



令和7年 2月発行

中濃県事務所 振興防災課 振興防災係

家庭教育担当:塚原

〒501-3756 美濃市生櫛1612-2

TEL: 0575-33-4011 (内線210)

関市立上之保小学校

自分らしく生きてほしい！ ～「パラアスリートから学ぶ」親子福祉講演会～

関市立上之保小学校では、12月17日(火)の参観日に合わせて、親子福祉講演会が開催されましたのでご紹介します。

【開催の目的】

上之保小学校では、学びの質を高めるために3年前から、スポーツ・芸術・文化の面で「本物に触れる」機会を設けてきました。

今回は、パラカヌー選手の加治良美さんの話を親子でお聴きし、その生き方から学び、家庭での会話も広がることを願ってこの講演会を開催しました。



【講演会の概要】



＜講 師＞ パラカヌー選手 加治 良美 氏
＜講演名＞ 「夢は叶った！教員と東京パラリンピックへの挑戦」
＜講演内容＞

2017年 初めての海外の大会で金メダル
2018年 海外の大会で3位
2019年 ハンガリー世界選手権 出場
2021年 ハンガリー世界選手権 6位
2022年 東京パラリンピック 出場

加治さんは、14歳の時に両足の膝下を切断するという大きな交通事故に遭われました。

入院中にいろいろな障がい者スポーツを経験し、「人生をもう一度リセットするチャンスをもたらした」と教員になり、パラカヌーにも挑戦されました。

その後、厳しい練習やトレーニングを積んで、パラカヌー選手として国内外で素晴らしい成績を修められています。

「けがをしたから自分が輝く場所を見つけられた。」

「自分は、これをやるために生まれてきた！」

「皆さんも、自分らしく生きてほしい！」

語られる言葉には、どれも重みがありました。

自分が事故にあって気付かされたことをみんなにも知ってほしい、しかも人生の少しでも早い時期に・・・と、現在は愛知県を中心に学校等へ出向いて講演活動をなさってみえます。



【交流会の様子】



Q：加治さんの原動力は？

A：好きなことや得意なことで、夢や目標を持つこと。そこがスタートになる。

Q：「死んでもいい」とまで落ち込んでいた加治さんが、変わったのはどんな言葉があったから？

A：「自分で自分の価値を下げていない？」

「もっと、自分で自分のことを認めてあげていいと思うよ。」

Q：ご両親の言葉で、心に残っている言葉は？

A：「あなたが私たちの世界を広げてくれた。」

【保護者の感想】

- ・失敗も挫折も「人生のリセット」という言葉で前向きに考える考え方に驚きました。見方を変えれば、失敗や挫折が前に向かう力になることを知りました。〇〇君の夢を叶えるお手伝いをお母さんはがんばります。
- ・心が熱くなるお話でした。事故を乗り越え車椅子スポーツでマラソンを始めるなど、そんなパワーがどこからわいてくるのか、お話をもっと聴きたかったです。親としてどうやって子どもを支えられるかいろいろと考えさせられる機会になりました。
- ・もし自分が14歳の時に同じような事故にあっていたら、加治さんのような考え方や生き方ができただろうか……。きっと、親子で乗り越えられたからこそ、たくさんの夢を実現されたのだと思いました。加治さんのお父様やお母様の話も聴きたかったです。

【主催者の感想】

今回、岐阜県の清流の国推進部の協力もあり、東京パラリンピックに出場された加治選手から直接お話を聴く機会をいただきました。

これまでの学校の教育活動の中でも、国内外で活躍される方々からお話を聞く機会を多く設定してきました。いずれの内容も、説得力があり心に残るものでした。

今回の講演会も、児童、保護者、教職員にとって、それぞれの夢や目標に向かって動き出す力をいただける機会になりました。

【取材を終えて】

お話を聞く会、学年ごとの親子感想交流会（5、6年生は加治さんを交えて）、帰宅してからの親子の感想カードと、「加治さんの生き方から自分なりのメッセージを受け取ってほしい」という主催者の願いのこもった講演会でした。

