



家庭教育研修会

令和3年度 豊平区PTA連合会



2021年9月15日

主催：豊平区PTA連合会

運営：中の島小学校（令和3年度研修委員会主当番校）

平岸中学校（令和3年度研修委員会副当番校）

分科会担当校：羊丘中学校・東園小学校・平岸西小学校

目次

ご挨拶	・ 豊平区PTA連合会 会長	高原 周作	・・・2	P
	・ 中の島小学校PTA会長（主当番校）	笠間 聡	・・・3	P

家庭教育研修会	思春期の子どものかかわり方		・・・4	P
	講師：本田 真奈美氏（スクールカウンセラー） 分科会担当校：羊丘中学校			

	生きる力を育む親子の片づけ		・・・6	P
	講師：川村 あゆみ氏（整理収納アドバイザー） 分科会担当校：東園小学校			

	感情に振り回されず楽しく生きるコツ		・・・8	P
	講師：宮崎 沙奈絵氏（メンタルライフコーチ） 分科会担当校：平岸西小学校			

研修会を終えて	・ 令和3年度 研修委員長（中の島小学校）山田 由紀子		・・・10	P
----------------	-----------------------------	--	-------	---

今後の活動の充実・発展にぜひご活用ください。

この度、家庭教育研修会が、多くの皆様のご協力の下、書面開催とはなりましたが無事終了いたしましたことについて、心より感謝申し上げます。

今年度の家庭教育研修会は、コロナ禍を踏まえこれまでのような大規模な講演会を避け、コンパクトな研修会を開催することを目的として、3人の講師をお招きし、北海きたえーる内の複数の会場で講演いただく予定でした。

しかしながら、北海道地域における緊急事態宣言の発令を受け、やむを得ず対面開催を取りやめ、書面開催とすることとなりました。参加を予定していた各单位PTAの皆様、また講師の皆様におかれましては、開催形式の変更により大変お手数をおかけいたしました。

本集録は、各分科会担当校においてそれぞれの講師の講演を聞き取りの上、その内容をまとめていただいたものです。各单位PTAにおいて今後の活動の充実・発展にぜひご活用いただければと存じます。

最後になりましたが、本研修会のためにご尽力くださった当番校中の島小学校及び副当番校平岸中学校と、分科会担当校の羊丘中学校、東園小学校、平岸西小学校の皆様にご心より感謝申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

どうもありがとうございました。

豊平区PTA連合会 会長 高原 周作

創意や工夫が日々求められる時代を生きるために。

今年度、豊平区PTA連合会「研修委員会」の当番校を務めました中の島小学校PTAの笠間と申します。

2年近くに及ぶコロナ危機のため、当校PTAもだいぶ長い間積極的な活動はできていませんが、子どもたちはこれまで通りに学校に通い、生活し、日々成長しているところ、我々も立ち止まってばかりではられません。

そのような中で、「家庭教育研修会」の開催の実現を直前まで模索し、講師の先生方のお考えに触れる機会を持ち、それをこのような記録にまとめることを担当いただいた研修委員会のメンバーの皆さまには、心から感謝を申し上げます。

今後も2年前と同じ生活に戻れるのかということ、もしかすると怪しくなってきたのではないかと感じているところです。であれば、わたしたち、子どもたちは、これから新しい時代や暮らし方を切り開いていかねばならず（私たちが子どもの頃からずっと言われていましたが、いよいよ本気で）、したがって創意や工夫が日々求められる時代を生きていくことになると言えます。私も含め、PTAのみなさんも、子育て生活をはじめて数年から十数年が経ち、その中で築きあげてきた自分たちなりの生活のスタイルといったものがあることと思いますが、それを今一度見直してみるよい機会なのかもしれません。

また明日から、新たな眼差しをもって日々の生活に臨み、子どもたちと接し、成長を支えていく、この「家庭教育研修会」がそのための一助であったと考えています。私自身も、人数制限のために講師の先生のお話を直接聞くことはできなかったのですが、この集録を通じて一足先に先生方のご講演の内容に触れました。一息で読める素晴らしいダイジェストに仕上がっていると思います。ぜひご一読ください。

令和3年度 研修委員会主当番校
中の島小学校PTA会長 笠間 聡

思春期の子どものかかわり方

私たち保護者が中学生の頃と、今の中学生の子どもたちの生活環境には多くの違いがあります。毎日顔を合わせていても、理解することは難しい時もありますよね。現場で今の子どもたちと接しているカウンセラーの方からお話をしていただき、保護者の皆様からの疑問や戸惑いなどをお聞きし、今後の子育てに役立てる機会にしたいと思います。

