

令和5年度  
牛久市家庭教育学級実践集 第12号

うしくっ子



# 目 次

---

1	教育長挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P	1
	「家庭教育の充実をめざして」	
2	令和5年度各校の実践・・・・・・・・・・ P	2
3	家庭教育学級の歩み・・・・・・・・・・ P	3～18
	(園・学校の実践報告)	
	◇園	
	第一幼稚園・・・・・・・・・・ P	3
	ひたち野牛久幼稚園・・・・・・・・ P	4
	◇小学校	
	牛久小学校 ・・・・・・・・・・ P	5
	岡田小学校 ・・・・・・・・・・ P	6
	牛久第二小学校 ・・・・・・・・ P	7
	中根小学校 ・・・・・・・・・・ P	8
	向台小学校 ・・・・・・・・・・ P	9
	神谷小学校 ・・・・・・・・・・ P	10
	ひたち野うしく小学校・・・・・・・・ P	11
	◇中学校	
	牛久第一中学校 ・・・・・・・・ P	12
	牛久第三中学校 ・・・・・・・・ P	13
	下根中学校 ・・・・・・・・・・ P	14
	牛久南中学校・・・・・・・・・・ P	15
	ひたち野うしく中学校・・・・・・・・ P	16
	◇義務教育学校	
	おくの義務教育学校(1年生) ・・・・ P	17
	〃                  〃          (7年生) ・・・・ P	18



## 家庭教育の充実をめざして

牛久市教育委員会教育長 川村 始子

保護者の皆様方には、日頃より牛久市の教育発展のためにご協力を頂き、感謝申し上げます。

児童生徒の教育のためには、学校と家庭とがお互いに役割分担をしながら連携をしていくことが大事になります。家庭教育においては、近年核家族化・少子化・雇用環境の変化等により、子育てについて話したり、助け合ったりする機会が減少しています。そこで、子育ての悩みや苦勞などを気軽に話し合い、親自身の学びの場を設けようというのが、家庭教育学級の趣旨です。

2020年からの新型コロナウイルス感染症の蔓延により、人と人との結びつきが希薄になり、マスクで表情が見えないことが多くなりました。このことは、児童生徒の成長にどのような影響を与えるのか憂慮しています。加えて保護者の方々も一人ひとりの価値観や家庭のあり方が多様化し、児童生徒の養育態度にも影響が出ているような気がします。

そのような中で、家庭教育学級で親同士がコミュニケーションを図り、児童生徒の成長に望ましい取り組みについて考えていくことは、意義あることであります。また、親子で様々なものを作ることによって、我が子の良い面に気づいたり、子ども自身が達成感を感じられたりすることは、かけがえのない喜びであります。

令和5年度も各園・学校毎に、委員長さんを中心に工夫を凝らした活動が展開され、このような家庭教育実践集 第12号を発刊できることになりました。関わって頂きました皆様方に感謝の意を表すと共に、今後ともますます家庭教育が充実することを願ひまして、あいさつと致します。

## 令和5年度 各校の実践

学級	学校	1回目	2回目	3回目
1	第一幼稚園	親子はみがき教室	雪印メグミルク工場見学	
2	ひたち野牛久幼稚園	園長先生講話	座談会	つまみ細工教室
3	牛久小学校	セルフボディケアメンテナンス講座	食育研修・給食試食会	
4	岡田小学校	食育研修・給食試食会・情報交換会	「命の授業」講習会	
5	牛久第二小学校	WEB救命講習	食育研修・給食試食会	
6	中根小学校	消しゴムはんこ教室・交流会	食育講習会・給食試食会	
7	向台小学校	食育研修	性教育講座	GIGAタブレット講習会
8	神谷小学校	親子で時計作り	運動会練習見学・食育研修・給食試食会	
9	ひたち野うしく小学校	栄養講習会	ヨガ教室	
10	牛久第一中学校	食育研修・給食試食会	ZUMBA講習会	
11	牛久第三中学校	食育研修・情報交換会・給食試食会	「思春期の子供の心に寄り添う親の接し方」講習会・対話会	
12	下根中学校	「スマホ・携帯の安全な使い方」講習会	「自己肯定感を高める3つの方法」講座	
13	牛久南中学校	食育研修・給食試食会	アンガーマネジメント講習会	
14	ひたち野うしく中学校	「いじめ防止のための授業」	「初めてのオイル美容&オーガニック」健康講座	
15	おくの義務教育学校 1年生	親子科学工作教室	親子あさがおリース作り	
16	おくの義務教育学校 7年生	「子ども食堂って何？」講話	食育研修・給食試食会	

# 家庭教育学級の歩み

牛久市立第一幼稚園家庭教育学級  
委員長 川又 美緒

## 1 第一幼稚園の家庭教育学級の目標

「 活動を通して親子で一緒に学ぶ場をつくる 」

## 2 学習活動の経過

- (1) 5月29日(月) ・開級式
- (2) 5月29日(月) ・親子はみがき教室
- (3) 9月14日(木) ・雪印メグミルク工場バス研修
- (4) 12月21日(木) ・閉級式

