



ごあいさつ

委員長 高橋 あゆみ

山形県PTA連合会母親委員会の活動にご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。また、各郡・市PTA母親委員会におかれましては感染症対策に気を付けながらアフターコロナでの活動を再開していただき感謝申し上げます。

今年度も母親委員会は【いのちの尊さ大切さ】のテーマのもと、子供たちの生きる力を育ていけるよう願いをこめ、人とのかけわりの大切さやかかわる喜びを実感しながら、学びの場になるよう活動してまいりました。各地区での活動をお互いに伝え合うことにより、より良く活発な活動に繋がればと情報交換も盛んに行いました。ミニ研修会では「母親委員会の成り立ちとこれからの在り方」について学び、過去を知り未来へ繋いでいくには…を深く考える機会となりました。このお便りを一読いただき、諸活動の情報を共有していただければ幸いです。

母親委員会につきましては、ジェンダー平等の時代に『母親』という名称がついている会について様々なご意見が出ていることは承知しています。全国的にはPTA会長のお母さんの割合が増え、母親委員会という組織自体が必要では無くなった地域もあるとお聞きします。しかし山形ではまだまだ多くの学校でお父さんがPTA会長を担ってくださっています。お父さん方が積極的に子供たちの育ちに参加して下さることはとても心強いことですが、一方でお母さん方の意見や想いを発信できる場はまだまだ少ない状況です。母親委員会は「子供たちの一番身近な存在である“お母さんの想い”」をもとに、お母さんだから・女性だからこそ気づく問題点・課題を広く吸い上げ、集約し、発信していく貴重な場です。子育てにかかわるすべての方々と「子供たちのために何ができるか」を共に考え、手をたずさえながら、これからもより良い子供たちの育ちのための活動に繋げてまいります。

《山形市》

- ◆テーマ「いのちの尊さ大切さ」
～守りたい。家族の健康とみんなの笑顔～
- ◆定例母親委員会3回（研修会・情報交換）
- ◆拡大母親委員会1回（「いのちの大切さ学習会」共催）
研修：家庭・地域での性教育～産婦人科医からお伝えしたいこと～
講師：井上聡子 氏（さとこ女性クリニック 院長）
- ◆親学 家庭教育視察研修（山形広域炊飯施設・学校給食センター
市民防災センター視察）
- ◆母親委員会だより「マザーズねっとわーく」No.28 発行



各地区の活動報告

《最上地区》

- ◆地区母親委員会全員研修会1回（講演・演習）
- ◆代表母親委員会2回
- ◆母親委員会だより
「かあちゃんホットライン」発行

《上山市》

- ◆母親委員会1回
- ◆保護者研修会
演題：不安を「成長」に変える！
子育てのコツ
講師：和田由紀子 氏
（MOTHER design 代表）

《天童・東村山地区》

- ◆母親委員会総会（中止）
- ◆母の集い（研修会）
※地区P研修会と兼ねる

《北村山》

- ◆村山市P：委員会・読み聞かせ
- ◆尾花沢市P：リサイクル活動・おたより発行
- ◆大石田町P：母親委員交流会・おたより発行
- ◆東根市P：組織なし

《西村山》

- ◆母親委員会（2回）協議・研修
- ◆代表委員会（2回）企画・運営
- ◆母親委員会だより

《酒田飽海》

- ◆市P連母親委員会（情報交換）
- ◆酒田飽海 PTA 研修大会協力

《東田川郡》

- ◆母親委員会2回
（活動報告・情報交換）

【 令和5年度 母親委員会 】



《西置賜地区》

- ◆母親委員会1回（中止）
- ◆県P連母親委員会との
交流会へ参加
- ◆地区P理事会への参加
（母親委員長のみ参加）

《東置賜地区》

- ◆地区PTA代表母親委員一名が
県P連母親委員会に出席する

《鶴岡市》

- ◆鶴岡市P連事務局会、常任委員会への参加
（正副委員長のみ参加）
- ◆市P連の会議研修会、懇談会への参加

《米沢市》

- ◆母親委員会2回
（活動報告・講演会）



最上地区PTA協議会母親委員会

最上地区PTA協議会母親委員会では、教育委員会主催の、学校・家庭・地域の連携協働推進事業「最上地区家庭教育支援フォーラム Part.1」と兼ねて「最上地区PTA協議会母親委員会全員研修会」を下記の通り開催いたしました。Zoomでの参加も募り、多くの方々に参加していただく事ができました。



