

花まるたより

2026
105

Hanamaru
Monthly
Newsletter



高濱 コラム

花まる学習会
高濱 正伸



2026年
5月

子育ての次

一生「世界で一番大切な人はお母さん」
だったのだなと想像したものです。

講演会の感想文は何よりも大事にして
いるのですが、2月、医療のお仕事をし
ておられるお母さまの一文が心に残りま
した。それは、長年看取りの場面に立ち
あっているが、老若男女問わず最期には
「お母さん」と言っておく方がばかり
だ、というものです。

5年前に亡くなった父のことを思い出
しました。私には大きな父親として見え
ていたのですが、いよいよ終活となった
ときに、「100kmほど離れた」実家の
墓に入れてくれ」と言う。私には言わな
かったけれど、本家の長男には「母のも
とに戻りたい」と言ったのだそうです。
90歳を過ぎてのマザコンぶり。4人兄弟
の末っ子で、その頃はシングルマザーに
なっていた祖母に溺愛されて育てられた
と伯父たちから聞いていましたが、結局

さて、2月にブータンを訪問しました。

農学部の後輩でもある京都の妙心寺の松
山大耕さんに誘われたのですが、魅力的
な方々とのツアーで感動と学び多き経験
になりました。敬虔なる仏教国でもあり、
たくさんの寺院をめぐりました。町で道
に迷うと、お店の女性が自分の業務を置
いて出てきてキラキラした笑顔で案内し
てくれるなど、さすが「幸せの国」と言
われるだけの、一人ひとりの心の穏やか
さと優しさを感じました。まさにその
ブータン人の人柄の素晴らしさに心奪わ
れ長期滞在している東大のF先生から聞
いたところ、腕にとまった蚊も本当にみ
んな殺さない（無駄な殺生をしない）そ
うです。

たまたま滞在3日目が国王の誕生日に
当たっていて国の休日でもあったのです
が、「招待されている」ということで、
王様手配のチャーター便での移動になり
ました。とはいえ一般の市民に交じって
遠くから祝うのかなと思っていたら、20
名くらいでの懇談だったため緊張しまし
た。しかもいきなり英語のスピーチがは
じまり、私の近くにいた某社長さん、お
医者さんとの「どうしよう、一周しはじ

めましたよ」という寸前のはしゃいだ会
話から一転、三人とも真顔で遠くを見る
目でスピーチ原稿を頭で創作し、反復す
る状態になりました。それをなんとかこ
なしたあとは、国家プロジェクトとして
建造中のGMC (Gelephu Mindfulness
Centre) を、なんと王様自身の案内で見学
してまわりました。道路の真ん中を歩く
王様に、道々の市民は家から出てきて手
のひらをこちらに向けて深々と頭を下げ
る独特のお辞儀をするのですが、深い信
頼と尊敬を感じる行動で、それを王側に
立って見られたことは、絵本のなかに迷
いこんだような経験でした。

また、日本人でありながらケンブリッ
ジ式の私立の学校をブータンに設立した
片山さんという女性がいて、その教育方
針は国家の教育方針にも大きな影響を与
えているのですが、その学校を訪問でき
ました。すると片山校長は、付箋がたく
さんついた私の著書を持って登場された
のです。こんなに遠く離れた国で読ま
れていることには驚きましたし、感慨深
かったです。

帰国後にその片山校長から「あのとき
王様が引用された言葉を出典とともにみ
なさんに共有します」というメールが送
られてきました。とても示唆深いものだっ

サマースクール サムライの国



YouTubeで
のぞいてみよう！



『中学受験するミライしないミライ』

新刊情報

高濱 正伸 / 小川 大介 / おおとしまさ / 安浪 京子 / 著
(実務教育出版)



子どもにアドバイスしたい、でも思春期に入りか
けのわが子には言葉が届かない……。そんな思い
を抱いているご両親に代わって、4人の中学受験界
のカリスマが子ども向けの親身な助言を届けます。
受験のスタートから毎日の勉強や生活、そして試
験本番から中学入学まで、中学受験生向けのお守
り本です。

坂田ピカソ 坂田ピカソ 坂田ピカソ 坂田ピカソ

山口県宇部市で生まれ、高校まで過ごしました。ノーベル賞を受賞した本庶佑先生やファーストリテイリング(ユニクロ)の柳生正氏を輩出した宇部高校出身です。小さい頃は友人と空き地で虫を捕まえ泥んこで遊んでいました。山口線で現役のSLが走っているのですが、もともと電車好きの息子を連れて行ったら、近づいてくる煙の迫力・汽笛の迫力に心を奪われた表情になり、行って良かったなと感じました。

たので紹介します。

Hard times create strong men.

Strong men create good times.

Good times create weak men.

And, weak men create hard times.