障がいの有無に関係なく、誰もが「自分がどう生きたいか」を考えることで人生は大きく変わるということを、加治さんのお話を通して学ぶことができました。

親子で夢・目標の達成に向けて ～「話そう！語ろう！私の夢・目標」～

関市立桜ヶ丘中学校では、毎年夏休みと冬休みに、学校独自の「話そう！語ろう！私の夢・目標」という親子活動に取り組んでみえます。1年間の活動の様子をご紹介します。

【活動の目的】

桜ヶ丘中学校では、「一家庭一実践」として、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校時代に作成していた目標達成シートをもとにした「夢・目標達成シート」を、夏休みに親子で作成し、冬休みには、取り組みの姿について親子で振り返りを行います。

親が我が子の夢や目標を知り、その達成のために共に考えたり支援したりする機会をもつことで、親子のコミュニケーションを図り、中学校生活をより良いものにしてほしいという願いが込められた、同校で長く続いている実践活動です。

【取組の様子】

○各家庭あての案内文書

関市立桜ヶ丘中学校
PTA 会長 []
家庭教育委員長 []
校長 山田 茂樹

夏休み「一家庭、一実践」実施のお願い

夏休みも間近となりました。会員の皆様におかれましては皆様のご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日ごろはPTA活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

今年度も家庭教育学校では、家庭でのお子様とのコミュニケーションを図るため、夏休み期間中に「一家庭、一実践」として『話そう！語ろう！私の夢・目標』の「夢・目標達成シート」を作成していただきたいと思います。

お子様の夢や目標を知ること、どうすればその夢や目標を達成できるかについて共に考える機会となり、中学生生活をより良いものにできると 생각합니다。

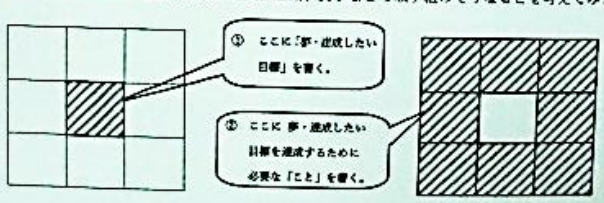
お子様とのコミュニケーションをより深めるためにもご協力をよろしくお願いいたします。

～「夢・目標達成シート」の記入の仕方～

① 3×3のシートの中央のマスの「夢・達成したい目標」を書く。

② 中央のマスの周り8マスに「夢・達成したい目標」を達成するために必要な「こと」を書く。

参考：学習、生活、家庭、学校、時間、進路、食事などで取り組めそうなことを考えてみましょう。



今回の「夢・目標達成シート」は、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校時代に作った目標達成シートを参考にしています。

※URL: <https://u-note.me/note/47502826> ※QRコード 

「お子様の夢の実現に向けて共に考えてほしい。」「親子のコミュニケーションを深めてほしい。」等、活動の願いや目的が説明されています。

「夢・目標達成シート」の記入の仕方について、順を追ってわかりやすく記述しています。参考例を示すことで、どの家庭でも迷わずシートに取り組めるようにしています。

憧れの気持ちをもってシートを作成したり取り組んだりできるように、大谷翔平選手も高校時代にこのシートを作成して夢の実現に向かっていったことを紹介し、URL や QR コードからその様子を簡単に見ることができるようになっています。

○親子で作成し、親子で振り返る、夢・目標達成シート

「話そう、語ろう、私の夢・目標」

どれくらい実行できたか 3年

どれだけ実行できたか 振り返ってみよう！

継続	計画性	集中力
反復	受験で合格	やる気
積極性	努力	粘り強さ

☆実行するために頑張ったこと
自分で決めた勉強を毎日継続して行うこと。

☆今後、頑張りたいこと
もっと積極的に取り組んで、量と質を今より高めていきたい。

家族からお子様へのメッセージ
苦しいことと向き合って克服することはとても難しいことですが、冬休みはそれができたと思います。これが結果になって表れることを祈っています。

自分で決めた勉強を毎日継続して行うことをがんばった。今後は、もっと積極的に取り組み、集中することで質と量を今より高めていきたい。(生徒)



苦しいことと向き合って克服することはとても難しいことですが、冬休みはそれができたと思います。これが結果になって表れることを祈っています。(保護者)

