

# マザーズねっとわーく

令和8年3月発行  
山形市PTA連合会母親委員会

## ～ ごあいさつ ～

日頃より母親委員会の活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。また、各学校のPTAにおかれましても、さまざまな活動を展開していただき、心より感謝申し上げます。

今年度は『いのちの尊さ大切さ ～笑顔でつなぐ みんなの心～』をテーマに掲げ、活動してまいりました。このテーマには、私たち一人ひとりが持つ命の尊さを再確認し、子供たちと共に笑顔で過ごせる家庭や学校環境を築いていきたい、という思いが込められています。

母親委員会は、子供たちの様子や子育ての悩み、各学校での活動や新たな取り組みなどについて幅広く意見交換ができる貴重な場です。委員会で出されたご意見を集約し、子供たちの健やかな成長に向けたより良い家庭教育を目指して、必要な研修や活動につなげてまいりました。このお便りをご覧いただき、今年一年間の取り組みを共有していただければ幸いです。

家庭において男女が協力して子育てにあたることは、今や当たり前となってきておりますが、日常的に子供と関わる場面では、お母さんの役割が大きいと感じられることもまだまだ多いのではないのでしょうか。一方で、山形市内では約90%の学校で、お父さんがPTA会長を務めてくださっています。子供たちの未来をより良く支えるためには、お父さん・お母さん双方の意見と想いが大きな力になると信じております。

私たち母親委員会は、現代のSNS社会によって日々変化する子育て環境に対応し、大切な子供たちの命を守り、みんなが笑顔で過ごせるよう、これからも皆さんと一緒に学び続けてまいります。

山形市PTA連合会 母親委員長 渡邊さおり

## 各学校の活動紹介

### 第一小学校

「絵本の読み聞かせ」と「体育着おゆずり会」を行っています。「読み聞かせ」では、保護者や地域の「いちサポ」の方々に参加していただき年7回実施しています。「どんな本を読んでくれるのだろう。」と、子供たちは毎回楽しみにしてくれていて、最後に子供たちから感想を聴くことができるのも楽しみの一つとなっています。今後も、保護者・地域の方々と子供たちが、楽しい時間を共有できる機会となるよう活動していきたいと思っております。

母親委員長 田中いつみ



### 第二小学校

年2回「おゆずり会」を実施しています。1回目は7月の学習参観の日在校生向け、2回目は2月の新1年生保護者会の日新1年生向けに行っています。ご家庭で不要になった運動着、スキーウェア、大型リュックを寄付していただき、必要な方に1着100円でお譲りしています。売上金は、子供たちのより良い学校環境づくりのために使用されます。今年度もたくさんの方に参加していただき良かったです。

母親委員長 笠原陽子



### 山形大学附属小学校

年2回「制服リユース並びに運動着お譲り会」を行っています。1回目は12月の学習参観日に在校生向け、2回目は1月末の新入生説明会時に新入生向けに行っています。10月の教育懇談週間に回収を行い、附属中学校でも回収BOXを設置いただき小学校の制服等を回収することができました。運動着のネームは着用する本人の氏名に直すことを徹底していただきました。保護者の方のご理解とご協力に感謝申し上げます。

家庭委員長 東海林久美子



### 高橋中学校

毎年、制服や体操着、頻繁には使用しない柔道着などのお譲り会を行っています。また、楯山小と高瀬小にも振り分けし、新入生前のご家庭にも積極的にお譲りをしています。

回収時にはたくさんのご協力をいただいております。様々なサイズから選べるため、在校生も体の成長に合ったものを使用できています。

今後も意見交換しながら充実した活動ができるようにしていきます。

母親委員長 板坂由佳



『子どもと大人が前向きに暮らすためにできること』  
 -SOS の出し方講座の取り組みから-

（講師）<sup>あんぼ ひろあき</sup> 安部 寛明 氏（山形県立保健医療大学 教授 看護学科長）



～SOS の出し方講座より～

💡 「ストレス状態」は「嫌なこと」から「脳が疲れていること」

「ストレス」とは、脳に対する圧力（負担）がかかって、活動性が低下している状態。あたまと心のエネルギーは、ふだんの暮らしで回復することが多いが、ある程度のストレス状態になったら、ぺちゃんこにつぶれた紙風船のように、自力での回復は難しい。子どもと周囲の大人も SOS が出せ、一人で頑張らない！！「辛くなったら言ってね」ではなく、「辛くなる前からお話ししてね」