講
議

演：『子どもの心に響く 励ましの言葉がけ 〜ペップトーク〜』
師：小野 弘志 氏

(一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師) 令和5年6月3日(土)

「ペップトーク」とは？

人を輝かせる言葉の力。『勇気・元気・活気』を与えるトーク術。前向きな背中の一押し。

・短くて ・分かりやすく ・肯定的な言葉を使った ・魂をゆさぶる ・人をその気にさせる ・スピーチ

日本人は世界でも特に自己肯定感が低く、7年間アメリカで暮らした経験がある講師の小野氏は、ネガティブな発言（マイナス思考）をポジティブな断言に変換する方法について具体的なアプローチを示して下さいました。また自分の過去を例に、挫折を学びとして受け入れる事の重要性も教えて下さいました。

自己肯定感＝自分を肯定する感覚。”I’m OK!” 良い自分も悪い自分も受け入れる

【ネガティブ発言】

【ポジティブ断言】

※自動失敗メカニズム

※自動成功メカニズム

「どうせ私なんか」

→

「私は楽天的だ」

「もう、歳だし…」

→

「今から、これから」

「私って背が低いからムリ」

→

「小さければ跳べばよい」

「廊下を走るな」

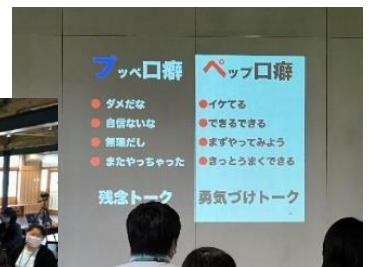
→

「廊下は静かに歩きましょう」

「ミスをするな」

→

「今ある力を全部出しきれ」



また、「言葉で輝く人がいれば、言葉で駄目になる人もいる」という事も教えていただき、思わず自分自身、子育てを振り返り、言葉で駄目にしていたかもと猛省し、ポジティブな言葉がけを心掛け、自己肯定感を向上させる絶好の機会になりました。

☆「ニコッ」とする動作も“ペップ”。ナイスペップ！！

☆失敗したら、「伸びしろまんさーーーーーい」と褒める。ナイスペップ！！

会場は、常に笑い声が響き渡る大変ユーモア満載の楽しい講演で、グループワークも加え、あっという間に時間が過ぎてしまいました。参加者達はポジティブなエネルギーに包まれた感動的な時間を過ごす事ができました。最後になりますが、開催にあたり、ご尽力いただいた関係者の皆様、最上地区母親委員の皆様に感謝申し上げます。

最上地区P：齋藤 恵

酒田飽海PTA連合会母親委員会



酒田飽海地区PTA連合会母親委員会では、母親委員会主催で講演会を行っています。

今年度は、7月6日(木)に「親子の自己肯定感がグングン伸びる魔法の言葉〜ペップトーク〜」という演題で、小野弘志氏を講師に迎え、講演会を開催しました。

PEP(ペップ)とは英語で「元気・活気」という意味だそうです。親は子供に対してマイナスの言葉をかけることが多いのかも知れません。しかし、「ミスをするな」ではなく「今ある力を全部出しきれ」など、ちょっと言い方を変えるだけで、励ましの言葉になるというお話をお聞きし、日頃の自分を振り返ることができました。

また、11月25日(土)の酒田飽海PTA連合会研修大会では、「お弁当の日」というドキュメンタリー映画を上映しました。

「家の台所で、子供自身に弁当を作らせてください。そして、それを学校に持たせてください。大人は決して手伝わないで、献立から片付けまで、やるのは全部子供自身です。」ということを訴えていました。

子供が台所に近づくと親は、「あっちで遊んでなさい」「勉強しなさい」と言いがちです。しかしそれは、「子供を拒絶している事に繋がる」と言われ、知らない間に子供の成長機会を奪っている事に気付かされました。また、一緒に台所に立つことによってコミュニケーションが増えていくのも感じました。

講演会や研修大会を通して、親がしてあげることは子育てではなく、子供が成長するチャンスを大事にすることや成長するための言葉がけを大切にすることなのではないかと、改めて考えさせられました。

