子育ち・親育ち～ちょうどいいを見つけよう
星が丘公民館での家庭教育支援講座の取り組み

相模原市立星が丘公民館
家庭教育支援講座実行委員長　**長沢亜希子**
館　長　**奥山　憲雄**

Ⅰ　はじめに
～今何故、家庭教育支援講座なのか～

子育てをしている母親を見ていると、自分の子育てに自信がもてず、悩んだり迷ったりしている人が多いと感じる。

また、近所に相談できる人も少なく、地域で育てるという環境にもないため、一人での子育てに不安を感じている人も多い。一方では、子育てに無関心な親も増え、放任といわれるような状況もかなり見られる。

その結果、基本的な生活習慣が身に付いていない子や、我慢できない子が増え、小１プロブレムと言われる問題が発生したり、場合によっては幼児期の子育てが不登校やニートにまでつながるのでは、という心配も浮上している。

一方、ネット上には子育てに関する情報はあふれているが、そこから得られる情報は断片的であり、子育てのためのしっかりとした知識は得にくいのが現状でもある。

そこで私たちは、家庭教育に関する講座を開き、講師の話を聞き、参加者同士が話し合うことにより、自分の子育てを振り返るとともに、相談できる仲間をつくり、安心して子育てに取り組める環境ができるようにするため、公民館が中心となって家庭教育支援講座を開くこととした。

Ⅱ　家庭教育を取り巻く状況

文部科学省は平成１８年１２月に教育基本法を改正した。その中で家庭教育について項を起こし、次のように記している。

> 国及び地方公共団体は、家庭教育の自主性を尊重しつつ、保護者に対する学習の機会及び情報の提供その他家庭教育を支援するために必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

これを受け、多くの自治体では家庭教育支援事業の取り組みを始めている。

本市では、平成２４年度より、教育委員会のモデル事業として家庭教育支援講座の取り組みを始め、大野南公民館が家庭教育支援講座を開催した。翌２５年度より、星が丘公民館と中央公民館もモデル事業への取り組みを始めたところである。

一方、本市公民館においては、教育基本法の改正を待つまでもなく、永年家庭教育や子育て事業に取り組んでおり、その公民館数は平成２５年度で２４公民館に上り、ほとんどの公民館が、複数回の講座を実施している。

星が丘公民館でも、昭和５７年度から毎年のように子育て講座に取り組んでおり、多い年には１２回もの連続講座を開いていたが、平成１６年の講座を最後に、開かれていないのが現状である。

Ⅲ　星が丘公民館での家庭教育支援講座
～平成２５年度の取り組み～

１　オール星が丘の知恵を集めて実行委員会を組織

生涯学習課からの要請もあり、平成２５年度より、家庭教育支援講座への取り組みを始

めた。初めにしたことは実行委員会の組織づくりである。

地域で子育てにかかわる多くの方々に声をかけ、講座の趣旨を説明し、実行委員になっていただくよう依頼をした。その結果、次のような方々に実行委員になっていただき、８月から実行委員会を組織して準備を開始した。子育てにかかわるオール星が丘の態勢を組むことができたと言える。

星が丘小学校長、PTA会長・副会長、星が丘子どもセンター館長、千代田保育園園長、星ヶ丘二葉園子ども会育成会役員、ふじ乳児園園長、星が丘幼稚園副園長、地区主任児童委員、地区子ども会育成連絡協議会副会長、地区青少年健全育成協議会副会長、子育てサークル「コミカルキッズ」代表

２　実行委員会で講座内容を検討

８月１日の第１回実行委員会で実行委員長を決めた後、８回にわたり実行委員会を開催した。子どもと家庭教育を取り巻く現状と課題等を話し合いながら、次のような内容について検討を加えた。

①受講対象者の想定　②全体のテーマ
③講座の組み立て　④各講座の内容　⑤講師
⑥各講座の進行の方法　⑦予算と保育
⑧アンケートの内容　⑨各講座の進行と役割分担
⑩募集チラシの検討　　等

最初に話題になったのは受講対象者である。家庭教育支援講座と言っても、乳幼児から中高生までとその対象は幅が広い。色々議論を重ねた結果、「幼稚園や学校に入る前に、子育てについて相談しあった親同士は、子どもが中学生になってもずっと相談できる友達になるんだよね」という言葉が決め手となり、基本的には誰でも参加できるのだが、幼保園児から小学校低学年位までの小さなお子さんを持つ親を対象に講座を組むこととした。