(G. Michael Hopf 『Those Who Remain』)

なるほど、どんな国でも組織でも、これを繰り返すものなのかもしれません。さしずめ日本の状況は、自分で決められず権利ばかり主張し他人のせいにする大人があふれているわけで、3行目から4行目にさしかかったところだとも感じました。その潮流をいち早く察知して「どんな時代になっても自分でメシが食える魅力的でたくましい人を育てねば」と花まるを設立して33年。卒業生たちは自立しているし、そうでなくとも頑張っている人も大勢知っていますが、国全体を眺めると事態は weak men を量産しつづけている状態でしょう。

要所は何か。「優しく真面目に」や「心豊かに」だけではなく「わが子の心を強くする」ことを明確な教育方針として位置づけることでしょうか。それには過保護・過干渉が最大の毒なのですが、親としてできるのは、わが子に「試練よ来たれ」くらいの覚悟を持ち、喧嘩や失敗や

挫折などに直面しても事件化するのではなく、何があっても味方だよという深い愛情で支えることだし、「心を鍛える経験（部活・入試・恋愛・アルバイト等々）に背中を押す」ことでしょうか。

しかし、理屈では理解してもやはり過干渉気味になる保護者は多いものです。Voicyで「子育て相談、教育相談」をしつづけているのですが、中学生（思春期）の息子が反抗してくる、「親としてどういう声かけをすればよいか」というような相談はあとを絶ちません。前後を読むととも優秀なお母さまなのに、いざ息子のこととなると異次元世界に迷いこむように非論理的で、口出し手出しの時期は終わっていると理解していながら、干渉をやめられない。この点については長年講演会でも言っていますが、二人の親だけで解決しようとする（そして往々にして母一人でのワンオペ対策に陥りがち）と難しくて、「どう外の世界とつながれるか、何人の外の大人に任せられるか」が勝負だと思っています。単純な事例としては、山村留学や全寮制の学校や海外留学に出したとたんに解決することもあります。

そして、冒頭で述べたように、子どもの心に残る「母こそ最高の存在」は一生変わらないことに自信を持って、下の子

が思春期（小5くらいから）に入ったら、親は親として次の30〜40年の人生に向かって、仕事なり学びなりボランティアなりお稽古事なり「次の目標」を決定して、まい進してそちらで輝いてくれるほうが、子ども側としても嬉しいし健やかな10代を送れます。

ちょうどこの2〜3年、花まる学習会でも、子育てを終えた「元会員保護者」のお母さまが講師や社員としてかかわってくださることが増えました。外から見ただ良さをわかってくださっているからこそ、自信を持って指導してくださり、保護者からの信頼も厚いなと感じているところです。

人生100年時代。「子育て」という大変でもあるけれど心を鷲掴みにする素敵な時期の価値は変わらないですが、「子育ての次（詳細にはわが子が思春期に入っのち）の人生をどう生きるか」が母たちに問われているように感じます。

花まるの夏が はじまるよ!

サマースクール
年長さんの
ドキドキ
お泊まり王国



YouTubeで
のぞいてみよう!



花まるだより 2026年5月号
(令和8年5月15日発行)

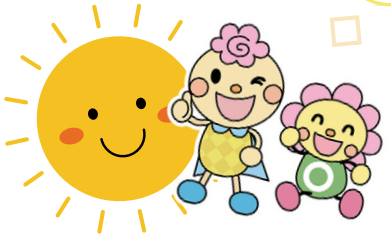
編集・発行 株式会社こうゆう
花まる学習会
発行人 高濱 正伸
企画・編集 久慈 菜津紀・井坂 敦子
編集 金井 彩・清田 奈甫
坂田 翔・高橋 奈穂
デザイン 春日 梨沙・西野 奈布子
印刷 アークランド株式会社

全国の花まる教室長、約150人をまるっと一年かけて高濱が直接インタビュー！高濱による他已紹介「タカタコ」で、みなさんの教室長を紹介します。今年は「私のふるさと」をテーマに、教室長一人ひとりを深掘りしちゃいます。サマースクールや雪国スクールで会ったリーダーたちも探してみてくださいね！

うちの子でも大丈夫…？

わが子を思う不安はここで解決！

子どもが 本当に育つ夏に！



精神科医の蟹江先生と花まるグループの野外体験部部長の眞浦（ファイヤー）が、「野外体験でどのように子どもたちが育つのか」「子どもたちにとって野外体験の何がいいのか」について語ります。また、サマースクールに関する保護者のみなさまのご不安に対して、専門的な見地からお答えします！

質問

01

親もとを離れる体験は 本当に必要でしょうか？



子どもの成長にとって大切な機会になるのです。

親との信頼関係という「安全基地」があるからこそ、子どもは安心して挑戦できます。あえて親もとを離れる体験は、子どもの成長にとって大切な機会になるのです。

野外体験などに参加する前は、多くの子が不安を感じます。しかし、親のもとを離れ、自分で着替えをしたり、友達と関係をつくったりといった経験を通して、「自分にもできる」という自信が育ちます。大人の助けがすぐには得られない環境で、一歩踏み出す勇氣をもつことが重要なのです。

