

母親研修会 集録発刊に寄せて

旭川市PTA連合会

母親委員長 村岡 規佐子

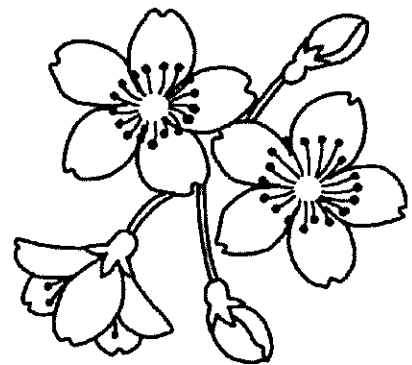
母親研修会も回を重ね、今年度は記念すべき第30回となりました。参加者もこれまでを越える244名という大人数になり、盛会の裡に終了することができました。

研修テーマは、ここ数年変えずに継続している「power of smile～幸せのエネルギー～」とし、忙しい毎日を過ごされ疲れている皆さんに少しでも元気になれるような内容をということで、母親委員が心を込めて企画いたしました。

その甲斐あって、当日は7分科会のいずれの会場も、楽しそうに、また熱心に活動されている参加者の姿を見ることができました。参加者、講師、母親委員が一体となり、笑顔があふれる充実した研修会となったことを大変うれしく思います。

これもひとえに、母親委員の皆様のご努力と先輩の役員の皆様のご努力、そして会員の皆様の支えがあればこそです。皆様に心より感謝申し上げます。

最後に、本研修会開催にあたり、公務ご多用の中ご臨席賜りましたご来賓の皆様、分科会で大変お世話になりました講師の皆様を始め関係各位に厚くお礼を申し上げ、集録発刊のご挨拶といたします。



-
- 1 大会スローガン 今 ころほ輝いて 親として 人として
 - 2 研究テーマ power of smile ～ 幸せのエネルギー ～
 - 3 テーマ設定趣旨 『笑顔』には無限大の力があると思いませんか？
大人が笑顔になって、子どもたちに最高の『笑顔』の贈り物をしましょう。
笑顔と笑顔が出会う時、そこには素敵な事があるはずです。
 - 4 主催 北海道PTA連合会 旭川PTA連合会
 - 5 後援 北海道教育庁上川教育局 旭川市教育委員会
旭川市小学校長会 旭川市中学校長会
 - 6 期日 平成26年9月7日(日)
 - 7 会場 旭川市神楽公民館
 - 8 参加者 旭川市内PTA会員及び社会教育関係者
 - 9 日程

12:30 13:00 13:20 13:45 16:00

受付	開会式	全体会	移動	分科会	閉会式
----	-----	-----	----	-----	-----

10 講師

- | | | |
|----------------|--------------------------------------|---------|
| 【全体会】 | 声を出して笑顔で歌おう!!
～身体も心もリフレッシュ～ | 横尾 美穂 様 |
| 【アロマ分科会】 | アロマテラピースクール 講師 | 早川江利子 様 |
| 【フラグ分科会】 | レイアロハフラスタジオ | 小林 亜土 様 |
| 【ボディメタボ分科会】 | 癒し処 Harmony | 金子 幸子 様 |
| 【コーチング分科会】 | self-esteem (セルフエスティーム) 代表 | 坪崎美佐緒 様 |
| 【美文字分科会】 | 日本ペン字研究会理事・全日本ペン書道
展審査・硬筆書写技能検定1級 | 大西 翠映 様 |
| 【クッキング分科会】 | 森永乳業(株)M's Kitchen | 佐野 悦子 様 |
| 【ボイストレーニング分科会】 | シンガー・ボイストレーナー | 横尾 美穂 様 |
-

平成26年度 母親研修会 アンケート集計結果

		ワダンズ 29	美文字 30	アロマ 20	ホテイメント49	ホトレ 24	クッキング 25	コーチング 46
アンケート提出数		22	26	19	40	16	22	36
①とても良かった	人数	21	21	16	30	16	19	32
	%	95	80	84	75	100	86	88
②良かった	人数	1	5	3	9		3	3
	%	4	19	15	22	0	13	8
③特に良くも悪くもなかった	人数	0	0	0	0	0	0	0
	%				0			
④良くなかった	人数	0	0	0	0	0	0	0
	%				0			