## 3 実践を振り返って

### (1) 開級式

大竹園長先生よりスキンシップの大切さ、互いに助け合い、家庭の絆を高めることについて書面で教えて頂きました。

### (2) 親子はみがき教室

コロナ禍で大人数集まるとの開催が難しいと判断して、イラストを使って歯磨きのポイントを伝える書面を配布しました。

過去の歯磨き教室で実際に出た質問と回答を載せることに加え、歯磨きについて疑問に思っていることについて、アンケートを実施しました。

### (3) 雪印メグミルク工場バス研修

保護者で工場見学を実施しました。バスでは参加者同士で子育て等に関して情報交換を行うことによって学年を超えて交流を行いました。さらに、同じ学年同士でも親交を深めることができました。

工場ではチーズやマーガリンの製造過程を見学することで普段食している物がどのようにできるのか見ることで、食への関心・理解を深めることができました。

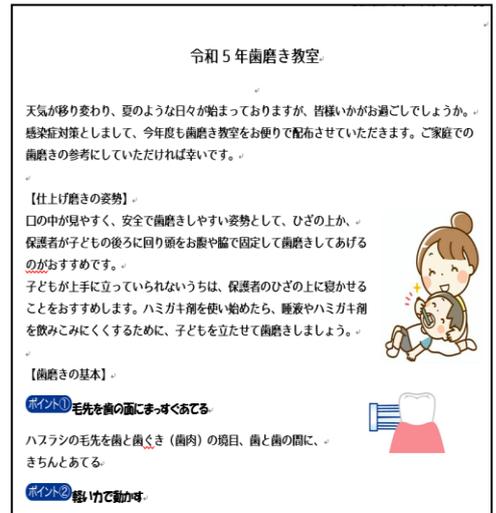
### (4) 閉級式

インフルエンザ等の流行を鑑み、書面での開催となりました。大竹園長先生からのメッセージも頂き一年の振り返りができました。

## 4 まとめ

令和5年度 Daiichi マザーズクラブを通して、親子のコミュニケーションの大切さ、親と子供とのふれあいの時間の大切さを改めて見直すことができました。

家庭教育学級の企画を通して、各家庭で親子で楽しい時間を過ごすことができました。協力してくださった第一幼稚園の先生方、保護者の皆様に心より感謝申し上げます。



親子はみがき教室資料



バス研修

# 家庭教育学級の歩み

ひたち野牛久幼稚園家庭教育学級

委員長 桜沢 薫

## 1 ひたち野うしく幼稚園の学級目標

「活動を通して親同士の親睦を深め、子育てを一緒に学び合う」

## 2 学習活動の経過

- (1) 5月19日(金) ・開級式  
井波園長先生の話  
桜沢委員長挨拶(学級目標・年間計画)
- (2) 6月26日(月) ・座談会
- (3) 11月17日(金) ・閉級式  
井波園長先生の話  
桜沢委員長挨拶(司会)  
・つまみ細工教室

## 3 実践を振り返って

### (1) 座談会

最初は学年ごとに座り、その後は席替えをして学年関係なくお話しすることが出来ました。学年を越えてお話しする機会はなかなかないので、子育ての相談や悩みを共感出来てとても有意義な時間が過ごせたと共に、育児の息抜きも出来たという感想をいただきました。



### (2) つまみ細工教室

来年の干支である辰の置物を作成しました。つまみ細工に適している布の説明や、つまみ方、貼り付け方等、講師の先生が優しく丁寧に教えてくださいました。時間内に参加の方全員が作成する事が出来て最後に可愛い辰が並んだ写真を撮りました。集中することも出来て良い気分転換になったと感想をいただきました。



## 4 まとめ

学年の枠を超えて保護者同士の親睦を深め、コミュニケーションをとる事が出来ました。参加した保護者の方から、また参加したい、楽しかった等、多くのご感想をいただきました。それぞれの活動を通じ、様々な事を学び知識を得て、これからの子育てに活かしていきたいと思えます。

ご参加いただいた皆様に深く感謝申し上げます。一年間ありがとうございました。

# 家庭教育学級の歩み

牛久小学校家庭教育学級  
委員長 大森 洋美

## 1 牛久小学校の学級目標

「活動を通して、保護者同士の交流を深め、家庭教育の向上を図る」

## 2 学習活動の経過

- (1) 7月6日(木) ・開級式  
教頭先生の話  
大森学級委員長挨拶  
学級目標・役員紹介・年間計画  
・セルフボディケアメンテナンス講座  
【講師】高柳 純子先生(ボディセラピスト)



- (2) 11月9日(木) ・給食室見学&給食試食会  
【講師】牛久小栄養士 下河邊 文香先生  
・閉級式  
教頭先生の話  
大森学級委員長挨拶  
生涯学習課 鈴木様の話



## 3 実践を振り返って

### (1) セルフボディケアメンテナンス講座

テニスボールなどの身近な物でマッサージ、ボディケアを実践し、講師の先生に丁寧に教えていただきながら貴重なツボ押し体験をさせていただきました。保護者同士の親睦を深めながら和気あいあいと疲れた体を癒すことができました。また、保護者がリフレッシュすることで子育てにゆとりを持つことが大事だということを改めて実感することができました。

