

# 進路だより



第6号 令和7年1月10日発行  
静岡県立浜松みをつくし特別支援学校  
進路指導課

12月2日(月)に、PTA主催の第2回進路講演会が行われました。

講師に、子育て支援事業「peaceful days」心理アドバイザーの森亜矢子氏(公認心理師・臨床心理士・学校心理士)をお招きしました。『子どもが将来笑って幸せに暮らしていけるために～ウェルビーイングを高めるために私達にできること～』をテーマに、余暇の時間の充実のさせ方、その子らしい豊かな生活・人生を送るために家庭でできることや子どもに対する怒りの感情とどう向き合えばいいかなど、数多くの有用なお話をいただきました。



以下は、講演の中で提示されたスライドの一部抜粋です。

<p><b>その子の「好き」を大切に</b> ～「好きなもの」「興味をもっているもの」「得意なもの」～</p>	<p>「子どものウェルビーイング」って、考えたことありますか？</p> <p>いろんなコミュニティがあればあるほど、自己肯定感、チャレンジ精神もわいてくるのかな。</p> <p>大人が子どもの幸せを勝手に定義していない？ 子どもの声を本当に聞いているのかな？</p> <p>子どもの考える幸せと、親の考える幸せで違う？</p> <p>「したい」よりも「させちゃう」ことの方が すくなく多かつたりするのでは…</p> <p>親もしっかりと発散 していかなきゃ</p> <p>親のウェルビーイングを置いてきぼりにすると、 子どものウェルビーイングにつながらない</p> <p>わが子にとってのウェルビーイング(幸せ)とは何だと思えますか？</p>
<p><b>企業の方のお話から・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつ</li> <li>敬語(尊敬語・謙譲語・丁寧語)</li> <li>PDCAサイクル</li> <li>仕事の進め方(ホウ・レン・ソウ)</li> <li>多様性(ダイバーシティ)</li> <li>作業の習得(日めくり式作業要領)</li> <li>集中力</li> <li>自信</li> <li>自己理解(得意・苦手)</li> <li>ストレスマネジメント</li> <li>コミュニケーション・面接で質問に答えられる力</li> </ul>	<p><b>家庭 = 安全基地</b></p> <p>外の世界で傷ついても、</p> <p><u>無条件に自分を『受容』してくれる「家庭=安全基地」</u></p> <p>に帰ることで、心のエネルギーが満たされ、また外に出ている</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>この安全基地が機能していないと、外での生活に耐えることができない！</li> </ul> <p>&lt;心の安心&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>〇家族がそばに居ること</li> <li>〇話を聞いてあげること</li> </ul>

今回の講演会には、小・中・高合わせて 40 名弱の保護者の参加がありました。

講演会後のアンケートでは、

- 自分の子のウェルビーイング（幸せ）を考えた時に思っていたよりたくさん出てきて、「自分の子は楽しく過ごせているのかな？」と、心配な部分が消えました。将来、就職するために必要なことも聞けて、自分の家でできることから始めてみようと思いました。
- 余暇をどう充実させていくかは、大人になって大きな課題となるものだとずっと考えていました。余暇の充実のために、今は好きなことをどんどん見つけていきたいなと思いました。
- 実際に自分の子どもについて考えながら聞いたので、考えが深まりました。
- 考える時間があり、改めて子どもの「何が好きなのか？」「何をしてあげたいのか？」が見えてきました。ホウ・レン・ソウ、やってみようと思います。

など、たくさんの前向きな感想が寄せられました。ご参加いただき、誠にありがとうございました。

今回講師を務めていただいた森亜矢子氏は、30 年間、静岡県の小学校の教師を務め、学校に足が向かない子、発達障害があり集団にうまく適応できない子、友達とうまくコミュニケーションを取れない子など、多くの困っている子どもとその保護者に向き合ってきました。大学院で臨床心理学と特別支援教育を学ばれた後、発達障害の子どもが通う通級指導教室の担当を務めたり、不登校、発達障害、問題行動、集団不適應等の相談業務に携わられたりしていました。

現在は、これまでの経験を生かして、もっと広いエリアで多くの困っている人達の役に立ちたいとの思いで、オンラインを主軸として相談業務、学習支援や放課後オンライン学習スペース（「ほうれんそう（報告・連絡・相談）」を楽しく確実に育てる特別プランもあります）の運営をされています。

ご興味のある方は、こちら（<https://peaceful-days.localinfo.jp>）の URL より森亜矢子氏が運営する子育て支援事業「peaceful days」のホームページをご確認ください。



ホームページ先にある「peaceful days」LINE 公式アカウントに登録されると、森氏が行われている様々な講演会等の案内や、週 1 回配信されている「特別支援教育だより」を受け取ることができます。

（特別支援教育だよりは、過去配信分もすべて閲覧できます）

<過去に配信された特別支援教育だよりのテーマの一例>

- 子どもの助けになる日常的な支援
- 怒りのコントロール アンガーマネジメント
- 話を聞かせるテクニック
- 忘れ物を減らすには
- 集中して取り組む
- 聞いて記憶する力を育てる
- 登校渋りの様々な原因
- マズローの欲求階層説
- 支援グッズの紹介
- 活動をきりかえる工夫 など