不明1

不明1

全体会アンケートから

- ゴスペルは好きなのでとても良かったと思います。
- 普段お目にかかれない学校長会長やPTA会長など私たちの学校を支えてくれている関係者の方々のお話を聞き又見る事ができよかったです。ゴスペルのボイスも最高でした。
- とても楽しかったです。
- 元気になる！母親が元気で楽しい姿を子に見せる方法を1つ教えてもらいました。
- 久しぶりに大きな声をだせて、楽しかったです。
- お話も歌も楽しかった！？です。
- どんな感じが不安だったがどれも楽しく参加できて良かったです。ありがとうございました。
- 講師の先生がステキすぎです！元気とパワーをたくさんいただきました！ありがとうございました。
- 明るい先生の雰囲気です、とても楽しい気持ちになりました。
- 久しぶりに大きな声を出し、日頃のストレスが吹き飛んだような気がします。
- 面白かったです。
- ゴスペルがとっても楽しく、天使にラブソングをに出来る気分でした。
- 英語の意味は良くわかりませんが、楽しく唄う事ができました。





- とても楽しかったです。先生のライブに行きたいと思いました。
- 元気な先生のテンポの良い感じが良かったです。
- 声を出すことにより、緊張がほぐれ、楽しめました。
- 床に座るのではなく、いすに座らせてもらえるとうれしいです。
- はじめは歌を歌うことが少しはずかしかったのですが、歌ってるうちに楽しくなりました。
- もう少し広い会場だと動きながら声をだしやすかったと思ったけれど、

とても楽しかった。

- 先生の笑顔と元気のよさで、元気をもらいました。
- 今年もとっても良かったです。全体会は元気が出ますネ。
- ひとりひとりの話もコンパクトでテンポ良く進んでいた。
- 楽しくどんどん引っ張ってくれる感じの先生がとても良かったです！
- 普段、大きな声を出すこともないので、短い時間でしたが楽しかったです。
- ゴスペルの先生の声はすばらしかった！！ですが、私達のレッスンとしては時間が短かったかな？こんな風に歌うとこんないいことがある、みたいな精神論があると尚良かったです…。でも講師の先生のパワーに押されまくって、スゴイ楽しかったです。
- とても楽しく良かったです。
- ボイストレーニング楽しかったです。
- 市教委の方のお話が面白かった。ボイストレーナーの方の歌も楽しかった。次回はボイトレも楽しそうだと思います。
- 楽しく歌える事ができました。ありがとうございました！！
- とてもリフレッシュして楽しい気分になりました。
- もう少し時間あっても良かったかと思うくらい、面白かった。
- 旭川母親研修が有名なことにびっくりしました。役員の皆さんありがとうございます。
- パワーあふれる横尾さん。Liveも見てみたい！！
- とても楽しかったです。
- 一方的講義でなく、参加型のだったので楽しめました。 ○楽しかったです。
- 元気が出ました。 ○良かったです。 ○楽しく歌う事ができました。
- 良かったと思います。 ○とても楽しかったです。
- つえの方がいたので、最初からいすがあるとよかったですと思います。
- とても楽しかったです。
- いつも大きな声を出して歌ったりすることがないのでとても楽しいゴスペルでした。
- ゴスペルは初でしたが、楽しかったです。 ○声を出して楽しめました。
- 楽しかったです。 ○緊張がとけてとても良かった。



～ 気分はハワイ!! 明るく楽しくアロハを踊ろう ～



- 普段出来ない事をやるのは楽しかったです。
- 普段使わない筋肉を使っていい運動になりました。
- どんな感じが不安だったが、どれも楽しく参加できて良かったです。ありがとうございました。
- とても楽しかったです。また参加したいです。
- 初めてのフラダンス、楽しかったです。
- とても楽しかったです。
- 初めての参加でしたが、また機会があれば参加したいと思いました。

