

家庭教育学級

令和7年度
第2号



だより



R7.11発行



編集：札幌市教育委員会生涯学習推進課 家庭教育学級担当

冬の訪れを感じる季節となり、家庭教育学級の活動も年度の折り返しの時期になりました。後半の活動も充実した内容になるようご協力のほど、どうぞよろしくお願いします。

新琴似南小学校の学習会にお邪魔しました



9月4日（木）に開催された第2回学習会は、韓国語教師の竹永仙京先生による韓国料理教室でした。今回作った料理は、白菜キムチ、大根キムチ、スーユックという豚肉料理、韓国風そうめんの4品で、辛さは唐辛子の量を調節することで変えられると説明がありました。学級生の皆さんは、辛い料理が得意なグループと苦手なグループに分かれて調理を行い、それぞれのグループで白菜などの食材を切ったり、材料をまぜたりする一方、並行して食器の準備や洗い物も手際よくこなされており、皆さんの無駄のない動きに感心しました。レシピは事前にラインで共有されており、調理中もそれを確認しながら進めたり、聞き取った調理内容の詳細をトークに送信して共有したりと、ラインも上手に活用しながら進められていたのが印象的でした。料理の合間には、竹永先生が米粉を使ったチヂミを作ってくださり、試食させていただきましたが、パリパリでごま油の香ばしさがあって、チヂミ用に作ってくださったタレとマッチしてとても美味しかったです。使用された調味料は韓国のもものもありましたが、日本で揃わない場合の代用品も紹介しながら進めてくださいました。

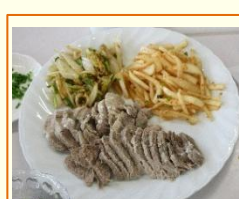
韓国では、11月中旬に大量の白菜を買って庭でキムチを仕込むそうで、大変な作業であることから、隣近所が協力して行う伝統があるそうです。その際には、漬けたばかりのキムチをスーユックと一緒に食べる習慣があったと教えていただきました。また、各家庭にはキムチ専用の冷蔵庫が普及しており、作ったキムチは冷蔵庫で保管し、その後1年を通じて食べるそうです。

韓国では、11月中旬に大量の白菜を買って庭でキムチを仕込むそうで、大変な作業であることから、隣近所が協力して行う伝統があるそうです。その際には、漬けたばかりのキムチをスーユックと一緒に食べる習慣があったと教えていただきました。また、各家庭にはキムチ専用の冷蔵庫が普及しており、作ったキムチは冷蔵庫で保管し、その後1年を通じて食べるそうです。

学級生の皆さんは料理の楽しさと韓国のキムチ文化への理解を深めており、学習会の後、ご自宅で韓国料理に挑戦された方も多いのではないかと思います。教えていただいた竹永先生、学習会を運営していただいた学級長はじめ関係の方々には心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



韓国風そうめん



白菜&大根キムチと
スーユック

西宮の沢小学校の学習会にお邪魔しました



9月17日（水）に開催された、一社「ぴんぽんはーと」代表の魚岸あや子先生による第3回学習会「心の根っこのお話～思春期～」を見学させていただきました。

はじめに、学級生の皆さんが自己紹介を行い、思春期の子どもとの関わり方や兄弟間の関係など、子育ての悩みや関心事が共有されました。

魚岸先生からは、ご自身の子育て経験や、長年ベビーシッターとして子どもたちと関わってこられた経験を交えながら、子どもの心の成長について年齢ごとに丁寧に解説いただきました。子どもの「心の根っこ（自己肯定感）」を育むためには、親が子どもの心の成長過程を理解し、発達段階に応じた適切なサポートを行うことが重要だといいます。

特に思春期は、自分自身の価値観や生き方を模索する大切な時期であり、親は子どもの意見を尊重し、対話を通じて支える姿勢が求められるとお話しされました。親の役割は、子どもの行動を制限することではなく、応援しながら見守り、支えることだといいます。

また、子どもの自己肯定感を育む方法として「タッチケア」について紹介され、ハンドマッサージや背中に触れることで安心感を与え、親子の信頼関係を深める効果があると教えていただきました。触れることは子どもの頑張りを癒す効果もあり、特に背中では努力が表れる場所であるため、タッチケアを通じてたくさん労わってあげてほしいとお話されました。

質疑応答では、学級生からの様々な質問に対し、魚岸先生が一つ一つ丁寧に答えてくださり、家庭で実践できる具体的なアドバイスをいただきました。

今回の学習会を通して、子どもの心の成長には、親の理解と関わり方が大きく影響することを改めて感じました。魚岸先生からは、「子どもが大きくなって家を出ていくまではあつという間。子どもと過ごす時間を大切にしてほしい。」との言葉もいただきました。

