職後、コーチングに出会い、これまでやってきた事がコーチングだったことを知り体系的に学ぶ。豊富な事例を用いて体系的に伝える講座がママ達の間で「目からウロコ」「子育てが楽しくなる」「参加しただけで元気になれる」と話題に。日本で唯一の“ママ達の元気と輝きを引き出すコーチング講師”として、多くのママから「ひろっしゅコーチ」という愛称で慕われている。

人気講座「戦わないコミュニケーション」はビジネスの場でも好評。企業セミナーなども多数開催している。

著書「苦手な人が気にならなくなる本」「自分とうまくつきあう方法27」「子どももママも輝く笑顔になる金のママ語」「子どもの心が見えなくなったら読むマンガ」等多数あり。



令和5年度家庭教育学級合同講演会

戦わない コミュニケーション

～イライラとうまくつき合う～

入場無料

日時 **10/19 (木)**
開演: 10:00 ~ 正午 (開場: 9:30)

場所 朝霞市民会館
ゆめぼれす大ホール

講師 ヤマサキ ヒロミ
山崎 洋実 氏
※ご来場でも会場へどうぞ!

手話通訳・保育 (無料) あります

プロフィール
旅行業務主任者、旅行代理店、大手英会話学校勤務時代を通して接客、人材育成に携わる。結婚退職後、コーチングに出会い、これまでやってきた事がコーチングだったことを知り体系的に学ぶ。豊富な事例を用いて体系的に伝える講座がママ達の間で「目からウロコ」「子育てが楽しくなる」「参加しただけで元気になれる」と話題に。日本で唯一の“ママ達の元気と輝きを引き出すコーチング講師”として、多くのママから「ひろっしゅコーチ」という愛称で慕われている。

著書「苦手な人が気にならなくなる本」「自分とうまくつきあう方法27」「子どももママも輝く笑顔になる金のママ語」「子どもの心が見えなくなったら読むマンガ」等多数あり。

主催: 朝霞市・朝霞市教育委員会

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刊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	
	39	40	41	42	43	44	45	47	48	50	59	60	63	2	24
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59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5年度家庭教育学級活動報告集
「Growing up!」

令和6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