そして次のような内容で、４回にわたる講座を組み立てることができた。

■テーマ　『子育て　新たな一歩』
■ねらい　自分はどんな親なのか、子どもに気持ちを伝えられているのか、周りと情報交換ができているのか等、講座をきっかけに自分自身を振り返り、新たな子育ての一歩を踏み出すきっかけとする。
■対象　　幼稚園・保育園～小学校低学年児を持つ両親とし、祖父母の参加も可。
■進め方
・前半で自分の子育てを振り返り、後半で新たな子育てについて考える構成
・話を聞くだけでなく、参加者同士の話し合いを大切にする
■講座のプログラム

次ページのような４回の講座を組んだ。実行委員会として一番力を入れたのは、実行委員が講師を務める２回目の講座である。

３　募集方法と参加者

次ページのようなチラシ（図１）を作成し、回覧で周知すると同時に、地域の小学校や幼稚園、保育園を通してチラシを配付した。

また、公民館報やホームページでの情報提供、タウン誌への掲載、ＳＮＳの利用などで周知を図った。その結果２１人の参加申し込みがあった。地域別内訳は次の通りである。

・星が丘公民館区　２人　・陽光台公民館区　３人
・光が丘公民館区　１人　・中央公民館区　２人
・清新公民館区　４人　・大野北公民館区　６人
・小山公民館区　１人　・橋本公民館区　２人

４　参加者の反応

残念ながら大雪が降り、実行委員会として一番力を入れた第２回目の講座が中止となってしまった。その後も大雪の影響が残り、参加者はやや少なくなってしまった。

参加者からは次のような声を聞くことができた。

図１　地域に配付したチラシ

◆第１回目の講義はとても役に立ちました。アイメッセージの大切さを子どもに伝えていきたいです。今回の講義(４回目)でも、子どもの思いを聞いてあげることの大切さを確認しました。◆皆さんの話を聞き、悩みながら子育てをしているのは自分だけではないと知り、励みになりました。気楽な雰囲気の中で、色々な話を聞かせてもらえ良かったです。　◆先輩の話を聞けてよかった。ヒントをもらえ、色々と考えてみようと思いました。◆少人数でちょっと残念に思いましたが、逆に色々聞けて話せて、とても楽しい時間になりました。◆自分も地域と関わっていくことが大切だと思いました。◆住んでいる地域は違いますが参加させていただきました。とてもためになる話ばかりで、自分や子育てを考える良い機会になりました。

５　実行委員会でまとめた成果と課題

講座修了後、次のように成果と課題を整理し、次へつなげることとした。

①学校・ＰＴＡ・こどもセンター・保育園・幼稚園・主任児童委員・子育てサークル等、公民館を中心に広範囲の地域連携を進めることができたことは大きな成果といえる。

②女性だけでなく、男性も実行委員として加わる事により、家庭教育に対する考え方の違いが見え、それを生かしたプログラムを組むことができた。

③参加者の声から「参加して良かった」という思いが感じられ、内容的には良いプログラムを組むことができたと思う。

④初めての取り組みでもあり、関係者の声を聞くため実行委員の人数が多くなった。また実行委員会の回数も多くなり、準備に時間がかかってしまった。しかし、そのお陰で実行委員会内の共通理解を図ることができたことも事実である。

テーマ『子育て　新たな一歩』

回	月／日	テ　ー　マ	講　師　等
1	１／２６	気持ちを伝える新たな一歩 ～ダメと言わない子育て	相浦やよい(親業訓練インストラクター)
2	２／　８	親度チェックで新たな一歩 ～あいさつで広がる子育ての場	実行委員
3	２／２２	子どもと楽しむ新たな一歩 ～遊びはみんなの宝もの～	恵濃志保(NPO法人CMD「ゆうゆう」代表)
4	３／　９	地域で育てる新たな一歩 ～先輩パパ・ママを囲んで～	地域の子育て先輩５名