### (2) 給食室見学&給食試食会

2班に分かれ給食室を見学し、栄養士の先生から給食に関する様々な工夫やご苦労等の貴重な話を聞くことができました。

実際に子供たちと同じように給食の配膳をし、グループで試食をしながら自分たちの時代の給食を振り返るなど、話が大変盛り上がり、多くの学級生と親交を深めることができました。



## 4 まとめ

1年間の家庭教育学級の活動を通して、学年クラスの枠を超えて保護者同士の交流を深めることができました。また、参加した保護者の皆様からも、ぜひまた給食試食会を企画してほしいという声を沢山いただくことができました。調理室の様子や子供たちの給食の様子を見学できたのも貴重でした。

ご指導頂きました講師の皆様、ご参加頂きました保護者の皆様、ありがとうございました。

# 家庭教育学級の歩み

岡田小学校家庭教育学級  
委員長 山内 正彦

## 1 岡田小学校の学級目標

「保護者同士の学び合い、交流の場をつくり、子供たちの健やかな成長を育む環境をつくる。」

## 2 学習活動の経過

- (1) 6月29日(木)
- ・開級式
  - ・大久保PTA会長挨拶  
坂本教頭先生の話／稲富社会教育指導員の話  
山内学級委員長の話(学級目標・年間計画・役員紹介)
  - ・講話 「岡田小の給食と食育について」  
講師 石山先生(岡田小学校栄養講師)
  - ・給食試食会／情報交換会
- (2) 9月22日(水)
- ・講習会 「いのちの授業」 講師 陳先生
  - ・閉級式 大久保PTA会長挨拶／鈴木社会教育指導員の話／  
坂本教頭先生の話／山内学級委員長の話

## 3 実践を振り返って

### (1)開級式・給食試食会

今年はコロナ明けの初回開催にも関わらず多くの方にご参加いただきました。

開級式では稲富社会教育指導員より現代の大人同士の助け合い、その事に影響する子供の成長についてご指導いただき、家庭教育委員会の役割について学ぶことができました。

そして、本校の栄養講師石山先生からは学校給食・食育について、給食の栄養バランスや減塩について講話をいただきました。試食後の参加者のアンケートからも特に「減塩により薄味だが美味しい」、「自分の作っている味が濃い事を学んだ」という減塩に関する意見を多くいただきました。

普段は食べることのできない給食を試食し、保護者同士の会話も弾み、充実した楽しい時間を過ごす事ができました。



給食試食会

### (2)講習会「いのちの授業」・閉級式

龍ヶ崎市済生会病院 産婦人科医の陳先生を講師に迎え、6年生を対象に「妊娠の仕組み」や「自他の命の大切さ」を学ぶ会に保護者も同席し傍聴しました。

陳先生のユーモアに溢れ、時には感動を呼ぶお話に児童や保護者も引き込まれ、赤ちゃんの出産シーンでは涙を見せる保護者もいました。「命の大切さ」、「子供たちは親から愛されている」、「自分らしく生きる」というメッセージが強く伝わり、親子の在り方について考えさせられる保護者も多くいたと思います。

保護者からは「来年も聞きたい」、「中学生向けの講習も聞きたい」等の感想がありました。



いのちの授業

## 4 まとめ

家庭教育学級の活動を通して、コロナ明けということも有り役員も手探り状態のところがありました。

その中で過去の委員が残してくれた資料や経験者の情報を基に給食試食会、命の授業共にスムーズな流れで開催することができました。役員からは積極的な意見も有り、皆で協力し合い、役員同士の絆も深めることができたと思います。「保護者同士の学び合い、交流の場をつくり、子供たちの健やかな成長を育む環境をつくる。」という学級目標を達成する事ができたと思います。これまでご指導ご協力いただいた講師の皆様、先生方に深く感謝申し上げます。

# 家庭教育学級の歩み

牛久第二小学校家庭教育学級  
委員長 飯島 聖子  
副委員長 岩瀬 啓子

## 1 牛久第二小学校家庭教育学級目標

「親同士のコミュニケーション活動を通して、子供の成長を共に見守る繋がりをつくる」

## 2 学習活動の経過

### (1) 7月14日(金)

#### ・開級式

学級長挨拶(役員紹介・本年度の学級目標・年間活動計画)  
校長先生講話(田中久弥子校長先生)

#### ・救命講習

講師 牛久消防署

### (2) 10月27日(金)

#### ・食育研修、給食試食会

講師 種瀬由美子先生(牛久第二小学校 栄養士)

#### ・閉級式

学級委員長挨拶

教頭先生挨拶(井口典厚教頭先生)

牛久市教育委員会家庭教育学級担当挨拶(鈴木利子先生)

## 3 実践を振り返って

### (1) 開級式・救命講習

7月3日(月)開催予定でしたが、本校でインフルエンザによる学級閉鎖が発生したため、関係者への感染拡大を防止する観点からやむを得ず開催は中止とし、書面開催として7月14日(金)に1学年保護者全体へメール配信しました。

開級式の挨拶では、田中校長先生から「様々な情報が簡単に手に入る時代においても、保護者の相互交流における悩みの共有や学びの場の確保は必要であると考えます。家庭教育学級が、子供たちの笑顔につながる交流の場となることを願っています。」とお言葉をいただきました。