酒田飽海P：佐藤 由佳



第75回 山形県PTA研修大会 西置賜大会 記念公演「脳から見た学習と成長」

視察研修
in
西置賜大会

講師 池谷裕二（東京大学 薬学部教授）

令和5年10月8日（日）

長井市民文化会館にて「育てよう 未来を拓く 子供たち～家庭・学校・地域でつなぐ『やる気』と『学び』～」の大会主題のもと、第75回山形県PTA研修大会西置賜大会が開催されました。私たち山形県PTA連合会母親委員会はこの大会を視察研修の場とし、学び研修してきました。

脳を知って勉強に生かそう！！

何かに興味を持った時
などに出る

- ・歩くことでシータ波は出る
- ・暗記は歩きながらやると効果が上がる

海馬から出る様々な脳波

- ・ **シータ波**
- ・ **リップル波**

眠っている時に出る

- ・寝ている間に記憶が整理される
- ・試験前に眠れなくても、暗くして横になるだけでもよい

寝る前の1～2時間は記憶のゴールデンタイム。学習に最適な時間

学習の流儀 10ヶ条

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| ① 分散学習が効果的 | 毎日少しずつ勉強（分散学習）しその日のうちに復習する。 |
| ② 同じ時間に起床、勉強、就寝 | 休みの日でも同じ時間に起床し習慣化させる。 |
| ③ 同時に複数のことを行わない | 机の上に余計なものを置かないようにする。 |
| ④ 定期的に休息 | 平均的に40分ごとに5～10分休憩を入れる。 |
| ⑤ 場所を時々変える | 場所を変えることで、記憶の定着に効果がある。 |
| ⑥ 学習における望ましい困難 | 学習は辛い方が深く定着する。わからない方が意欲が出る。 |
| ⑦ テストを上手に取り入れる | 見直し復習よりテストをする。思い出す訓練をする。 |
| ⑧ 良い姿勢、良い表情 | 笑った表情だと楽しく学べる。 |
| ⑨ やる気ではなくシステムに従う | 行動を起こした結果やる気が付いてくる。 |
| ⑩ 結果よりプロセス重視 | 成果ではなく、努力を褒める。 |



東置賜地区P：吉岡 里江／米沢市P：佐藤 真耶／西置賜地区P：藤守 直子

…感想…

脳を知って勉強に生かす…正しく脳を使っているか。
大変興味深い話でした。

初めの方は、シナプスやシータ波、リップル波、海馬など、専門用語が出てきたので難しい話かと思いましたが、どのように学習すると伸びていくのかについて楽しく語っていただき、大変勉強になりました。中でも面白いと感じたのは、姿勢や表情が感情を作ることです。「楽しいから笑う」と思っていたことが「笑うから楽しい」ということを根拠を踏まえてお話していただき、「やる気」は原因ではなく結果だということを聞いて妙に納得しました。「やる気」が出ないことをやらないことの言い訳にはいけないなとも感じました。子どもの学習に話していただいたことを活かしていきたいと思うと同時に、記憶力の低下を強く感じていた矢先に聞いた話だったので、自分自身の生活の中にも活かしていきたいと思いました。

西村山P：鈴木 朋子

人間だけではなくネズミの脳も、電気刺激を与えると学習にかかる時間が短縮されたこと。記憶を司る、学習のカギを握る脳の中の海馬が出す脳波・シータ波とリップル波というものがあり、シータ波が出ていない時に学習すると非効果であること。シータ波を出すには歩けばいいということ。海馬への入力をシータ刺激したり、脳をリップル刺激すると学習力がアップすること。

また、睡眠中に記憶が整理されるという、レミニセンス効果というのがあり、昼寝も睡眠効果がある。試験前に緊張して寝られない場合、暗い部屋でじっとしていても同様の効果があるので、やはり記憶力アップには睡眠も重要であるということがわかりました。

「睡眠を有効活用せよ」「同じ時間に起床・勉強・就寝」「同様に複数のことを行わない」「結果よりプロセスを重視」などの【学習の流儀 10ヶ条】も、とても参考になりました。我が子の実生活にも今回の記念公演で学んだことを活かしていきたいと思います。とても勉強になり、充実した一日でした。

東田川郡P：寒河江 由香



第71回 日本PTA全国研究大会 広島大会

変化の時代に向け、PTA自身が学びの変革を！

～見つけ 考え かわろうや ぶち楽しいで！！～ 広島から全国へ

令和5年8月25日(金)～26日(土)