💡 自分のことを話して OK！な感じにする

「たすけてほしい」も大事だけど「話を聞いて！」も大事。自分の信頼できる人に打ち明けて、助けてもらえると良い。受け止めてくれないと感じても、時間を空けてもう一度打ち明けたり、別の人や場所に打ち明けたりして、あきらめないで言い続けることが大切。3人・3か所までは声を出そう！

💡 誰かとつながることをあきらめない

一度話してうまくいなくてもあきらめないようにする。自分のいいところを思い出す。自分をいたわる（大事にする）方法に時間を割くと良い。自分を元気づけるには、自分っていい人だと思えることが大切。いい人である自分が「疲れているなんてもったいない！」と思って相談する。



💡 周囲の大人も一人で支えない（頑張りすぎない、あきらめない）

一人で支えようとせずに、助けを増やしてゆく。『おおきなかぶ』のように、いずれ何かが変わる。



下記の連絡先やあなたの周囲の人、思いつくところに話してみよう！

- ① 24時間子供 SOS ダイヤル（0120-0-78310）
- ② こころの健康相談統一ダイヤル(0570-064-556)
- ③ 山形市保健所 精神保健・感染症対策室

（023-616-7275 霞城セントラル内） 等

《参加者の感想より》

- \*一人で支えず周りと一緒に支えていく気持ちを持つことが大切なのだと知ることができ、すごく心が軽くなりました。
- \*子供が安心して過ごせる居場所を作っていかなければならないと感じました。信頼関係を作っていきたい。
- \*脳を紙風船に例え、大変わかりやすかった。まずは、自分がどんどん SOS を出せるようになり、子供に伝えていきたい。



## 『親学』家庭教育視察研修

令和7年11月17日(月)開催



### 山形広域炊飯施設・山形市学校給食センター

学校給食の取組は山形市 HP をご覧ください! →

児童生徒に給食を提供して下さっている「山形市学校給食センター」と「山形広域炊飯施設」を見学し、試食をさせていただきました。安全で美味しい給食を届けるため、両施設の職員の方々の細かな配慮と衛生管理を徹底して下さっている様子を視察し、これまで以上に感謝の思いが深まりました。

#### 衛生管理の徹底 と 環境への配慮

ドライシステム方式(床に水が落ちない構造の施設・設備・機械器具を使用し、床が常に乾いた状態で作業するシステム)やエアシャワーを採用し、衛生管理が徹底されています。給食運搬車は、排出ガスの低減に配慮した車が使用され、生ごみ等や廃油は、肥料等としてリサイクルされています。

#### 地産地消の取り組み と 食育の充実

米飯は、市内産の「はえぬき一等米」が提供されています。「じゃがいも」「にんじん」「だいこん」「キャベツ」は市内の農業団体と委託栽培の協定を締結し、「りんご」「さくらんぼ」「ぶどう」は全て市内産が提供されています。また、郷土食の提供や図書給食、卒業学年を対象としたバイキング給食の実施、管理栄養士が学校に出向いて「食」についてのお話をするなど、食を通じた学びを提供して下さっています。



#### アレルギー対応食の提供

「卵除去」「乳除去」「卵・乳除去」の3種類に対応した給食を提供しています。

### 子育て支援 ほほえみ食堂

山形県 PTA 連合会元会長の新聞徳次郎さん(山二醤油醸造(株)代表)が運営する「ほほえみ食堂」は、40社余りの企業の協力を得ながら、2022年からはひとり親世帯を対象に食料品や日用品、学用品など毎月30組限定で支援されています。今回は、新聞さんのご厚意で味噌作り体験をさせていただきながらお話を伺いました。活動を続ける中、支援を受けた方々からは「温かく応援してくれる人がいるのが嬉しい」「孤立しがちな中で気持ち救われた」などの感謝の言葉が寄せられ、支援品だけではなく、交流が生まれることで心の支援にもつながっていることに気づかれたそうです。また、支援する側が心から楽しんで活動する事を信念とされており、新聞さんのお人柄があるからこそ、優しさあふれる交流の場が生まれているのだと感じました。



ほほえみ食堂への新規申込み・支援ご協力はHPからご確認ください!

ほほえみ食堂はテイクアウト専門・完全予約制・無料です!