救命講習は「一般市民向け応急手当WEB講習」の案内を作成し、参加予定者から事前にいただいた質問の回答も掲載しました。



配信した資料

### (2) 給食試食会・閉級式

本校栄養士の種瀬先生より、学校給食が果たす役割や牛久市の食の様々な取り組み、美味しく健康的な給食を子供たちに提供する工夫を伺いました。配膳の見学では、1学年の子供たちが協力する様子を見て、成長を感じることが出来ました。

また、給食試食中は保護者同士の良い交流の時間となりました。

閉級式では井口教頭先生より「共働き世帯の多い状況で、家庭教育学級の今後について、どんなふうに取り組んでいくのかは、学校・保護者で考えていくようにしたいと思っています。」とお言葉をいただきました。



食育研修の様子



給食試食中の様子

## 4 まとめ

今年度はコロナ禍の制限も少なくなり、対面での開催をしたいと計画しました。最初で最後の活動となった給食試食会は、実際に交流をもつ有意義な活動となりました。活動後はアンケートを実施し、求められている活動内容や意見をいただきました。

共働きのご家庭も多い中ですが、同世代の子供をもつ保護者同士の交流の場も求められていることを実感しました。今後の活動が充実するものとなるよう、引き継いでいきたいと思っております。

ご協力いただいた牛久第二小学校の先生方、保護者の皆様ありがとうございました。

## 家庭教育学級の歩み

中根小学校家庭教育学級

委員長 八鍬 章子

### 1 中根小学校の学級目標

「子育ての悩みや苦勞など参加者と共に話し合い、子育てに関わっていく親自身の学びの場を提供する」

### 2 学習活動の経過

- (1) 7月 4日(火) ・開級式  
八鍬学級委員長の挨拶(学級目標・役員紹介・年間計画)  
豊嶋校長先生の話  
・消しゴムはんこ教室及び交流会  
講師/加藤 みのり先生
- (2) 10月 13日(金) ・食育講習会  
講師/中根小栄養教諭 福井 恵子先生  
・給食試食会  
・閉級式  
講師/牛久市教育委員会 生涯学習課 稲富 純子先生

### 3 実践を振り返って

#### (1) 消しゴムはんこ教室での交流

牛久市内で消しゴムはんこの製作などを行っている加藤みのり先生を講師としてお招きしました。はんこ作りを体験しながら、保護者同士楽しく会話をする事ができ、とても和やかな交流の場となりました。



#### (2) 食育講習会・給食試食会

食育講習会では福井先生が可愛いパネルなどを使って、子供たちに必要なエネルギーの話や人気の献立について楽しくお話いただきました。

給食は、子供たちの栄養面だけでなく、食を楽しむことが子供たちの成長につながっていることを感じました。



### 4 まとめ

家庭教育学級を通じ、保護者同士の交流の機会を作ることができ、有意義な時間を過ごせたと思います。また、保護者以外の教職員の方や、外部講師の方のお話を聞くことができる貴重な機会となりました。ご協力下さいました皆様に心より感謝申し上げます。

# 家庭教育学級の歩み

向台小学校家庭教育学級  
委員長 中川 小百合

## 1 向台小学校の学級目標

「 聴講や活動等を通して、親同士の絆を深め、子育てを一緒に学び合う 」

## 2 学習活動の経過 ※市全体の研修は除く

- (1) 7月13日(木) ・開級式  
教頭先生のあいさつ  
・食育について「食について学ぼう」  
講師 稲垣 智子先生(牛久南中学校栄養教諭)  
・質疑応答
- (2) 11月27日(火) ・性について「おたがいの『せい』たいせつにしよう」  
講師 浜田先生、菌部先生、平田先生(1年担任)  
・動画視聴、感想発表
- (3) 2月16日(金) ・GIGA タブレットをつかってみよう  
講師 野口教頭先生  
・タブレット操作  
・閉級式  
教頭先生の話

## 3 実践を振り返って

### (1) 食について学ぼう

栄養教諭の先生からの専門的な話を聴くことができたのでとても参考になりました。夏は特に、暑さで子供の食が細くなったり、夏休みで規則正しい食生活ができなくなったりするので、親子で一緒の話を聴き、話し合う時間が取れたのは、とてもよい機会となりました



食について学ぼう

### (2) おたがいの『せい』を大切にしよう

低学年だと特に、LGBTQ など「性」について親子で話すことが難しいため、今回のように学校で子供たちが学習したのと同じ内容を家庭でも確認をして、同じ話題で話すことができたのは、よい機会となりました。また、動画配信による研修は、普段仕事で忙しい保護者の方にもよかったですと思います。

### (3) GIGA タブレットをつかってみよう

本来は、11月の授業参観での活動を計画しておりましたが、タブレットの環境が整っていなかったため、2月の授業参観で実施します。GIGA タブレットを使った学習には興味はありますが、具体的な内容や操作方法が分からない保護者が多いため、親子でタブレットを実際に操作する活動を行います。

## 4 まとめ

現在、子供たちを取り巻く環境は、私たちの頃と大きく変わっています。その中で、親として知っておかなければならない事が数多くあります。家庭教育学級をとおして、親子で共通の話題で話し合い、ともに学ぶことで、親子の絆がより深まると思います。仕事や家庭の事情で直接参加できない保護者も多いので、少しでも多くの保護者が関心をもち、参加できるような方法を考えていきたいです。ご協力いただいた講師の先生や、ご参加いただいた保護者の皆様に、深く感謝申し上げます。