蟹江先生の
答え



「かわいい子に旅をさせよ」という言葉がありますが、まさにそれが答えだと思えます。子どもにとって、不安や緊張といたつた少し不安定

不安を感じる経験は、決して悪いものではありません。むしろ、日常のなかで少しずつ不安を乗り越えたり挑戦したりすることが、自信の積み重ねにつながります。もちろん強いストレスがかかる状況は避けるべきですが、普段元気に過ごしている子どもであれば、小さな挑戦は心の器を広げてくれます。親もとを離れる体験は、その大切な一歩になると言えるでしょう。

子どものそばにいと、どうしても守ってしまうのが親心です。危ないことや困りそうなことがあれば、つい先まわりして助けてしまいます。しかし親がいない環境では、子どもは「自分でやらなければ」というモードに自然と切り替わります。その経験が、社会で自立していくための大きな力になります。

ファイヤーの
答え



現場で子どもたちを見てみると、親もとを離れる体験をした子は、その回数を重ねるごとに明らかに変わっていくのがわかります。1回目、2回目、3回目と経験を積むほど、自分で考えて行動する力が育っていくのです。

Answer

01の
まとめ

- ・親もとを離れることで心の免疫を育て、経験を通じて不安を自信にかえられる
- ・挑戦する勇氣はスキルとして経験により身につけることができる
- ・親子の信頼関係を安全基地として、子どもは挑戦する勇氣を育む

加藤オスカー俊久

名古屋市の本当に隅っこで育ったので市民の感覚がなく、お国自慢を聞かれると、愛知のほかの町のことを答えます。たとえば犬山市には犬山城のほかにリトルワールドという博物館があるのですが、実寸大の世界のおうちを体験できます。非常に斬新なコンテンツです。一宮市の木曾三川公園周辺もおすすめです。淡水魚だけの水族館や観覧車、アスレチック、滝のある日本庭園など多様に楽しめます。



質問

02

友達をつくるのが苦手、消極的な子でも 野外体験に参加させていいですか？

切な学びのひとつです。
時間のなかで自分と向き合う経験も大
ブに促える必要はありません。孤独な
の子らしい姿であり、決してネガティ
子を見ている子もいます。どちらもそ
その小さなサインを見逃さず、子ども
が一步踏み出せるようにサポートしま
す。仲良く遊ぶ子もいれば、静かに様
子を見ている子もいます。どちらもそ
の子らしい姿であり、決してネガティ
ブに促える必要はありません。孤独な
時間のなかで自分と向き合う経験も大
切な学びのひとつです。

A. 蟹江先生の 答え



サマースクール
では、あえて友達
同士を同じ班にし
ないようにしてい
ます。初めての環
境に飛び込み、新
しい関係をつくる
経験こそが、子ど

が増えています。
消極的な子どもでも、自然のなかで
は思わぬ得意分野が見つかることもあ
ります。走るのが苦手だった子が、後
ろ向き走りでは誰よりも速く、仲間か
ら「チャンピオン」と呼ばれたことも
ありました。子ども同士の世界では、
村度のない評価が生まれます。その「す
ごい！」という言葉が、子どもの自信
を大きく育てていくのです。

A. ファイヤーの 答え



以前は、友達や
きょうだいと同じ
班にしてほしいと
いう希望を受けて
いました。しかし
花まるの野外体験
では「小さな社会
を自分の力で生き

る経験」が大切ではないかと考え、現
在はあえて同じ班にしない方針にして
います。最初は保護者から心配の声も
ありましたが、結果として子どもたち
の成長がよりはっきり見えるようにな
りました。

活動後のアンケートでも変化があり
ました。以前は「友達と遊んで楽しかつ
た」といった感想が多かったのですが、
いまでは「自分で挑戦できた」「生活の
ことを自分でできるようになった」と
いった、子ども自身の成長に関する声
が増えています。

Answer

02の まとめ

- ・ 友達同士を同じ班にしない方針により、子ども自身の真の成長を促進できる
- ・ 消極的な子も野外体験で得意分野を発見し、活躍することができる
- ・ 子ども同士の世界では、村度のない評価により自己肯定感が向上する

城戸どど桃子

岩手県北上市で育ちました。もちろん大自然はあるのですが、一方で人口が9万人以上いる地域一番の町でもあり、いろいろなものがそろって
いました。わが家は読書一家で、父も母も超のつく本好き。「〇〇を早く終わらせて本の続きを読みたい!」という言葉をよく聞きました。図書
館では10冊までの貸し出し制限があるのですが、どうしてももう少し借りたくて、親の貸出券を拝借して自分が読みたい本を借りたものです。