○興味はあったけどなかなか機会がないフラダンスを経験できて自分にとっても良いチャレンジになりました。

○初心者向けですが、とても楽しかったです。笑うことが多くて良かったです。

○一度体験してみたかったのが楽しくできて良かったです。ありがとうございました。

○先生の楽しく明るい雰囲気がとても良かったです。リフレッシュできました。

○とても楽しい時間を過ごす事ができました。

○初めてのフラダンスでしたが、腰の動きが難しかったです。楽しくやる事が出来ました。また、機会があったら参加したいです。ありがとうございました。

○普段しない動きや手振りだったのでついていくのが大変でしたが楽しく過ごせました。ありがとうございました。

○あっという間の1時間半でした！



○先生がていねいでわかりやすかったです。

○いい経験になり、とても楽しかったです。ありがとうございました。

○楽しく体を動かしてとても楽しかったです。ありがとうございました。

○フラダンスは初めて経験しましたが、楽しかったです。

美文字でキラリ ～ 生活の中で書いてみよう ～



○日頃、文字を書いている「あれ??」と思っていたところを教えていただくことができ、とっても勉強になりました。貴重な機会ですよね。ありがとうございました。

○書くという身近な事がとても大切だと再確認できました。

○文字の書き方についての意識がかわった。

○以前から美文字に興味があり今回参加出来、大変嬉しく思いました。参考になることが沢山あり、また是非機会があれば教えて頂きたいです。ありがとうございました。

○落ち着いた雰囲気の中でユーモアあふれる講師の先生のお話にとっても心が和みました。

○添削、すごく参考になりました。

○念願の美文字に参加させて頂きました。先生の話も面白く、自分の名前に向き合うことができました。普段忙しい毎日の中で、中々自分の時間もなく、じっくり座ることもないのですが、久しぶりに貴重な時間を頂きました。ありがとうございました。

○分かりやすく、ちょっとしたコツを教えて頂けて大満足でした！！

○普段書くことの多い文字を教えて頂き、とても参考になりました。家族の名前のお手本も頂いたので、このお手本を見ながら書きたいと思います。筆順などもためになりました。



○自分の名前、家族の名前の手本を頂けるので今後の役に立ちそうで嬉しいです。

○書き順の大切さに気付かされました。

○書きにくいと思っていた字が、参加された方も同じように思われていたこと。バランスの良い書き方を教えてくださって少し自信がもてました。

○新たな発見で楽しかったです。

○とても楽しく練習することができました。



○とても楽しく参加させて頂きました。普段は、なかなか自分の字と向き合うことが少ないので、いい勉強をさせて頂きました。ありがとうございました。

○初めて知ることが多く、勉強になりました。

○字がうまくなった気がしました。

アロマクリームで “しっとりツヤツヤ”



○アロマに興味があったので、体験できて良かったです。クリームを使うのが楽しみです。

○アロマは興味があったのですが、何もしたことがなく、知識がなかったのですが、今回楽しんで参加出来ました。これから自分でも家で作りたと思います。

○大変よい香りでいやされました。クリームもとても簡単にできて良かったです。

○アロマのクリーム、バスマルト、とても良かったです。またぜひつくってみたいです。

○とても詳しく説明していただき楽しい時間を過ごせました。500円で 沢山作り持ち帰れて嬉しいです。

○忙しい日常生活の中、ゆったりと良い香りに囲まれてリラックスでき、良かったです。

○実用的なものできてとても満足。先生がとても優しく良かったです。

○希望の分科会に参加出来たので良かったです。

○とても楽しく過ごせました。

○初めての参加でしたが、とてもいいものができました。選んで良かったです。

○自分ではあまり関わる事のない分野なので、面白かったです。

○アロマはとても楽しかった。クリームが良かったです。



○はじめて作ったのですが、簡単でとても分かりやすく作れました。また、違う香りで作ってみたいと思いました。

○とてもいい香りで、しっとりつやつやクリームできました。

○アロマは先生も良い人でとても良かったです。

○添加物の入っていないものを作れて良かったです。

○はじめてだったのですが、アロマの深さと楽しさが実感できるいい時間を過ごせました。

ほぐして のばして リフレッシュ!!



- 最高でした。
- すごく為になった。
- 初めての参加でしたが、とてもよかったです。
- 体が軽くなった感じがしました。
- 肩や全身がほぐれました。
- これからの生活に役立てたいです。
- とてもよかったです。家でも続けたいです。
- また、機会があったら参加したいです。とても勉強に

なりました。

- ゆったりした時間の中ですごせてリラックスできてよかったです。
- 体がほぐれて気持ちが楽になり良かったです。
- 体がほぐすことができ良かったです。
- 体がほぐれて良かったです。途中で本当に眠ってしまいました…。気持ち良かったです。
- 口調がとても柔らかく、ゆったりした気持ちでできて良かったです。
- 日常生活の中で参考になることが多くあり、大変良かったです。
- すごく良かった。自分の体をケアしていきたい。
- とてもいい講座でした。また来年も受けたいです。
- とっても良かったです。
- ボディメンテナンス、とても勉強になりました。体がとてもほぐれて気持ちいいです。
- ためになった。
- 自分の体のことがよくわかりました。
- とても気持ち良かったです。
- すごく体がほぐれました。
- ゆったりできました。
- とてもためになることを教わることができました。ありがとうございました。
- 受ける前は「こんなに長い時間を…」と思いましたが、受けてみると「あっという間」の楽しい時間でした。5分、10分でも続けてみたいと思います。
- とても良かった。アロマリフレクソロジーもやってみたい。