# 家庭教育学級の歩み

神谷小学校家庭教育学級  
委員長 藤井 優香里

## 1 神谷小学校の学級目標

「体験を通して親子で楽しく学ぼう」

## 2 学習活動の経過

- (1) 7月 13日 (木)
  - ・開級式  
教頭先生の話  
委員長挨拶 (学級目標・役員紹介・年間計画)
  - ・親子活動  
時計を作ろう、時計について学ぼう
- (2) 10月 20日 (金)
  - ・親子活動  
マジックショーを予定変更 (講師体調不良のため)。  
運動会の練習参観
  - ・閉級式  
牛久市家庭教育学級担当者の話  
委員長挨拶
  - ・給食試食会  
管理栄養士の話、給食試食

## 3 実践を振り返って

### (1) 親子で時計作り

2学期で学ぶ時計の読み方の予習として親子で楽しく時計を作成し、Youtube で小島よしおの動画『時計の読み方』を見ながら学習しました。

その後の授業で時計の読み方を勉強する際に、親子活動の時を思い出して学ぶことができたとうかがいました。

### (2) 給食試食会

本来であれば講師をお呼びしてマジックショーを行う予定でしたが、講師の体調不良により予定を急遽変更して運動会の練習参観を行い給食試食会に移りました。

給食試食会では、当日の給食内容について管理栄養士の方からお話をいただきました。

当日は減塩メニューでしたが、減塩と思わないほどおいしく保護者からも好評でした。

給食メニューのレシピを教えて欲しいなどの声が多く聞かれました。



親子で時計作りをする様子



給食試食会の様子

## 4 まとめ

2回の家庭教育学級を通して96%以上の保護者に参加していただき、滞りなく終わる事ができました。

また、保護者同士教職員の方々との交流を持つ機会が作れたことは大変貴重な時間となり家庭教育学級の重要性を改めて感じる事ができました。

学級活動を通して親子の時間を共有して、楽しみながら学ぶことができたことで子供の成長を感じ有意義な時間となりました。

# 家庭教育学級の歩み

ひたち野うしく小学校家庭教育学級  
委員長 青野 幸子

## 1 ひたち野うしく小学校家庭教育学級目標

- ・学校給食や食育への理解を深める場を提供し、親子で健康なからだづくりをできる知識を得る。
- ・活動を通して、親同士の親睦を深め、子育てを一緒にできる環境づくりにつなげる。
- ・子育てについての情報交換をすると共に、新しい気づきにつなげる。
- ・子どもの成長を促す知識を得て、親として日常に反映する。

## 2 学習活動の経過

### (1) 7月7日(金)

- ・開級式  
横田副校長先生の話  
青野委員長の挨拶(学級目標・役員紹介・年間計画)
- ・栄養講習会  
講師 ひたち野うしく小学校栄養士 太田千絵美先生

### (2) 9月26日(火)

- ・ヨガ教室  
講師 ヨガインストラクター 小林彩野先生
- ・閉級式  
横田副校長先生の話

## 3 実践を振り返って

### (1) 開級式・「栄養講習会」

栄養士講話会では、給食ができるまでの過程を、動画と共に一つ一つ丁寧にお話しいただくことにより、徹底した安全管理のもと、美味しい給食が提供されている事を知り、子供たちに対する愛情と安心を感じることでできる機会となりました。

また、栄養士の先生より質疑応答の時間を設けていただいた事により、保護者が食育に関して今後役に立ていける知識を得る有意義な時間となりました。



### (2) 閉級式・「ヨガ教室」

ヨガの先生には、呼吸法や瞑想を取り入れたヨガに加えて、各自のお悩みに合わせた長時間の特別レッスンを行なって頂き、参加者がリラックスしながら自分自身に向き合うことのできるヨガレッスンとなりました。

閉級式では副校長先生と生涯学習課職員の方から、保護者が自分自身に寄り添うことの大切さをお話いただき、そうすることが、余裕を持った子育てや家族との関係にも繋がるという気づきを得る良い機会となりました。



## 4 まとめ

イベントにご参加くださった学級生の方々から「子育て優先の生活の中で、自分自身を労うことの大切さに気づき、貴重な時間を持てた」という感想をいただきましたことで、家庭教育学級の意義を実践、実感できたと感じる事ができました。

また、活動を通して委員自身も新たな繋がりや交流の場を得ることができ、今後もこのご縁を大切にしながら、より多くの方々と子どもの小学校生活に関する事柄を共有していきたいと思っております。

# 家庭教育学級の歩み

牛久第一中学校家庭教育学級  
委員長 大出 友美

## 1 牛久第一中学校の学級目標

「保護者同士の交流を深め、子育てについての情報交換や学び合う場をつくる」

## 2 学習活動の経過

- (1) 5月23日(火)
- ・開級式  
社会教育指導員鈴木さんの話  
教頭先生、委員長の挨拶
  - ・給食試食会  
栄養士関川先生による食生活についての講話  
試食
- (2) 11月20日(月)
- ・ZUMBA講習会  
「健康について考え、体を動かそう」  
～初めてのZUMBA～ 講師 海老根みゆき先生
  - ・閉級式  
教頭先生の話  
社会教育指導員鈴木さんの話

