



家庭教育コラム

令和7年12月発行

すべての教育の出発点は「家庭教育」であるといわれています。このコラムは、家庭教育に役立つちょっとしたヒントを専門家等からお話をうかがいお届けするものです。家庭教育の一助として参考にしていただければ幸いです。

がんばり過ぎない子育て



「子育てをきちんとしなくては！」と毎日がんばり過ぎていませんか？今回のコラムでは、子育てに日々奮闘している保護者へ向けて、ほっと一息つけるメッセージを ころぼ代表 宇野 努先生からお寄せいただきました。家事や育児、お仕事の合間にぜひ御一読ください。



子育てって本当に大変。

毎日のようにこんなことで悩んでいませんか？

- ・子どもが言うことを聞かなくてイライラしてしまう。
- ・つい他の子と比べて落ち込んでしまう。
- ・自分の時間がなくて疲れがとれない。
- ・夫婦間での子育ての温度差にモヤモヤする。
- ・叱りすぎたあとに罪悪感でいっぱいになる。
- ・将来への不安が頭から離れない。
- ・周囲の目やSNSでの情報に振り回される。
- ・「親としてちゃんとできているのか」と自信をなくす。

もし、この中でひとつでも心当たりがあったあなたは、とてもラッキーです。



あなたの“ラッキーナンバー”が教えてくれる、子育ての真実

それでは、あなたが「ラッキー」だという体験をしてみましょう。

1～9 の好きな数字を心の中で思い浮かべてください。

その数を 2 倍 にする。

そこに 14 を足す。

① ② ③ ④ ⑤

結果を 2 で割る。

⑥ ⑦ ⑧ ⑨

最後に、最初に思い浮かべた数を引く。

いかがでしょうか？

ラッキーな数字になってはいませんか？

きっと驚かれたことでしょう。

でも、その数字にたどり着けたのはなぜでしょうか？

そう、小学校で「四則演算」を教わったからです。

これと同じように、「子育て」や「親になること」を学んだことがなければ、悩みの答えにたどり着くことは難しいのです。なぜなら私たちは、学校教育で子育てや親になることを「教わっていない」のですから。

だから、子どもが言うことを聞かなくてイライラするのも、他の子と比べて落ち込むのも、夫婦の間で意見が食い違ってモヤモヤするのも、学んでいないのだから当然のことなのです。それなのに「自分はダメな親だ」と責めてしまうのは、まるで四則演算を習っていない子に「どうして計算できないの！」と叱っているようなもの。

できなくて当たり前なのに、できない自分を責めてしまう。

それが、あなたを一番苦しめているのではないのでしょうか。



がんばり過ぎないで。親も“学びの途中”で大丈夫

哲学は、唯一の答えを求めるのではなく、自分なりに問いを持ち続けること。

子育ても同じで、日々の出来事に「どう向き合うか」「自分はどうかありたいか」を考え続けることが、親としての成長なのです。がんばり過ぎない子育てのコツは、

完璧な親になることではなく、日々悩みながらも子どもを想い続けている自分自身を「学びの途中にいる存在」として認めてあげることです。

読者へのメッセージ

もし実業家のイーロン・マスク氏が突然あなたの家に訪れ、「10億円を払うので、あなたの子どもを養子にしたい」と申し出てきたら、あなたはどうしますか？

おそらく、迷わず断るのではないのでしょうか。ということは、あなたの家庭には「10億円以上の価値ある資産」が、すでに存在しているということになります。考え方ひとつで、気持ちも未来も変わっていきます。

完璧な親でなくて大丈夫。

笑顔で過ごす時間こそが、子どもにとって最高の贈りものです。

宇野 努 t s u t o m u u n o

こころぼ（子ども子育てラボラトリー）代表

元神奈川県教育委員会教育局生涯学習審議会委員

健康経営アドバイザー（認定番号3005196）



26年間ファッション業界で最先端の流行を発信してきた経験を活かし、「教育をエンターテインメントに！」をモットーに活動。服づくりから人づくりへと軸足を移し、企業研修・大学キャリア教育・家庭教育講座などの講師を務めています。笑いあり涙ありの参加型講座が好評で、隠れファンも続々増加中。キッズからシニアまで、世代を超えて心に届く講座が強みです。

発行 座間市教育委員会教育部生涯学習課

電話 046-252-8472（直通）

FAX 046-252-4311

協力 ざまとーくの会





ざまとーくの会が、今回のテーマについて
あれこれつぶやきます♪


私の思う頑張りすぎない子育ては完璧を目指さないこと。“テキトー”とはネガティブに使われがちですが、本来はちょうど良いと言うのが“適当”のようです。
自分にしか出来ないこと以外は、何か(誰か)に頼る、やめるのも本当の意味での“適当”かな、と思いました☆(パイ)

がんばる=辛くても我慢して耐え続けること。親の私がとにかくがんばらなきゃ！こんな風に心が「頑な」になっているときは「頑張る」ではなく「顔晴る」に文字変換！子どもの笑顔が親にとってそうであるように親の笑顔も子どもにとってきっとプ
ライスレスです(^o^)
(M&M)

バックナンバーを
チェック！

前号のテーマ「子どものケアや心構え
～新年度を迎える前に家庭でできること～」
を読んで、新たなつぶやき・感想

「一緒に頑張る同志として励まし合えるといい」という言葉が印象に残っています。親からすると簡単なことに見えちゃうんですが、子どもにとっては大問題…だったりしますよね。
子どもと同じ目線に立つことを忘れず、「〇〇って緊張するよね、分かる～！」などと、共感しながら一緒に乗り越えていける声掛けを心掛けたいです！（さちこ）



子育てでも大人になって社会に出ても、つい相手の悪いところが気になって指摘しがちですが、良いところを見つけてそれを伸ばしていくことが大切だと改めて思いました。
その中で自然と子どもとの会話が
増え、ちょっとした不安も取り除けるかもしれません。
(みーちゃん)

レイアウト：パイ