A. ファイヤーの答え



A. 蟹江先生の答え



質問 03

小学生でもいい？
年長から？

いつから参加するのがおすすめですか？

初めて親と離れて宿泊する体験は、年長から小学校低学年の時期の大きな挑戦にすることが多いと言われています。この頃は「親と離れて過ごせるか」ということ自体が成長のテーマになるからです。一方、小学校高学年になると、「友達と関係を築けるか」「集団のなかで自分らしくいられるか」といった別の課題が生まれます。つまり、年齢によって子どもが向き合う挑戦の内容は変わります。どんな力を育てたいのかによって、参加のタイミングを考えるとよいでしょう。

私たちが年長から1泊の野外体験をおこなっているのには理由があります。小学校に入ると、子どもはランドセルを背負い、学校生活を始めるなど環境が大きく変わります。その直前の年長の時期に、親もとを離れて過ごす経験をしておく、自信や心の余裕が生まれやすいのです。年長の子どもは体力があり、全力で遊び、疲れたら眠るというシンプルな力強さも持っています。早い段階で経験しておくことで、その後の新しい環境にも前向きになれるのです。

Answer 03のまとめ ・小学校入学前に経験することで、環境変化への適応力が向上する
・年長は体力的にタフで、全力で遊ぶことができる

A. ファイヤーの答え



A. 蟹江先生の答え



質問 04

親子で野外体験に参加するメリットについて教えてください。

大人が本気で楽しむ姿を子どもに見せることは、とても大切だと思います。最近「一生懸命になるのは少し格好悪い」と感じる風潮もありますが、本気で取り組むことの楽しさを小さい頃に知ることは、子どもの成長に大きな意味があります。全力で挑戦したり夢中になったりする経験は、自分の殻を破り、可能性を広げるきっかけになります。親が全力で楽しむ姿は、子どもに「本気で生きることの楽しさ」を伝える大切なメッセージになるのです。

親子で体験する場合に大切なのは、大人が本気で楽しむことです。公園などでも、子どもが遊ぶ横でスマートフォンを見ている大人の姿をよく見かけますが、子どもにとってもうれしいのは、親と一緒に夢中になって遊んでくれることです。大人が「楽しい！」と全力で楽しんでいる姿を見ると、子どもも「やってみたい」と感じるようになります。幼い頃に親が本気で遊んでくれた記憶は、大人になっても残る大切な思い出になるでしょう。

Answer 04のまとめ ・大人の本気で楽しむ姿を見せることが重要
・子ども時代の親との本気の遊び体験は一生の記憶となる



※この特集は、YouTube「どんな子ども成長する野外体験！ ～出発前から、帰宅後まで。子どもが成長する理由を野外体験部部长 箕浦と精神科医 蟹江氏が完全解説～」より抜粋したものです。



全編はこちら！▶

村田のりばん寛典

キッコーマンの町、千葉県野田市で生まれ育ちました。いまは工場で改良がおこなわれたらいいのですが、その当時は電車のドアが開くとボンと醤油のにおいが入ってきたものです。江戸川の近くに住んでいたため、水害の恐れがあるたびに市の車で「避難してください」と広報されました。記憶するところでは土手の頂上からわずか10センチ下くらいまで増水したことはあるのですが、頑丈な土手のおかげで無事でした。

#84

【小3女子】文章題や思考力系の問題が出てくると「難しそう」と諦めてしまい、親が説明しようとしても聞く耳を持たなくなります。

三人きょうだいの真ん中、小3女子について相談です。朝学習の時間を15分ほどとっています。文章題や思考力系の問題が出てくると「難しそう」というイメージが先行してしまい、「これわからない」となると、こちらがいくら噛み砕いて説明しようとしても聞く耳を持たなくなります。小5の兄も、小1の妹もそういうことはありません。この子にどのようにアプローチしたら良いものかと悩みます。



これはですね、わりと珍しいケースです。最上位層、学力が高いご家庭に起こる難問のひとつ。なぜかというところ、3人のうち2人はもともと優秀なんです。そして「朝15分の学習が取れている」。この時点で、もう勝者です。本当にすごい。これができないご家庭のほうが多いですから。

しかも「噛み砕いて説明しよう」とおっしゃる。その言葉の裏には、「お兄ちゃんにはそれで通じた」「妹もそれで理解できた」という成功体験がある。つまり、指導力のある、かなりできるご家庭なんです。

でも、こういう環境だからこそ起きることがあります。“できる兄”“できる妹”そして“わたし”。真ん中で、自分だけが違うと感じてしまう子が出てくる。何がそのコンプレックスを育てるのか。多くの場合、それは「母のまなざし」なんです。

妹には「さすがだね」。でも自分には「伝わらないなあ」というため息が混じる。その小さな差が積み重なると、「私はお母さんに愛されていないんじゃないか」と思うようになる。これは本人にとって本当に切実です。大きくなってから「私だけお母さんから生まれていないと思っていた」と語る人もいます。

ですから処方箋は明確です。朝学習は素晴らしい。これは続けていい。ただし内容を絞る。漢字と計算、反復中心の“作業”に徹すること。横から論理で詰めなくて済むものにするのです。