## 3 実践を振り返って

### (1) 開級式・給食試食会

開級式では、社会教育指導員の鈴木さんから、この家庭教育学級の活動を、子供の為の情報を共有する場にしてほしいとのお話がありました。

給食試食会では、牛久第一中学校栄養士の関川先生の講話で、牛久第一中学校の残食率が低いこと、減塩を積極的に推進していることを知りました。

そして実際に給食を試食してみると、本当に健康に配慮されている味付けになっていることを実感しました。

保護者同士、子供の健康について話をして情報交換をし、今後改めて健康的な食生活を心がける良いきっかけになりました。



### (2) ZUMBA講習会

「健康について考え、体を動かそう」をテーマに、日々子育てをしている保護者の健康維持とリフレッシュを目的として開催しました。

まずはウォームアップで体をほぐし、ステップの練習をしてから、ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて踊りました。

普段動かさないところも動かすことができ、気持ち良かったです。また、初めて話をする保護者の方々とも声を掛け合いながら、日々の運動不足やストレスの解消ができる素晴らしい時間となりました。



## 4 まとめ

学級目標であった「保護者同士の交流を深め、子育てについての情報交換や学び合う場をつくる」をテーマに、今年度は2回の講習会を行うことができました。まだまだコロナやインフルエンザが大流行している中ではありますが、無事に開催できた講習会を通じて、普段出来ない体験やお話も聞くことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。改めて保護者同士の交流の場の大切さを感じました。

ご参加頂きました保護者の皆様、ご指導頂きました先生方、ありがとうございました。

# 家庭教育学級の歩み

牛久第三中学校家庭教育学級

委員長 中島 雅子

## 1 牛久第三中学校の学級目標

「保護者同士の交流を通して情報交換を子育てに生かし、より良い親子関係を築く」

## 2 学習活動の経過

(1) 5月20日(土)

・開級式

教務主任安樂先生の話、委員長挨拶

・食育研修、情報交換会、給食試食会

「中学生(受験生)に必要なエネルギー源」

講師 栄養士 後藤恵美子先生

(2) 9月29日(金)

・講話会、対話会

「思春期の子供の抱える心の悩み、子供の心に寄り添う親の接し方」

講師 スクールカウンセラー 山田圭介先生

・閉級式

市生涯学習課 鈴木先生の話

教頭先生の話、家庭教育担当武藤先生の話、委員長挨拶

## 3 実践を振り返って

### (1) 開級式、食育研修(給食試食会)

開級式では、安樂先生による家庭や子育てのお話を聞き、学校の先生との親近感を認識いたしました。食育研修では、成長期に大切な栄養源を学び、学校給食を通じて色々なメニューを知ることができました。また、質疑で保護者同士の食の悩みを話題にして終始和やかな雰囲気でした。試食会も顔を合わせて食の話題をしながら、食事を楽しみました。



### (2) スクールカウンセラーの先生による講話・対話会、閉級式

親も子も一人の人として尊重することで、より良い親子関係に繋がることや反抗している相手に対してのアンガーマネジメント、SNS を通してのトラブルに対して家庭でできることなど、全てコミュニケーションがいかに大切かを学ばせていただきました。閉級式でお話いただいた先生方ありがとうございました。



## 4 まとめ

中学生の子育てをする保護者同士の交流の場として有意義な時間のお手伝いはできたと思います。保護者の方が興味をもってくれるテーマを考えるのは大変でしたが、参加者の皆様が笑顔で過ごして下さったことが嬉しかったです。保護者同士の交流や情報交換を通して、ご家庭でのより良い親子関係を築いてくださることを心より願っております。ご参加いただきました保護者の皆様、ご指導いただきました先生方、ありがとうございました。

# 家庭教育学級の歩み

牛久市立下根中学校  
家庭教育学級委員長 莊原 いず美

## 1 下根中学校の学級目標

- ・家庭教育学級の活動を通して、親子で課題を共有し、子どもをサポートする。
- ・中学生が抱きやすい悩みを少しでも軽くするためのきっかけ作りをする。

## 2 学習活動の経過

- (1) 7月14日(金)
  - ・開級式
  - ・「スマホ・携帯の安心安全な使い方を親子で考えよう」  
「KDDI スマホケータイ安全教室 安心安全講座」(DVD) 視聴  
生徒のグループディスカッション、振り返り、保護者の感想
- (2) 11月28日(火)
  - ・「講座・自己肯定感を高める3つの方法」  
講師 片野 靖久先生(未来 factory 勇気づけの専門家)
  - ・閉級式

## 3 実践を振り返って

- (1) 開級式「スマホ・携帯の安心安全な使い方を親子で考えよう」  
中学入学を機にスマホを購入する生徒が多く、夏休み前に注意喚起のためスマホに関する講座を全体に行いたいという目的で実施しました。KDDIのDVD視聴による講座になりましたが、扱っていた事例が身近で臨場感のある内容だったので、生徒と保護者の双方にとって、ネットやスマホの怖さを再確認するいい機会になったと思います。