⑤家庭教育支援といっても取り組む範囲が広く、どういう課題に焦点を当てるか、また参加対象をどうするか、実行委員会でも議論をした。しかし、参加対象を明確にすることで、準備を大きく前進させることができた。
⑥父親の参加も期待し土日開催にしたが、父親の参加は第１回目だけで、他の回はなかった。土日は家庭でゆっくり過ごすという意味では、平日開催の方が望ましいと思われる。
⑦星が丘地域の参加者より、他地域の参加者の方が多かった。他地域の公民館との連携を進める必要性を感じた。
⑧実質３回という回数では、参加者同士のつながりをつくることが難しかった。より回数を増やす必要を感じた。
⑨第２回の講座が大雪で中止となり、しかも年度末に近かったため、改めて実施できなかった。もっと早い時期に実施した方がよい。

Ⅳ　家庭教育支援講座２年目
～平成２６年度の取り組み～

平成２５年度の実践を踏まえ、２６年度は早々に実行委員会を組織し準備に取りかかることができた。昨年度、時間をかけて話し合い、準備してきたからこそ、今年度のスムーズな立ち上げにつなげることができたと言える。

また、昨年度の反省点を踏まえながら、テーマや内容等について検討し、次のようなねらいと内容で計画することができた。

１　今年度事業のねらいとテーマ

今年度事業のねらいとテーマを次のように設定した。

■テーマ　『子育ち・親育ち～ちょうどいいを見つけよう　７つの「育」で親力 UP』
■ねらい　情報が氾濫する今、自分の子育てに自信がもてず、悩んでいる人も多いと思う。色々な子どもがいるように子育ても色々。一人で考えていると行き詰まったり、焦ってしまう。子育て中の人が集まり、講師から話を聞き、情報を交流しながら、自分にちょうどいい子育ち・親育ちのヒントを見つけたい。

２　２６年度のプログラム

昨年度、実行委員会で苦労しながら企画した経験があったため、今年度は、８月２２日の第１回実行委員会から、１０月１２日までの４回の実行委員会で、次ページのような７回のプログラムを組むことができた。

３　募集方法と参加者

昨年度と同様のチラシを作成し、地域への回覧等で周知した。その結果、２４人の定員としたが、２５人の参加申し込みがあり、全員が受講できるようにした。地域別内訳は次の通りである。

・星が丘公民館区	３人		
・陽光台公民館区	１人	・光が丘公民館区	４人
・中央公民館区	２人	・大野北公民館区	５人
・横山公民館区	２人	・田名公民館区	１人
・小山公民館区	１人	・麻溝公民館区	１人
・相模台公民館区	１人	・橋本公民館区	２人
・相原公民館区	１人	・大沢公民館区	１人

昨年度同様、星が丘公民館区内からの参加者が少なく、中央区内から１９人、緑区から４人、南区からは２人の参加があった。

また、講座の内容から、２歳くらいまでのお子さんをお持ちの方の参加者が多く、かなりの方が保育を希望した。

４　講座の内容と参加者の声（参加者数）

（１）足育　　（２２人）

①赤ちゃんの足は柔らかく、軟骨でできていて、成長につれて骨に変わっていく。これを骨化といい、１６～１８歳で骨化が終わる。この時期は大人の足になる準備をしている大切な時期。年に２～３回は足のサイズを測り、足にあった靴を履かせたい。

テーマ『子育ち・親育ち～ちょうどいいを見つけよう
７つの「育」で親力ＵＰ』

回	月／日	テ　ー　マ	講　師　等
1	１０／２１	『足育』 足・指・爪、靴などの正しい知識を身に付け子どもの足の健康を考える	神津はじめ (フットアドバイザー／リフレクソロジスト)
2	１０／２８	『音育』 ハープの柔らかい音楽を聞かせることにより音から子どもの情緒を育てることを考える	梶伸子 (音育アドバイザー／アイリッシュハーブ奏者)
3	１１／　５	『香育』 メディカルハーブによる心と体の自然な手当を体験する	星野のり子　(JAMHA認定ハーバルプラクティショナー／AEAJ認定アロマテラピーインストラクター)
4	１１／１８	『食育』 生きるために正しく食べることや普段からできる常備食について考える	木村かよ　(料理家)
5	１１／２６	『遊育』 子どもが親や友達と思い切り遊ぶことで喜びや楽しみを共有しながら育つことを考える	恵濃志保 (NPO法人CMD「ゆうゆう」代表)
6	１２／　２	『色育』 「やさしい色」「暖かい色」等、色がもたらす心理への効果に着目し、子どもの心理状態にあわせた上手な色の使い方を学ぶ	渡邊美千代　(カラースクール講師／カラー診断・ベビーマッサージ指導者)
7	１２／　９	『災育』 防災トランプを使いゲームをしながら危険に対する情報を共有する	福本累 (防災トランプ開発者)