文章題や思考力系は、親が教えると悲劇になります。ひまわりみたいに優しいお母さんが、だんだんイライラしてくる。「読んだよね?」「ここに書いてあるよね?」と繰り返すうちに、子どもはできない自分ではなく、怒らせる自分を学習してしまう。よかれと思って、嫌いにさせてしまうんです。

能力の問題ではありません。個性が違うだけ。やればできる。ただ、親子でやらないほうがいい場合があります。塾でも、家庭教師でも、他人だと不思議と穏やかに教えられます。

朝学習という素晴らしい土台は守る。ただし、理解を伴う思考力系は外に任せる。これが、できる家庭だからこそ必要な戦略です。

voicy



高濱正伸の「花まるラジオ」
～子育て相談はおまかせ!～
花まる学習会

Voicy レギュラー放送：月・水・金 AM 6:00 ～

＼高濱への質問・ご相談を大募集!／

“高濱に答えてほしい子育てのお悩み・ご相談”を、Voicyのコメント欄にてお聞かせください。



📖 筒井バズーカ佳菜

小学生まで秋田県大館市で育ちました。大館市が全国テストで日本一を取り続けている秘訣をよく聞かれるのですが、「自学ノート」がポイントだと思います。小1～小4は1ページ、小5・6は毎日2ページ自習するのが習慣でした。ときどき素晴らしいノートを展示する会もありました。中学からは秋田市。港のセリオンタワーの1階に、うどんとそばの自動販売機があって、私はもちろん父も学生時代に食べたそうです。



こんげつ 今月のレインボータイム

【ぜんぶに〇を】

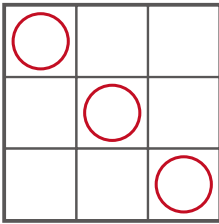
わく 梓のなかのたて、よこ、ななめの列に
き 決められた数になるように〇をいれましょう。



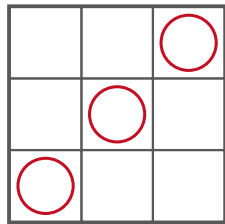
しゅつたい みずぐち れい
出題：水口 しえふ 玲
(花まるAIS)

例

3個の〇を、
1列 1個または 3個にする

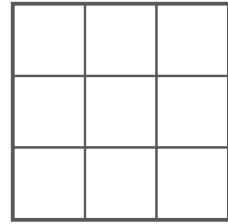


または



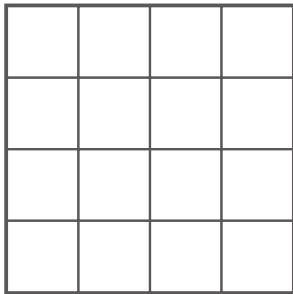
レベル20

5個の〇を、
1列 1個または 3個にする



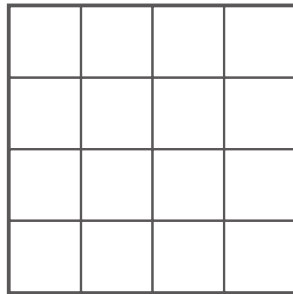
レベル30

8個の〇を、
1列 2個または 4個にする



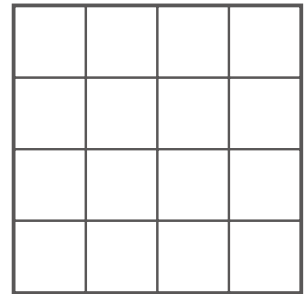
レベル40

12個の〇を、
1列 2個または 4個にする



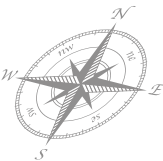
レベル60

10個の〇を、
1列 2個または 4個にする



今どっしりしてる？

卒業生物語



花まる学習会・スクールFC卒業生のその後に迫ります。第38弾は、作文コンテストで花まる大賞に輝いた、伝説の卒業生にインタビュー！

ようこそ先輩!!



古波津 遼馬さん

【花まる学習会】浦和つくし幼稚園教室 (小1~小6)
【スクールFC】南浦和校 (中1~中3)
*担当教室長: 高濱正伸、中林壮太、大中康弘、柿花尚吾 ほか
【進路】公立中学校→埼玉県立浦和高等学校
→東京科学大学 (Science Tokyo)
【現在】大学生

高濱 遼馬は作文コンテストで花まる大賞に輝いたよね。
古波津 小学6年生のときでした。趣味だった友達との散歩について語った作文です。友達と行動しながら遊びを生み出すことに魅了された遼馬少年の冒険が自然体で書かれていて、本当にいい作品だったなあ。お母さんも喜んでいましたよ。
古 ものすごく喜んでくれました。私もまさか選んでいただけとは思っていませんでしたので、本当に驚きました。
高 あの作文を読んで、世の中を遼馬みたいな小学生でいっぱいになりたいと思ったんだよ。