世界遺産「厳島神社」「原爆ドーム」の地、広島において第71回全国研究大会は開催されました。久しぶりに訪れた広島はG-7広島サミット後という事もあり、更に素敵な都市となっておりました。

全大会記念講演は大会テーマである「学びの変革」にふさわしい、黒川伊保子氏による心のトリセツ～「逃げ癖」を「意欲」に変える脳科学～という演題で行われました。急激な変化が予想される今後の社会情勢を乗り切る為には時代の変化に対応しながら、困難であってもあきらめず自らを変えていこうとする意欲が大切になってきます。脳科学の立場から迫り、新しい時代を生きる子供たちの育成に大きなヒントを与えてくれる講演でした。

最初から最後までとても興味深い内容で、今回一緒にできなかったたくさんの保護者の方々にもお伝えしたいと思いました。とても貴重な機会を頂き、改めてPTA活動の大切さと有難さを感じた2日間でした。

天童・東村山地区P：高橋 智文



第2回母親委員会 ミニ研修会

「母親委員会の成り立ちと これからの在り方」

講師：佐藤 静子氏（歴代母親委員長）

令和5年9月9日（土）

第2回母親委員会の中で、歴代の母親委員長で現在県P連で事務局員をされている佐藤静子氏をお招きし「母親委員会の成り立ちとこれからの在り方」についてのミニ研修をしました。

母親委員会は今から約50年前の昭和47年に日本PTA全国協議会（以後日P）の組織として常置されたのが始まりだそうで、その後日Pの組織としては平成16年に休止、平成25年には公益社団法人化に伴い廃止されたそうです。

山形県PTA連合会母親委員会としては活動が続いているわけですが、今後の母親委員会の展望として

- ・その1 山形らしさとして個性を出して活性化させるべき
- ・その2 活動の内容に合った組織名にする → 例 親学委員会など
- ・その3 無くすか、常置委員会から特別委員会に降格する

の3点を挙げられていました。

私が所属する鶴岡市は、単P数37のうち母親委員会の組織がある学校は3校のみです。組織があるなしにかかわらず、各校代表1名が選出され鶴岡市P連母親委員会を組織しています。今年度母親委員長として会議に参加する中で、母親委員会の存在意義を考えさせられることが多くありました。

今回佐藤静子氏のお話を聞いて、何事も続けていくにはその時々状況に合わせて変化させていくことも必要なのではないかと思いました。 鶴岡市P：清和 千沙



日Pの組織の中では、昭和47年に母親委員会が誕生し、その成り立ちと活動の内容を詳しく教えて頂きました。全国ではなくなりつつある母親委員会の活動ですが、山形県では是非『親学委員会』などと活動内容に見合った名前に変更しても子供たちの為に親として出来る活動を行ければと思います。

上山市P：榎本 令子



北村山PTA母親委員会 ～尾花沢小学校母親委員会～ 「体育着・給食着リサイクル活動」

北村山PTA母親委員会としての活動はないのですが、今年度担当した尾花沢小学校で新たな活動を始めましたのでご紹介します。

7月7日（金）、尾花沢小学校母親委員会主催の体育着・給食着のリサイクル活動が行われました。この活動はリサイクルを通じてSDGsに積極的に取り組んでいこうと、今年度初めて企画されたものです。集まった計28着は9月の仕分け作業を経て、希望した方へ抽選で引き渡されました。譲りたい人、欲しい人のマッチングがうまくいかず在庫が出てしまうなど、いくつか課題が残りましたが、取組みについてはとても好評でした。ぜひ来年度以降も続けていきたいと考えています。他にもこういったリサイクル活動に取り組んでいる母親委員会がたくさんあるとお聞きしています。次回に向け、ぜひ様々なアイデアを教えてください。よろしくお願いします。

北村山地区P：白井 和奈



編集委員

山形市：高橋 あゆみ
天童・東村山：高橋 智文
上山市：榎本 令子
西村山：鈴木 朋子



あとがき

7年振り2度目の就任となった副母親委員長の活動は、コロナ禍を乗り越え今の時代らしいスマート化された活動でした。久しぶりの他地区の方々との関わりでしたが、時代は変わっても皆さんの想いは変わらず熱く、山形の子供たちの未来は明るいと確信した1年となりました。 天童・東村山地区P：高橋 智文



山形県PTA連合会
<https://ymgt-pta.jp>