②靴選びのポイント
③足のサイズの測り方　等

◆足について深く考える良い機会となりました。たくさんの関節がしなやかに動くことや、三点で支えることでバランスのいい足が形成されることなど、これから子どもを育てていくにあたり、知って良かったことがいっぱいでした。◆寒い季節へ向かっていくなかで、子どもに靴下をはかせるか迷いますが、足育を受けたおかげで、自信をもって裸足で過ごさせることができます。◆娘が伝い歩きをするようになり、靴選びをどうすればよいのか不安でしたが、今日の話を聞いてとても勉強になりました。

図２　和室での足育講座

（２）音育　　（１９人）

図３　親子でハープの演奏を聴く

①アイリッシュハープの演奏を聴く。ハープよりかなり小ぶりのアイリッシュハープの奏でる曲を、親子が思い思いのスタイルで鑑賞した。

②講師の話を聞き、「テレビを見せっぱなしにしてはいけない」「テレビの音が大きい。赤ちゃんの耳の感度はとてもよい」「首が据わった赤ちゃんはおんぶして」等を学ぶ。

◆ハープの音楽にとても癒されました。子どもに本物の音を聴かせること、ささやくことの大切さがわかった。◆とても楽しかったですし、母親の私自身が生の音に飢えていたんだな、と気づかされました。とても和んだ空間に涙が出そうになりました。「音を聴きに散歩に行く」は、目から鱗でしたし、その後意識して実行しています。◆「子どもたちには、自然の音と母親の歌声をたくさん聞かせていきたい」と思いました。◆ハープの素敵な音色に、娘が珍しく爆睡しました。今まではテレビをつけっぱなしでの家事が多くなっていましたが、今日の話を聞き、テレビをあまり見せないようにしようと思いました。

（３）香育　　（２１人）

①メディカルハーブの多様な機能～抗酸化作用、薬理作用、抗菌作用、栄養素の供給、代謝促進作用等について学ぶ。

②ハーブを利用するための様々な方法について学ぶ。ハーブティー、植物油を使って抽出する方法、ローションの作り方、ハーバルバスの効果等。

③実習、ハーバルバスソルトの作成。

◆実際にハーブティーを入れたり、バスソルトを作ったり、楽しい実習ができて良かったです。◆「効くのは効くし、効かなくても毒ではない」という言葉が、ハーブのハードルを下げてくれた気がします。◆植物なのでアレルギーが心配でしたが、ほぼ大丈夫ということで安心しました。◆ハーブの癒し効果に感動です。オムツかぶれがひどいと病院の薬をもらっていたのですが、まずはカモミールで試してみようと思います。

（４）食育　　（１８人）

①玄米はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んだ食品であることや、玄米の活用法、玄米甘酒等について学ぶ。

②炒り玄米を使った手作りおやつ『カヨポリ』を実際につくった。

図４　調理実習室で『カヨポリ』を作る

◆限られた時間内での実習とのことで、作る物も限られたと思いますが、栄養価の高い玄米を使った食品を作ることができて良かったです。◆おんぶしてまで料理教室へは参加できないので、講座の中に組み込まれていて嬉しかったです。◆妊娠・出産を機に、食の安全について考えたり、自分の食生活を見直したところでした。今日の話を聞いて、子どもが口にするものは親がしっかり安全を見極めて、かつ身体によいものを選んであげたいと改めて思いました。

（５）遊育　　（１８人）

①『ムーブメント』について学んだ。ムーブメントとは発達支援法で、日本では障がい児支援に活用され、現在は保育、教育、子育て支援、高齢者福祉の現場まで普及している。

②遊びを原点とし、『からだ・あたま・こころ』の統合的な発達を図るものであること等を学び、親子で一緒に身体を動かした。

◆音楽に合わせて子どもと動くだけでなく、ママのストレッチメニューがあったり、パラシュートで視覚の刺激を受けたり、普段では遊べないような活動ができて楽しかったです。◆家ではできないダイナミックな動きのある遊びができ、息子もとても楽しそうにしていました。お名前呼びなどは家でも取り入れていきたいと思います。◆一番気になっている講座でした。大勢で何かをするのが、少し苦手な息子を発見することができました。