お話しいただいた魚岸先生、そして学習会を運営して下さった西宮の沢小学校の学級長をはじめ、関係の方々に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



鴻城小学校の学習会にお邪魔しました



10月9日（木）、忙しいママの片づけサポーター代表 佐藤ゆきこ先生による「エニアグラム×ドラえもん で学ぶ！性格タイプと片付け法」を見学させていただきました。

佐藤先生ご自身もかつては片付けが苦手だったそうですが、整理収納アドバイザーの資格に出会ったことで、家の環境だけでなく、気持ちにも良い変化があったとお話しされました。

講座では、まずエニアグラム心理学を用いて自分の性格タイプを知り、次にそれぞれのタイプに合った片付け方法を学びました。エニアグラム心理学とは、話し方や特徴、過去の経験を基に診断を行い、「理想が高く完璧でありたい人」

「愛情深く人の助けになりたい人」などの9つの性格タイプに分類するもので、自分の得意なことや苦手なことを知るだけでなく、家族や友人とより良い関係性を築く上でも役立つといえます。各タイプの特徴について、ドラえもんに出てくるキャラクターのほか、著名人やドラマの主人公などを例に挙げて具体的に解説いただきました。自分と異なるタイプについて知ること、苦手だと感じる人の言動や行動も理解できるようになり、関係性が改善される可能性があるとお話しされました。

また、チェックシートを用いて参加者の性格タイプ診断を行い、各タイプの片付けのやる気スイッチや注意点について説明いただきました。タイプごとの物のストックの有無やこだわりについてのお話があり、学級生の皆さんは「そうそう」「あるある」と共感しながら、タイプ別の傾向や片付けのコツについて楽しく学びました。

質疑応答の時間では、家族が片付けに協力しない場合や、子どもが思い出の品を捨てられない時の対応について、佐藤先生から具体的な解決策が提案されました。他の学級生の皆さんからも実践的なアドバイスがあり、とても有意義な時間でした。

今回の学習会を通して、それぞれの性格に合った片付けの仕方を学べただけではなく、家族や友人との良好な関係づくりについても改めて考える良い機会となりました。お話しいただいた佐藤先生、そして学習会を運営してくださった鴻城小学校の学級長をはじめ、関係の方々に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



美香保小学校の学習会にお邪魔しました

10月23日（木）に開催された、子どもとメディア
北海道認定インストラクター 中塚美由紀先生による
第3回学習会「スマホ、ネット、ゲームが子どもの
成長に与える影響～我が家のルールを決めるのは
今～」を見学させていただきました。

近年、スマホなどの長時間使用による体や脳、学
習への影響に関する報道を見聞きすることが増え、
関心をもたれている保護者の方も多いと思います。

今回の学習会では、中塚先生より、スマホ、ネッ
ト、ゲームが子どもたちに与える様々な影響について、具体的にご説明いただきました。長
時間の使用により、脳の活性化が妨げられ、感情のコントロールやコミュニケーション能
力、集中力の低下につながる可能性があるほか、姿勢や目の健康、睡眠への影響など、身体
面での問題も懸念されるとのことです。

特に子どもたちは依存傾向が強いいため、予防が重要であり、スマホを持たせる際には、使
用目的・時間・場所などについて親子で話し合い、ルールを紙に書いて見える場所に貼っ
ておくことを推奨されていました。また、ルールを守るための具体的な工夫として、使用時間
を制限するためにアラームを設定することや、充電器をリビングに置くことなどが有効であ
るとご紹介いただきました。

親として、子どもたちが「今しかできないこと」に集中できる環境を整えること、ネット
の良い使い方のモデルとなることの大切さについてもお話があり、「子どもからスマホが欲
しいと言われたら、我が家のルールを決めるのは今！」というメッセージとともに、子ども
たちが健康的な生活を送れるよう、保護者へのエールをいただきました。

お話しいただいた中塚先生、そして学習会を運営してくださった美香保小学校の学級長を
はじめ、関係の方々に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



親育ち応援団 オンライン講演会

榎戸先生の
気持ちが通じ合う
言葉がけと接し方



親子間での言葉がけ・接し方などを楽しく
わかりやすくお話しします。



公開期間

2026年1月23日（金）

3月22日（日）

「さっぽろ家庭教育ナビ」
サイト内に配信します。

お楽しみに！

今年度も

親育ち応援団講演会を実施します！

1月23日から「さっぽろ家庭教育ナビ」内で
配信しますので、お楽しみに！

さっぽろ家庭教育ナビ