~支援品を集めています!~

現在 400 家族の登録があり、  
まだまだ支援が足りていません。



### 山形市 P T A 連合会 教育懇談会への参加

令和7年9月26日(金)開催

霞城公民館講堂にて、市教育委員会、各校 P T A 会長、母親委員会運営委員が参加し、教育懇談会が開催されました。教育委員会の方より「山形市の ICT 教育の推進・ICT 環境整備について」ご説明いただいた後、子供たちが実際に使用しているタブレット端末を用いた ICT 体験をさせていただきました。お話の中で「使用することを目的とするのではなく、手段として文房具のように使っていく」というお言葉がとても印象的でした。授業で手を挙げて発言することが苦手な子でも自分の意見を発表でき、周りの意見も知ることができる ICT 教育は、これからの教育現場でますます必要になると強く感じました。



## 第2回定例母親委員会 情報交換ワールドカフェ

令和7年6月23日(月)開催

第1回定例母親委員会の情報交換で出された話題をもとに「ワールドカフェ(リラックスした雰囲気の中で少人数に分かれて行う話し合いのこと)」を行いました。今年度も多くの保護者の方々に共通する子育ての不安や悩みなどから設定したテーマについて自由に意見を交わし、新しい母親委員のメンバーと共に理解を深め、新たな気づきやアイデアを得ることができました。この他にもたくさんの意見が出され、最後は参加者全員で情報共有をしました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

### ◆放課後の過ごし方 家庭学習・学童・習い事◆

- ・学童での人間関係のトラブルを通じた学び
- ・学童に行かない子は、ゲームだけになりがち
- ・スポ少や習い事で、親以外の大人から褒められると自信がつき伸びる
- ・タブレットを使用した宿題が増えている

### ◆不登校 登校渋り・フリースクール・多様な学びを考える◆

- ・各学校のサポート体制はどうなっているのか
- ・友達との関わり方はどうしていけば良いのか
- ・色々な選択肢があるので、親も子も焦らない
- ・どんな状態の子でも受け止められる親でいたい
- ・フリースクールや相談窓口について知りたい

### ◆SNS・メディアについて◆

- ・学校の友達以外の知らない人と SNS で連絡を取り合っていないか心配
- ・いじめや仲間外れにつながるか
- ・SNS の危険性を子供にもっと教えるべき
- ・スマホの使用時間を決め、宿題を終わらせてから使うルールにしている
- ・普段からの親子のコミュニケーションが大切

### ◆発達障害について◆

- ・「発達障害」という言葉は認知されてきたが、関わり方や接し方がわからない
- ・子供同士のトラブルがあっても、柔軟に対応できる学校の環境作りが必要
- ・地域の相談窓口などを気軽に利用する

### ◆母親委員会のこれから

#### 各校の活動内容・課題など◆

- ・児童生徒数の減少などで、役員の選出が大変
- ・委員は父親でも良いが、母親の意見も反映したい
- ・名称変更の検討や、すでに変更した学校もある
- ・主な活動…読み聞かせ、お譲り会、給食試食会等

### ◆母の息抜き◆

- ・自分なりのストレス解消法や楽しみの時間を作る(ペットとの時間、家庭菜園、映画、推し活等)
- ・頑張り過ぎず、適度な手抜きが大切
- ・家族の協力が不可欠

## 山形市PTA連合会 母親委員会の主な活動報告

### ●令和7年度活動テーマ

「いのちの尊さ大切さ」～笑顔でつなぐ みんなの心～

### ●定例母親委員会

- 第1回母親委員会(5/12) 今年度の活動計画・情報交換
- 第2回母親委員会(6/23) ワールドカフェ
- 第3回母親委員会(2/16) 今年度の活動反省・情報交換会

### ●拡大母親委員会(11/8) 講師：安保 寛明 氏(山形県立保健医療大学 教授 看護学科長)

講演：『子どもと大人が前向きに暮らすためにできること』—SOSの出し方講座の取り組みから—

### ●「親学」家庭教育視察研修(11/17) [山形広域炊飯施設・山形市学校給食センター]と[子育て支援 ほほえみ食堂]

### ●母親委員会だより「マザーズねっとわーく」No.30(3月発行)



山形市PTA連合会は  
HPで活動を発信しています！  
QRコードまたは下記URL  
からご覧ください！  
<https://www.ymgcity-pta.com/>



一年間母親委員会の活動にご理解とご協力を頂き、ありがとうございました。(運営委員一同)

- 令和7年度 運営委員会 ●委員長：渡邊さおり(金井中) ●副委員長：渡辺佐和子(第十小) 鈴木友香(南山形小)
- 運営委員：板坂由佳(高橋中) 田中磨理奈(第七小) 伊藤知恵(東小) 青木由紀絵(出羽小) 細谷真紀子(滝山小) 小川由美(宮浦小)