図５　パラシュートで遊ぶ

（６）色育　　（２２人）

①色が心の状態におよぼす力を学んだ。

②皿やランチョンマットの色により、おやつの量を抑えたり、服の色によって気持ちを上向きにさせたりすることができること等を学んだ。

◆色がもたらす効果について知ることができて勉強になりました。男の子だからとか、何となく選ぶことが多かったので、今日のことを活かして日常の色選びをしていきたいと思います。◆普段、色を気にすることはあまりないが、色が与える影響を知り、これからは少し気にして、その場面に合った色を使っていきたい。

（７）災育　　（１９人）

①『防災トランプ』での遊び方、ばば抜き、スピード、ポーカー等を学んだ。

②防災トランプをグループで楽しみながら、自分が体験した危険について話し、情報を共有した。

③最終回でもあり、グループで会話が盛り上がった。

図６　グループで防災トランプ

◆防災というと固い話になるとイメージしましたが、写真やスライドを使ってわかりやすく身近なこととして学ぶことができました。◆大地震は必ず起きると言われている中、家での避難訓練は考えたこともありませんでした。娘の命と自分の命を守れるように、今からしっかり考えておきたいと思います。防災トランプはとても内容が考えられていて、教育の場でも活用できると思いました。◆防災について考えると不安になり、生活しにくくなりそうに思いましたが、予想するだけでも災害に備えていることになることが何となくわかった気がします。

５　実行委員会でまとめた成果と課題

講座修了後、実行委員会で反省会を持ち、今年度の講座の成果と課題を次のようにまとめ、次年度以降の実践につなげていくこととした。

①今回の講座は、子育て講座ではあまり見ない「足」「色」「香」「音」「災」等を取りあげ、具体的で直ぐ役立つ内容であったこともあり、７回とも出席率がとても高かった。参加者の声からも、とても魅力的なプログラムを組むことができたと思われる。

②募集チラシ等で講師名を記さなかったにもかかわらず、２５人という人が集まった。ということは、講師の名前で参加したのではなく、子育て中の皆さんの関心の高い内容のプログラムであったといえる。

③講座を重ねるごとに、参加者同士の活発な情報交換が見られるようになり、みんなで話し合う姿が見られた。このことは、今回の講座のねらいの一つでもあった。その意味では、７回という回数もよかったと思う。

④参加者の横のつながりができ、講座修了後もサークルを組織し、学んだり情報交換をしていこうという声が出てきた。公民館としてもバックアップすると共に、次年度以降の実行委員会の組織につなげていきたい。

⑤星が丘公民館区以外の地域からの参加者が多かったが、隣の中央公民館では、中学生を持つ親の家庭教育支援講座を開いている。近隣の公民館が同じような内容の講座を企画するのでなく、それぞれの公民館が分担しながら進めていくことが望ましいと思われる。

Ⅴ　おわりに
～２年間の実践を終えて～

２年間講座を実施することにより、多くのことを学んだ。ここではその学んだ内容の中から次の４点を記しておく。

一つ目は、積み重ねることの大切さである。１年目の実行委員会では、かなりの時間をかけて話し合い、お互いに理解し合うことから始めたが、２年目になると、その成果の上にスムーズに企画することができた。やはり積み重ねることが大切であるということを実感した２年間であった。

二つ目は、公民館を中心に、学校・ＰＴＡ、こどもセンター、保育園・幼稚園、主任児童委員や子育てサークル等、家庭教育に関わる多くの人や団体と連携できたことが大きな成果といえる。これからも地域で家庭教育について考える時の中心になってくれることを期待したい。

三つ目は、家庭教育と一口で言っても、乳幼児から中高生までと扱う範囲がとても幅広い。このように範囲の広い課題を扱う場合には、近隣の公民館が連携し、役割を分担しながら進めることも必要である。これからはそのような公民館同士の連携を模索したい。

また、公民館運営協議会からは、「講座に参加して欲しい家庭は参加しないし、できない。そのような家庭をどう参加させるのかを考えて欲しい」という意見をいただいた。実行委員会でも話し合ったが、参加したくない（できない）人を参加させることは難しい。

しかし、「講座に参加した人が、これから地域で子育てについての助言者になっていくことができれば、講座を開いた意義は十分ある」という話になった。このように少し長い目でとらえていきたいと思う。