歌ってボイトレ 声は身体が奏でる音

- 全体会で少し体がほぐれて、分科会は期待以上でとても楽しくて、また旭川に来て欲しいです。本当に楽しかったです。
- とても有意義でした。楽しんで参加できるスバラシサ感じました。
- ボイトレで日頃出していない大きな声を1人1人アドバイスして下さったことでさらに大きく出せた事が感激でした。
- ボイトレって肩こりにも効いたかも…。やわらか頭と体と…。日頃かたまっているって感じがよくわかりました。
- 参加できて本当にとってもよかったです。



なで声を合わせるってとても楽しいですね。

- 私の思い通りの分科会の内容で大満足でした。声もでるようになり、嬉しかったです。
- すごくすごく楽しかった。またぜひ参加したいです。
- とても楽しかったです。ステキな先生でした。ありがとうございました。
- 心から楽しく声が出せました。ぜひまた開催して下さい。



- また次回も是非、分科会でしていただけたら嬉しいです。
- 疲れましたがとても楽しかったです。ありがとうございました。
- すごくすごく楽しかったです。気分がとてもスッキリしました!! 感謝感激です!!
- とてもよかった。参加してよかった。
- みんなが同じ方向（やりたいこと）見ていることに意識できとても良かった。講師の方にたくさん元気もらえました。
- 久々に歌を楽しく歌えた。みんな

おうちで素敵なおもてなし

○短時間で美味しい料理が出来、大満足です。
ぜひ小学校のPTAの行事で取り入れて欲しい。

○楽しませていただきました。

○簡単に美味しく作れて楽しかったです。

○ちょっと試食程度の量だと思っていたらしっかり食べられたし簡単で美味しく良かったです。

○美味しく楽しく。

○短時間でボリュームのある美味しいものができました。家でも作りたいと思います。

○とても参考になりました。自宅でもやってみたいです。しかもお土産付き、また来年もです。



○3品作って食べられるのがとっても楽しかったし、美味しかったです。

○自分では思いつかない様な料理の仕方を教えてもらいさらにたくさん食べて満足です。ありがとうございました。

○美味しかったです！

○とても良かった。

○自宅でも簡単に作れるメニューで役立ちました。

○簡単に作れそうなメニューだったのですぐ家で作ろうと思う。

○クッキングは初めての参加でしたがぜひ次も参加したいと思いました。

○美味しい料理が作れて良かった。



○和気藹々とできました。美味しいお料理ができて満足です。材料にスキムミルクやバルサミコ酢など普段使わない(たぶん皆さんの家にはない)ものがあったので一般的な家庭にある調味料だけでできるお料理だと尚、良いと思いました。

○楽しく作ることが

できました。ありがとうございました。

○大人も子供も喜びそうなメニューで家でも作りたいと思います。



やる気を引き出す言葉かけ



- 去年もコーチングに参加し、勉強になったのですが、成長していない自分を改めて反省しました。
- わかりやすく家に帰ってから、夫に話したい内容でした。
- 子供のやる気を引き出す言葉かけ2回目ですが、難しいです。
- 子供に対しても、自分に対しても自信がついたと思います。これから気持ちも楽になると良いと思いました。
- 去年も参加させていただきましたが、日

々勉強していることとつながってより楽しく参加できました。

- 私と同じ悩みがある人がたくさんいて話を聞くことでいい分科会でした。
- 子供とのコミュニケーション、距離感を考えさせていただきました。
- とても否定されたときと肯定されたときの気持ちの変化を感じました。体験するととても納得できた。体験することで自分の次のステップを決



めることができる。今日、体験したことを子供へも向けていきたい。



- 坪崎先生、同じように子供を持つお母さんとして本当に明るく楽しくわかりやすくよい時間でした!!
- とてもよかったです。受験生が2人いるので教えて頂いた事を実践してみます。ありがとうございました。
- 去年に引き続き受講させていただきました。とても楽しく過ごせました。勉強になりました。

- 坪崎先生の話がとても明日への糧になりました。帰ったらまず子供とアイコンタクトですね。
- なかなか子供をほめてあげてないので小さな事でも「がんばったね」とほめてあげようと思いました。
- とってもためになりました。中3と小6の子がいます。特に中3の子に対してのやりとりが為になりました。もっと沢山聞いていたかったです。また機会がありましたらぜひ聞かせて下さい。
- 自分の子供の事で悩んでいたけれども他の人の話を聞いて、ウチの子、結構イイ子だなと思えました。