■花まるの思い出

高 花まるに通った日々で、どんなことが印象に残っている？
古 サボテンです。毎朝宿題に取り組んでいました。

高 毎日決まった時間に、ブレずにやり続けられる子は伸びるんだよ。
古 特別授業の大会も思い出深いです。優勝したときにいただいた鉛筆を、大学入試で使いました(笑)。あの頃はまだ花まるオリジナルのデザインではなかったです。

高 花まる鉛筆で東京科学大に合格したのか！ 嬉しいなあ。
古 授業の最後に友達と一緒に挑戦した文字数縛りのしりとりも楽しかったです。

高 レインボータイムができる前は、その場でできるゲームで頭をフル回転させていたんだよ。サマースクールは覚えてる？
古 サムライの国に参加したので覚えています。先日、受験を終えて部屋を片付けていたら、あのときの刀が出てきました。

高 思い出が蘇ったね。
古 とにかく必死に戦って、本当に楽しかったです。

■大学への道のりと、これから
高 一年の浪人生活の末に、東京科学大の総合型選抜で合格を勝ち取ったんだよ。小学生の遼馬はガリガリ勉強するタイプではなかったけれど……小さい頃はどんなふうにごまかっていたの？
古 とにかく物を並べるのが好きで、ミニカーを渋滞させたり、空き箱や牛乳パックを並べたりしていました。並べきった達成感が好きだったんだと思います。

高 中学生以降にしっかりと勉強に打ち込むための集中力や思考力を伸ばしていたのかもしれない。総合型選抜はどんな入試なの？
古 私の年は……ある正八面体の体積を求めて、床に置いた状態をスケッチし、その高さを求める問題でした。同じ正八面体を三つ使って公園にある休憩所を描くという課題もありました。

高 おお。空間認識力が求められるな。

キューブキューブをやっていた甲斐があったね。
古 あの頃は花まるに遊びに行っている感覚でしたが、気づいたときには図形をイメージするのが得意になっていました。イメージが難しいため数式で処理するような問題でも、なんとなく先に形が見えるんです。

高 ものすごい武器じゃないか。これからはどうしたいの？
古 建築の道に進んで、街のシンボルになるような大きな建物をつくりたいです。

高 遼馬の力を発揮できる分野だね。
古 近いうちに留学して学びたいと思っています。

高 絶対に人生が豊かになるよ。いや、これからも楽しみな。応援しています！
古 ありがとうございます！

高 ありがとうございます！

古 ありがとうございます！

高 ありがとうございます！

古 ありがとうございます！

高 ありがとうございます！

古 ありがとうございます！



◀学生時代のことなど、続きはこちら！

花まる大賞に輝いた小6時の作文もこちらで読めます。



伊藤ちよっぱ一健吾

千葉県習志野市で育ちました。思い出は、市民まつり「習志野きらっと」。屋台などが出て会場は人でギューギュー。舞台もあり、小2の頃、父親がドラマーとして参加したバンドの演奏がありました。当時人気の漫画『ポポポポ・ポ・ポポ』(集英社)のアニメの曲を弾いたのですが、サビで突然ボーカルに抱きかかえられ、舞台の上でマイクを向けられました。超のつく内向的将棋少年だった私は、ただただ固まってしまいました。



今回のテーマ 目標設定

「受験を自分ごととして向き合ってくれない」

「目標のために努力しない」

「どんな目標にしたらいいかわからない」

親としてどうかかわったらいい？



かにる あやこ
蟹江 絢子

児童精神科・精神科・心療内科あじさいクリニック院長。二児の母としての経験も活かし、日々の生活や子育てに役立つ情報を発信中。著書は『対話の科学 親子編 子どものころを強く成長させる33のセオリー』（こころのサイエンス文庫）

▼あじさいクリニック
公式サイト



親が目標設定のコーチになると最強！

Step01

目標を探る

何ができたら嬉しい？

ちょっとした背伸び

子どもの目標設定は、「将来どうなりたいか」といった遠い話から始めるよりも、「何ができたら嬉しい？」という問いから始めるほうが現実的です。子どもは長期的視点がまだ十分に育っていないため、まずは“自分ごと化”できるテーマが不可欠です。ポイントは、本人が少しワクワクし、少し緊張する程度の“ちょっとした背伸び”。簡単すぎれば成長はなく、難しすぎれば意欲が削がれます。「少し頑張れば届きそう」という感覚が、挑戦へのエネルギーを生みます。

Step02

目標を掲げる

自分で決めるっていいね！

「小さな行動」に分ける

目標は、親が与えるよりも子ども自身が決めることに意味があります。「自分で決めるっていいね！」という承認は、主体性を強化します。さらに重要なのは、目標を“行動単位”に分解することです。「テストで1番になる」ではなく、「毎日漢字を3つ覚える」のように、自分でコントロールできる小さな行動に落とし込む。大きな目標はスモールステップに分け、最初の一步を低く設定することで、実行可能性が高まります。行動が具体化されてはじめて、目標は現実になります。