講師：本田真奈美氏（スクールカウンセラー）



講師紹介：（臨床心理士・公認心理師）

小樽商科大学商学部卒業、北星学園大学社会福祉学部卒業、札幌学院大学大学院 臨床心理学研究科修了。現在、札幌市の小学校・中学校・高等学校のスクールカウンセラー、北海道情報大学および北海道文教大学・学生相談室カウンセラーとして勤務。

【思春期の特徴とは・・・】

◆身体の急激な変化、心理的な変化

- ・急激な身体的な変化により、それまでの「自分」が保てなくなる。自分の身体でありながらコントロールできないことからの戸惑いや不安、恐れを感じるが、それを友人と共有したり、教えられたりしながら自分のものとして受け入れていく。
- ・自分の身近なことだけの理解から幅広い視点で考えられるようになる。
- ・脳の大きさは10歳頃までに大人と同じくらいになるが、発達・成長は続く。抑制系神経細胞は20代前半まではゆっくり成熟していく。（10代のゲームコントロールの難しさ）
- ・身体的・認知的な成長はするが、心理的独立にはまだ遠く、不安定なので見守りが必要。

◆自意識の高まり

- ・友人とつながることで心理的に安定していく。
- ・言葉で自分の状態を表現できない子は身体を通して感情や葛藤を表現することがある。



◆子どもの生きづらさ

- ・個が尊重される時代になり、個人が大事にされる一方、個人の自意識が大きくなっていくことで集団の中で生きづらくなる。教室では人数が減っているにもかかわらず、心理的には窮屈さを感じることもある。
- ・家においてもSNS等で友人と繋がっていることが時として逃げ場がなく、つらく感じることもある。そんなとき一人になれる力を持つことも大事にしたい。

思春期の子どものかかわり方、大人が出来るサポート

- ・現代では自己像を作り、大人として生きていくイメージを持ちづらいところがある。「だいたいこういうふう生きていくものなのだなあ」というのを先走り過ぎず、出過ぎずに必要なときに提供していきたい。
- ・本来できることができなくなるようなら、目標を少し下げることが必要だが、不安があることと悩むことは、弱いこと悪いことではない。「悩める力」があるということと捉えたい。
- ・学校に行かないことも、時に自分を見つめ成長につながる貴重な機会になりえる。人は大人になるまでの間にたくさんの人の影響を受けて、応援を得て育っていくもの。その可能性を信じたい。

Q：大人として子どもからの批判に対する心構えは？

A：親や教師への鋭い批判は、時に子ども自身の中で持て余し、認めたくない点を相手の中に感じ取っていることもある。

対応としては、率直に耳を傾けること、欠点や限界も受け入れながらも、揺るがない姿勢を取ること、そうやってかかわることができれば、子どもにとって生きたよいモデルとなり得る。それはとても難しいことなので、大人もどこかで支えられることが大切。



講演を終えての感想

✿生きづらさやマイナスの状態を感じている時、そこから抜け出すマスターキーはないが、保護者や先生、周りからのサポート、友人との会話や好きなアニメ、動画等たくさんの小さな種が蒔かれ、何気ないことがきっかけでそれまでのたくさんのことが栄養となり後押しをしてくれることもある。これは思春期というくくりだけではなく、私たち大人にも響くお話でした。



✿オシャレに気持ちがいくのも、興味がない振りも、軽視するのも自意識の高まりの一つ。息子が中学生の時は「男子だから幼いのだな…」と思っていたのですが、あの態度も成長していたからだったのか！と新しい知識になりました。

分科会担当校によるまとめ

本年度、家庭教育研修会分科会を担当させていただきました羊丘中学校です。羊丘中学校では「思春期の子どもとのかかわり方」をテーマに成長過程にある思春期の子どもたちの身体と心の成長状態や、時代によって変化している不登校についてのお話をスクールカウンセラーの本田真奈美先生にいただきました。保護者だけではなく子どもたちと接する機会のあるたくさんの方々に伝えたいお話ばかりでした。

コロナ禍での開催は当初の計画通りには行うことはできませんでしたが、急な変更の際も区P連、研修委員会、各分科会の担当同士が協力し合い、このような形で開催されたことを嬉しく思います。羊丘中学校の先生方にも多大なご協力をいただきました。ありがとうございました。この集録が皆さんのお役に立てると幸いです。

生きる力を育む親子の片づけ

【片づく仕組みづくり】と【関わり方】のコツを学び、親子ですぐに実践できる内容です。片づけで育まれる「生きる力」／片づく仕組みづくりの5つのルール／子どもに関する具体的な収納例／親子の片づけにおける関わり方のコツ 今すぐできるところから始めませんか。

講師：川村 あゆみ氏（整理収納アドバイザー）



講師紹介：1981年生まれ。一児の母。

埼玉県出身結婚後、整理収納アドバイザー2級を取得。

自己流のお片付けをやめたところ人生が好転。たくさんの方に正しい整理収納の手順と片付けた後の効果を広めたいと2012年に1級を取得し2013年「SkipLife*川村あゆみ」として独立。自宅の収納公開付き講座や法人イベントでのセミナーなど実施。