「話そう、語ろう、私の夢・目標」

どれくらい実行できたか 2年

どれだけ実行できたか 振り返ってみよう！

体幹をくずさない	自己ベスト 2分4秒00	最初のスタート
身長が伸びた	800m 2分1秒40	ストレッチ
ストライド	ペースを守る	毎日ジョグ

☆実行するために頑張ったこと
部活だけでなく、自主練でのジョグを続けてきたこと。

☆今後、頑張りたいこと
風呂を出た後に、体幹トレーニングをする。

家族からお子様へのメッセージ
ほぼ毎日自主練がんばっていたね!! 身長もここ最近ぐっと伸びました。お風呂を出た後に柔らかくなった身体でストレッチするといいね。毎日のジョグをこれからも続けて、体力作りを頑張れ!! 捻挫しないようにね。(保護者)

部活だけではなく、自主練でのジョグを続けてきた。今後は、風呂を出た後に、体幹トレーニングをする。(生徒)



ほぼ毎日、自主練を頑張っていたね!! 身長もここ最近ぐっと伸びました。お風呂を出た後に柔らかくなった身体でストレッチするといいね。毎日のジョグをこれからも続けて、体力作りを頑張れ!! 捻挫しないようにね。(保護者)

【主催者(家庭教育学級長)の感想】

家庭でお子さんとのコミュニケーションを図るため、年間を通して目の前の課題や自分の夢に向けて、子どもが立てた目標を親さんが支えるという貴重な機会を設けることができたので、今後も継続して取り組んでいけたらと考えています。

【取材を終えて】

「トリマーになりたい」「勉強とサッカーの両立」「実力テストで〇〇点以上をとる」。それぞれの子どもたちの夢や目標を親子で共有し、その実現に向かって共に歩んでいただけるこの取り組みを、今後も続けていかれることを期待しています。



関市役所 人とのかかわりの糸を結ぶ ～職場内家庭教育研修～

関市役所では、12月10日(火)に、職員向けの家庭教育研修を開催されましたのでご紹介します。

【開催の目的】

関市役所は、ダイバーシティ(多様性)を尊重し、誰もが働きやすい職場環境を構築することを目指しています。そこで、すべての職員が活躍できる職場環境づくりの一環として、家庭でも職場でも地域でも周りの人と温かい関係が結べるような「言葉がけ」や「かかわり方」を学ぶ研修会を開催しました。

【当日の様子】

<研修名>

「人とのかかわりの糸を結ぶ」
～心に伝わる言葉～

<研修内容>

- 1 子育てのゴールって?
- 2 傾聴と共感～能動的な聴き方とは～
「他人と過去は変えられないが、
自分と未来は変えられる」
- 3 リフレ～ミング(否定を肯定に)
「思い込みは言葉から変える」
～言葉が変われば行動が変わり、行動が変われば未来が変わる～
- 4 家庭でも職場でも笑顔でいられる時間をキープする・・・「息抜く力」は「生き抜く力」



講師は中濃県事務所の家庭教育推進専門職が務めました

【参加者の感想】

- ・言葉ひとつ、考え方ひとつで、前向きに相手に気持ちを伝えられるということが分かりました。肯定的な言葉への言い換えを、家庭でも職場でもすぐに実践していこうと思いました。
- ・絵本の中の言葉、「コップがあることがうれしい。」がとても心に響き、涙が出そうでした。自分の家庭、仕事、地域で関わる人とあたたかい関係をつないでいきたいと思いました。
- ・気付かされたり、勇気づけられたりして、とても元気になりました。なかなか我が子の学校に行って研修を受けることができないので、職場で家庭教育の研修が受けられてよかったです。
- ・管理職として今後、部下への声かけや指導などどう対応していくべきか、考えさせられました。「正解」ではなく「納得解」で・・・あらためて傾聴の大切さを理解することができました。

【取材を終えて】

関市役所では、今年度初めて職員向けの家庭教育研修を開催されました。
職員の皆さんには、今後も、家庭内はもとより、地域や職場などで生かしていただけることを願っています。