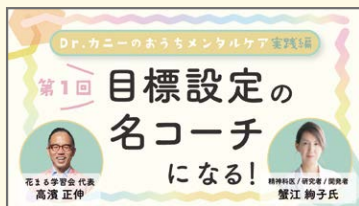
Step03

目標を達成する


達成できたね！

達成プロセスを経験

目標の価値は、達成そのもの以上に「達成までのプロセス体験」にあります。取り組み、試行錯誤し、うまくいかなければ工夫することを体験する。その一連の流れが、「目標は叶うもの」という自己効力感を育てます。達成時には、「達成できたね！」と具体的に承認することが重要です。ハイタッチや小さな祝福など、感情を伴うフィードバックは次の挑戦意欲も高めます。成功体験を積み重ねることで、子どもは自ら目標を立て、修正し、前進する力を身につけていきます。



※本記事は、「Dr.カニーのおうちメンタルケア実践編 第1回 目標設定の名コーチになる！」(Youtubeで配信中)の内容をまとめたものです。より詳しい内容はYouTube動画をご視聴ください。

全編はこちら▶ 

早乙女ゆっけ優介

神奈川は茅ヶ崎育ち。ビッグなミュージシャンを複数輩出している町で、中学は桑田佳祐さんの出身校と同じです。高校はいろいろ考えたのですが、ナイトハイクが魅力的な地元の高校に決めました。電車で移動して夜を徹してチームで歩いて高校まで帰ってくるのですが、真っ暗な夜道を歩きながら人生を語り、知らなかった友達の一面がわかったりして、本当に楽しかったことを覚えています。

覚えることは、ほんとうは楽しい ——暗記の力



井岡 由実 (Rin)

Rinコラム

幼い頃、学校から帰ると母がいない日がありました。けれど、台所のテーブルの上にはいつも一冊の方眼ノートが置かれていました。私はそれを楽しみにしていて、帰宅すると手も洗わず、まずノートを開きます。そこには母の手書きのクイズ。ふりがなの部分を漢字に直していくと、文章が完成する仕組みです。「わかった、簡単！」と思える日もあれば、「辞書を引けばできそう」と少し背伸びする日もある。その絶妙な難易度が楽しく、ものの2、3分で終わられるものでした。

そこに手紙のようなメモがあったかどうか、もう記憶は曖昧です。でもきつとわざわざ私のためだけに、このクイズを作ってくれたんだなあということが嬉しくて、まるで母からの手紙かのように、私はそれを毎日の楽しみにしていたのだと思います。

サマースクールで「魚の名前覚え検定」をおこなったことがあります。海の危険生物や、実際に南の海で出会う魚たち。数十種類を、わずか二日ほどで覚えてしまう子も少なくありません。

これは、単なる暗記ではありません。似た形の魚に出会ったとき、「これはあの仲間かもしれない」と考え類推する力が育っていきます。有機的な知識が、次の思考を生む材料になっているのです。

学びには基本的な順序があります。「知識(暗記) → 理解 → 応用」です。思考は、何もないところからは生まれません。材料となる知識があつてはじめて、考えることができます。

では、その知識はどう身につくのか。答えはシンプルで、「覚えようとして覚える」ことです。そしてそのコツは、短期間にある程度の量に触れること。1日に漢字ひとつずつ、というのではなく、少し欲張って「覚えよう」とする努力が「記憶力」をつけていきます。短期間で覚えたものは短期間で忘れれます。だからこそ繰り返す。この往復が、記憶力を育てていきます。

ただし、もっと大切なことがあります。それは、「出会い方」です。新しい知識に触れるとき、「おもしろい」「ワクワクする」「できたら嬉しい」と感じられるかどうか。「宿題で大変だよな」というような、いやなことにならない。ここでつまずくと、学びは一気にやらされるものに変わってしまいます。幼児は本来、「知りたい」「学びたい」「自分にもできる!」という好奇心や意欲であふれているのです。

気に入った絵本を何度も繰り返し読むうちに、文章を丸ごと覚えてしまうことがありますよね。「文字ずつの【拾い読み】ではなく、言葉や文のまとまりとしてことばを記憶していく、幼児にとってよい機会です。

花まるの授業でも、音声言語が優位な幼児期

のうちに、四字熟語やことわざ、俳句を声に出して暗誦します。子どもたちは「みんな一緒に発音すること」が大好きです。美しい日本語のリズムや響きを身体で感じる、教養としての素読。ここでも自然と記憶の力が育っていきます。

あのとときの台所。夕方の光が差し込むテーブルの上に、方眼ノートが一冊。ランドセルも下ろさずにページを開き、鉛筆を持つ。今日の漢字に向かう、ほんの数分の時間。静かな部屋に、紙をめくる音と、鉛筆の音だけが響く。——覚えることは、あのととき、たしかに楽しかったのです。



詳細・お申し込みはこちら!