◇片付けで育まれる「生きる力」

- ・子どもが自分で選択する力が育つ。
- ・選択力がないと他力本願になったり、他人のせいにしたり、優柔不断になってしまう可能性が高い。

◇片づく仕組みづくりの5つのルール

★整理の基本～「今使っている物」が必要か不要かを判断させる必要がある！

①適量	子どもが一人で15分程度で片付けられる量にする。
②動作・動線	使う場所に出し入れしやすくする。
③使用頻度	例えば、よく使う物はリビングに収納し、あまり使わない物は少し離れた場所でも「よし」とする。
④グルーピング	一緒に使うアイテム達をまとめると便利。
⑤ラベリング	文字・写真・色・イラストなどでわかりやすくする。

◇子どもに関する具体的な収納例

- ・物によって様々な収納例がある中で、特に「思い出の物」は飾って楽しんだり、写真で残したりするなど工夫すると良い→期間は約1か月程度。

◇親子の片付けにおける関わり方のコツ

気をつけること	子どもであっても一人。個人の尊重はすべき。
教え方	一緒にやる、やって見せる、言葉で説明する、やらせてみる、ほめる。
声のかけ方	命令しない事を心がける。

◇今日からすぐにできること

①出し入れの様子を観察する。	→しまいづらくないかな？ →入れる場所は理解しているかな？
②声かけの仕方を変えてみる。	→「凄いね！できたね！」
③子どもをまきこむ。	→「一緒にやってみよう！」 →「お手伝いしてくれたら嬉しいな！」

分科会担当校によるまとめ

本年度、家庭教育研修会の分科会を担当させていただきました、東園小学校です。東園小学校では「生きる力を育む親子の片づけ」をテーマに【片づく仕組み作り】と【関わり方】のコツを親子ですぐに実践できる内容を、講師の川村あゆみ先生（整理収納アドバイザー）にお話して頂きました。お話を聞く事によって、今まで考えに全くなかった収納の仕方や、子どもとの関わり方などについて詳しく学ぶ事ができました。ちょっとした関わり方を変えてみる事で、自分の気持ちに余裕ができたり、子どもに対して優しくなれたり、夫婦円満に繋がる事がわかりました。また、意見を押しつけない、誘導しないという事がとても重要だということが身にしみてわかる講座でした。何事も相手の気持ちを考えて収納していくことで、人生が好転するということを学ばせていただきました。

感情に振り回されず楽しく生きるコツ

イライラは理想と現実のギャップ。カッとなったりしゅんとしたり、人と人とのコミュニケーションの中で起こる感情の爆発を我慢したり制御したりすることは意外と大きなストレスですよね？感情をぶつければ相手を傷つけたり自己嫌悪になったりと心は大忙し。感情に振り回されず、イライラを溜め込まず、今と未来を動かす楽しく生きるコツを一緒に学びませんか？

講師：宮崎 沙奈絵氏（メンタルライフコーチ）



講師紹介：美美mentalライフコーチング代表。
好きを仕事に人生丸ごと楽しむ「オンライン起業スクール」
や自撮り講座など開講。／認定講師育成 HMC認定メンタル
トレーナー。

300名以上の女性達に体感を通した講座で心からの笑顔と
コミュニケーション、自分で自分を幸せにする生き方を広め
ている。

【感情と上手にお付き合いするコツ】

1. 怒りが生まれる仕組み

人は常に不安・心配・落胆・悲しみ・むなしさといったネガティブな感情を抱えています。この感情をコップのお水に例えてみます。コップの大きさはどのくらいなのか、お水は少ないのか半分なのか溢れそうなのか…。コップの大きさやお水の量によって自分が怒りやすいのかが変わります。あなたのコップはどのくらいの大きさでお水の量はどのくらいですか？コップのお水が溢れるということは、ネガティブな感情が怒りへと変わるということ。

自分を理解してもらえない時や気持ちが通じない時は、怒りは止められませんし、相手や物事に対しての期待が大きければ大きいほど怒りは持続します。

2. ネガティブ感情が溢れないようにするには？

前の日に起きた様々なことで増やしたり減らしたりしたコップのお水を睡眠によってリセットすることで、大抵の人は朝起きるとそれを半分ほどに減らしています。

でも、毎日忙しくてしっかり休めていない時や、ネガティブ感情とうまく付き合えずモヤモヤしたまま睡眠に入った時は、上手くりセットできずコップのお水を減らせないまま新たな1日を迎えます。つまり自身の心と体の健康を大切にすれば、睡眠によって上手くりセットされて、ネガティブな感情が溢れ出にくくなるのです。