- (2) 閉級式「講座・自己肯定感を高める3つの方法」  
子供たちが様々な場面でストレスを抱えることが増えるだろうということで企画しました。片野先生は元学校の先生ということで、子供たちに問いかけたり、ワークシートを活用したりしながら、講義をしてくださいました。リフレーミングなど、保護者にとって子供たちの長所を認めてあげるためのきっかけとなる内容などもあり、充実した講義となりました。残念ながら時間の関係で振り返りの時間をもつことができませんでしたが、子供に対して、これまでとは違った角度からの考え方や捉え方を教わる機会となりました。子供たちが困ったときなど、どこかで役に立ってくれることを願っています。



## 4 まとめ

2つの活動が子供たちや保護者の皆様にとって役に立てたのならうれしく思います。一方で、生徒数が約200名に対して、保護者の参加が一回目は2名、二回目は3名であって保護者からの多数の参加が厳しい状況でした。また、PTA役員からの参加も難しいという意見が多かったことや昨年も参加者が少なかったことを考えると、今後も同様な状況が続くことが予想されます。家庭教育学級担当者の役割分担と負担軽減、活動内容のスリム化などPTA役員や保護者の方々の意見を取り入れ、今後の牛久市の家庭教育学級の在り方を検討しながら、よりよい活動につなげていきたいと思ひます。

# 家庭教育学級の歩み

牛久南中学校家庭教育学級

委員長 吉田 由紀子

## 1 牛久南中学校の学級目標

「保護者同士の交流を図り、子育てについての情報を共有し合う」

## 2 学習活動の経過

### (1) 9月6日(水) ・開級式

始めのことば(成人教育委員会委員長)

自己紹介(講師・委員紹介)

校長先生の話

#### ・学校の給食について講演

講師 稲垣智子先生(栄養教諭)

動画8分、講演、質疑応答

給食試食会

### (2) 10月31日(火) ・アンガーマネジメント講習会

大月 香先生(アンガーマネジメントコンサルタント)

講演、質疑応答

校長先生の話

終わりのことば

## 3 実践を振り返って

### (1) 学校の給食について講演・給食試食会

講演では動画も作成していただき、給食が作られる過程も見ることができました。たった6人の調理員さんで作っていることへの驚きや、感謝がさらに増した、参加してよかったとの感想が多くみられました。給食試食後の感想としては、出汁を生かした料理に冷食では食べられない美味しさを感じることができれば、味付けなど真似できることは家庭でも続けていきたいなどの声を聞くことができました。また、是非子供たちにも動画を見る機会を作り食への見方や考え方への意識の変化のきっかけになればとの要望も上がりました。



学校給食試食会

### (2) アンガーマネジメント講習会

分かりやすくすぐ実践できるお話を聞くことができました。価値観が多様化し、様々な対人コミュニケーションが求められる昨今。日々のちょっとした考え方や習慣を意識することで、余計な感情に振り回されることのない日常を過ごしていけるのでは…ヒントをいただき、自分自身と向き合う良いきっかけになりました。



アンガーマネジメント講習会

## 4 まとめ

家庭教育学級を通し、中学校生活を垣間見ることができました。

激動する社会の中での子育ては、時として不安や動揺で心が一杯になることがあります。

大変参考になる講師の先生方のお話、そして同じ環境の中で共に子育てをしている保護者様と交流が図れましたことにより、皆様にとって今後の子育てがより充実したものになるのではと感じております。

一年間のご理解、ご協力、携わっていただきました皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

# 家庭教育学級の歩み

ひたち野うしく中学校 家庭教育学級

委員長 山崎 紋

## 1. ひたち野うしく中学校の学級目標

- ・家庭でのより良い子育てについて考え、親として子供と一緒に成長する
- ・子育ての悩みや不安を気軽に話し合える場を提供する

## 2. 学習活動の経過

### (1) 令和5年6月21日(水)

- ・書面による開級式
- ・「いじめ防止のための授業」

講師：市野 敬介 先生（企業教育研究会）

### (2) 令和5年11月20日(月)

- ・初めてのオイル美容&オーガニック  
「オイルとオーガニックで健康と美肌を叶える講座」

講師：磯山 真樹 先生

(一般社団法人ナチュラルライフ&ビューティーアソシエーション理事)

- ・閉級式・・・委員長挨拶

## 3. 実践を振り返って

### (1) 開級式/いじめ防止のための授業

『SNS・いじめ』という身近な内容のドラマ仕立ての教材だったので、生徒たちがとても興味を持ち、課題について一生懸命考えていました。また、生徒たち参加型の授業だったので、生徒たちも保護者も楽しく和やかな雰囲気の中で、素直な意見を出し合っていました。



いじめ防止のための授業

### (2) オイルとオーガニックで健康と美肌を叶える講座/閉級式

普段何気なく使用している食用油・肌につけるオイルについて、専門家による講習とワークショップで種類や特徴を知ることができ、親自身の学びの場となりました。興味を持ちやすい内容で、自分の美容だけでなく家族の健康も考えられる良い機会になりました。