3. 明るい未来を見つめて

5年前に起きたことも1秒前に起きたことも全て同じ過去の話。

起きてしまった過去は誰にも変えることは出来ません。ですがこれから起こる1秒先の未来はいくらでも変えることができます。

朝起きて今日はどんなことが起こるか…ぜひイメージトレーニングをしてみましょう！楽しいことや興味のあることを考えて明るい未来を想像してください。オリンピック選手などが取り入れているメンタルトレーニング方法です。楽しい嬉しいを想像し脳をリフレッシュしていくのです。良いイメージを膨らませて、脳が楽しいことや興味のあることにフォーカスを当てて情報をキャッチしやすくしましょう！

もし今日の始まりに楽しいを感じられなかったら…心と体が疲れていてコップのお水を上手くりセットできなかつたのかもしれない。自分のためにゆっくり休むことは、周りを幸せにするためにも大切なことだと忘れないでください。

自分の大切な人が悩んでいた、辛い思いをしていたりしたら、まずは相手の感情を聞いてみてください。先に述べましたネガティブ感情は、自分の言葉で発することにより自身で感情を整理しやすくなります。悲しいのか辛いのか感情にフォーカスして話を進めると、自分自身でなぜなのかという原因を見付けやすく、そのときどうして欲しかったのかどうしたかったのかと答えに近づけます。

もし解決できなくとも、ネガティブ感情を共有・共感することで、相手は気持ちが少しばかり軽くなるはず。そしてもちろん自分も素直に感情を吐き出してください。大切な相手はきっと共有・共感してくれるでしょう。ただし過度な期待はしないことです。ネガティブ感情が怒りへと変わってしまいますよ！

分科会担当校によるまとめ

まず、コロナ禍の緊急事態宣言の中このような形でも開催できたことを嬉しく思います。

平岸西小学校では「感情に振り回されず楽しく生きるコツ」をテーマに、メンタルライフコーチとして宮崎沙奈絵さんに来ていただきました。喜怒哀楽について色々お話ししてくれたのですが、特に印象的だったのが感情的になった時、深呼吸などをして数秒間待つこと。家族・大切な人が大事ならまず、自分を大事にすることで余裕が生まれるというアドバイスです。

予定の時間を過ぎてしまうくらいあっという間の楽しい時間でした。本来通りの開催であれば、もっと色々な人達の意見が聞けてより濃い時間が過ごせたと思います。ストレスがかかりやすいコロナ禍の中でとても興味深いお話でした。

研修会を終えて

今年度、豊平区PTA連合会・研修委員長を務めました中の島小学校PTAの山田と申します。新型コロナウイルス感染拡大によりPTA活動も制限され、昨年度は中止となった研修大会ですが、開催方法を模索しながら形を変え、今年度は家庭教育研修会として新たな形でスタートと準備を進めて参りました。開催へ向け、ようやく形も見え最終調整に入ろうかという矢先、緊急事態宣言が発令され、書面開催となってしまいました。

皆様にお会いできること楽しみにしておりましたが、残念ながら叶いませんでした。しかしながら、状況が目まぐるしく変わる中、分科会担当校の皆様のご尽力で書面ではありますが、講師の先生方のこのような貴重なお話を伺うことができ、この集録で多くの会員の皆様に伝える事ができること、大変嬉しく思っております。

家庭教育研修会開催にあたりご協力いただきました皆様に感謝申し上げますとともに、来年度は対面開催されることを祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

令和3年度 研修委員長 山田 由紀子

編集後記

コロナウイルス感染症対策の為に、ソーシャルディスタンスを取るようになって二年近くたちました。オンラインや紙面での情報共有が積極的に行われていますが、そこに物足りなさを感じる時、私たち人間は意外にも「場の空気を味わう」ことに重きを置いているのではないかと最近考えるようになりました。私は、委員長・副委員長と共に、オンライン講演に参加させていただきました。オンラインの良さを体感しつつも、参加者と一緒に泣いたり、笑ったり。会場の一体感を感じる事ができる対面講演を恋しく感じたのは、画面越しに、マスクのない皆さんの笑顔を見たからなのかもしれません。次年度は、皆さんとこの感動や興奮を一緒に味わうことが出来る状況に回復している事を切に願います。

最後に、本年度は情勢による変更が多く、準備や日程調整の対応に追われるなどの苦勞の多い中、無事に家庭教育研修会を終えることができました。当番校・副当番校、各分科会担当校の皆さまには改めて厚く御礼申し上げます。（豊平区PTA連合会 副会長 岸岡絵梨砂）

令和3年度家庭教育研修会スタッフ

・中の島小学校PTA（主当番校）	・平岸中学校PTA（副当番校）
・羊丘中学校PTA（分科会担当校）	・東園小学校PTA（分科会担当校）
・平岸西小学校PTA（分科会担当校）	・豊平区PTA連合会 事務局