オイルとオーガニックで健康と美肌を叶える講座

## 4. まとめ

興味を持ちやすい内容の講座を開催できた為、参加した保護者の方が積極的に意見を交換していました。保護者同士が関わりを持つ事で、子育ての悩みや不安を共有し気持ちが軽くなると思います。今年度の活動はその小さなきっかけ作りになったのではないかと感じました。

## 家庭教育学級の歩み

おくの義務教育学校(前期)家庭教育学級  
委員長 富田 洋美

### 1 おくの義務教育学校(前期)の学級目標

「体験を通して親子の絆を深め、新しい気づきの場をつくる。また、活動を通して親同士の親睦を深め、子育てを一緒に学び合う。」

### 2 学習活動の経過

- (1) 6月 22日(木) ・開級式  
市村校長先生の話/富田0学級委員長の話(学級目標・年間計画)  
・親子科学工作教室「ビー玉万華鏡作り」  
講師 つくばエキスポセンター 菊川 真以先生・小出 孝先生  
ビー玉万華鏡作り/情報交換会
- (2) 12月 5日(火) ・親子あさがおリース作り  
講師 石井 知恵子先生(学級担任)  
クリスマスリース作り/情報交換会  
・開級式  
市村校長先生の話/富田学級委員長の話

### 3 実践を振り返って

#### (1) 親子科学工作教室「ビー玉万華鏡作り」

講師の先生の丁寧な説明のもと、親子で楽しく万華鏡を作ることができました。少ない材料で、小学1年生でも簡単に作ることができたので、子供たちもとても楽しそうに、自分で作った万華鏡を覗いていました。エキスポセンターの講師の先生が、様々な形の大きな万華鏡を子供たちに貸してくださり、子供同士で見せあったり、どんな形が見えるか伝え合ったりするなど、科学の楽しさにも触れ合える、貴重な時間となりました。



親子科学教室(ビー玉万華鏡作り)

#### (2) 親子あさがおリース作り

夏に育てたあさがおのつるを利用して、クリスマスリースを作る活動を行いました。夏休みのうちに、各家庭でつるをリースの形にしておき、12月の活動の際に、それぞれ飾り付けを行いました。飾りは、役員で用意したものも配布しましたが、それ以上に各家庭で思い思いの飾りを持参しており、個性あふれる作品がたくさん完成しました。「子供と一緒にひとつのものを作ることができ、とても楽しかった。」という感想が多く寄せられました。



クリスマスリース作り

### 4 まとめ

家庭教育学級で親子活動を行った事で、普段は見られない学校での子供の様子を間近で見ることができました。そこでの楽しそうな姿を見て安心したり、しっかり活動する姿を見て頼もしさを感じたりし、それによってまた、自分の子育てを見直すきっかけにもなりました。学年役員同士も、活動を通して関係が深まり、これから子供が学校生活を送っていく上での心強い仲間が出来たと感じています。この保護者同士のつながりも、今後も広げ、深めていきたいと思えます。一年間、活動にご協力いただいた生涯学習課の方々、講師の方々、先生方、保護者の皆様に感謝申し上げます。

# 家庭教育学級の歩み

おくの義務教育学校家庭教育学級  
委員長 一瀬 治代

## 1 おくの義務教育学校の学級目標

「活動を通して親同士の親睦を深め、子育てを一緒に学び合う」

## 2 学習活動の経過

### (1) 6月27日(火)・開級式・講話

市村校長先生の話

一瀬学級委員長の挨拶(学級目標・役員紹介・年間計画)

・講話「こども食堂って何？」

講師 諏訪 浩子先生(きらきらスペース)

### (2) 11月6日(月)・閉級式・講話

鈴木先生の話(牛久市生涯学習課)

・講話「成長期の健康と食について」

講師 飯田 晶子先生(栄養教諭)

## 3 実践を振り返って

### (1) 開級式・講話「こども食堂って何？」

きらきらスペースの諏訪先生から、こども食堂についてお話がありました。

子供たちに食や居場所の提供、親同士の話すきっかけを作るなど、人と人の繋がりを大事にされている諏訪先生の講話に、普段からコミュニケーションが大切だということを実感しました。

出来る限りのお手伝いを一人一人に寄り添っていく姿勢など、大変貴重なお話をいただきました。



### (2) 閉級式・講話「食育と給食試食会」

栄養教諭の飯田先生から、食育についてお話がありました。

成長期の健康と食について、減塩を県でも取り組んでいる事、給食を作っていた際の手仕事の多さ、朝食は学力や集中力に影響していることなど、食育の大切さについてご説明いただきました。

子供たちは毎日美味しいと話している給食をいただけていることに感謝いたします。

試食会では、飯田先生から子供の食についての悩み相談や給食のレシピを教えていただくなど大変有意義な時間となりました。



### (3) まとめ

家庭教育学級を通して保護者同士の情報交換や子育てについて多くのことを学び、楽しく活動出来たことにとってもありがたく思います。

これからも子育てを通じて交流を広げ、成長を見守っていきたいと思います。

ご参加いただいた保護者の皆様、講話をいただいた講師の先生方、学校の先生方、生涯学習課の方々に感謝申し上げます。

令和5年度 牛久市家庭教育学級実践集 第12号

**【 うしくっ子 】**

令和6年2月2日発行

編 集 牛久市家庭教育学級生

発 行 牛久市教育委員会生涯学習課