申込締切
6/3 (水) 19:00

6/21日 10:30 ~12:00
@お茶の水花まるラウンジ

対象 年長~中学生
定員 25名(予定)
参加費 1名4,400円(税込)

「ARTのとびら」とは…

アーティストの視点と教育者のまなざしで創作と鑑賞を導きます。内容や様子は、子どもたちの「活動の記録」をぜひご覧ください。

富永トミー真子

心の故郷は秋田県です。国際教養大学で英語文化や多くの留学生に触れて過ごしたこと、大学を出るとすぐに大自然が広がっていたこと、そこで「地域起こし×教育」というテーマを見つけて秋田の地元の文化イベントに顔を出したり、会合で意見を求められたりして充実した日々でした。結果「地域を大事にする」という自分の生き方の軸が構築され、花まる入社後の武雄市での公教育貢献につながりました。

花まるリビング

vol.57

Iキューブで、ごっこ遊び



Satomi
勝谷 里美
Katsuya

Iキューブは、花まるの年中・年長コースで使用している立体教具です。立体でも平面でも遊べるのが特徴で、可能性は無限大。高積み競争や箱入れ競争、対戦形式の配置ゲームなど、遊びのなかで自然と空間認識力や平面図形のセンス、数え上げの力なども磨かれます。子どもたちの発想によって、遊びがどんどん発展していくのも魅力です。



▲Iキューブ

ある教室長が「年中の女の子が、キューブのピースを人に見立てて、ごっこ遊びをしている」という事例を紹介しているのを見て、「そうそう!」と強く共感しました。というのも、わが家の子どもたちもごっこ遊びが大好きだからです。

保育園ごっこ、お店屋さんごっこ、宇宙船ごっこ……。特に新年中の次女は、まさに「隙あらばごっこ遊び」の時期。絵の具の一本一本に人格を与えて遊びはじめるほどです。だからこそ、Iキューブのピースでごっこ遊びをする子の姿が、ありありと想像できてほっこりしました。

「預かりできません」「お熱が出たのでお迎えをお願いします!」などと展開を変えてみる。すると、それに対する子どもの反応が新鮮でおもしろく、思わず観察してしまいます。さらに次からは、子ども自身が「崩し」を取り入れてくることもあり、ごっこ遊びの幅も広がっていきます。

②大人の語彙のシャワー

「全速力で走ってきたねえ」「スポットライトが当たっているみたいだった」

以前、ごっこ遊びにどうかかわるか、という相談を受けたことがあります。基本は、「うんうん」と見守ること。そのままだけでなく子どもは嬉しいものです。ただ、家庭でのごっこ遊びは「大人も巻き込まれる」という点が、悩みの種かもしれません。

ごっこ遊び中、そんな言葉が自然と自分の口から出てきます。勉強のにおいが少しでもしてしまおうと途端につまらなくなってしまうので、その塩梅が難しいのですが……。子どものごっこ遊びの設定がおもしろくて、見て感じたことを、大人の語彙で自然と言葉にしている、そんな感覚でしょうか。その語彙に、ぴくん! と反応して、次からはその言葉を使おうとする子どもの反応にも、また成長を感じるものですね。

①同じ世界に入りつつ、少しだけ崩す
ごっこ遊びは、同じやりとりを繰り返すのが楽しいもの。ただ、その流れに慣れてきたタイミングで、あえて少し崩してみます。

たとえば保育園ごっこなら、登園時の「お預かりしまーす」の流れを続けるだけでなく、「今日は鼻水が多いのでお

①は少し意識して、②は自然に。そんなかわりもひとつの楽しみ方かな、と思っています。

わが家の次女も年中となり、Iキューブに触れはじめました。これからどんなオリジナルの遊びを生み出していくのでしょうか。「わが家ではこんな遊び方をしています!」というエピソードがありましたら、ぜひ教室長にお聞かせください。

雨の日に



『チリとチリり あめのひのおはなし』
どいかや 作
(アリス館)

チリとチリりが自転車に乗って出かける本。いろいろなシリーズがあり、安心感のある「繰り返し」を楽しめます。夢があふれるかわいらしい世界観で、自分が子どもの頃に出会っていたら、もっと本の世界に没頭して読めていたのかも知れないなあ、などと思いを馳せています。



『すてきなあまやどり』
パレリー・ゴルバチョフ 作・絵
なかがわちひろ 訳
(徳間書店)

プタくんが雨やどりをしていると、まず1匹、次は2匹、次から次へと動物がやってきて……。これもある意味お約束の「繰り返し」ですが、「このままいくと、どうなっちゃうの!?!」というドキドキを楽しめます。読んだあとに「あまやどりごっこ」なども楽しめるかも?

橋本職人一馬

日本一暑い町として有名になった埼玉県熊谷市で育ちました。成長後、暑さへの耐性に自信をもって訪れたインドでは、手に持ったペットボトルがお湯になり別格だと驚いたものです。さて、熊谷市街から荒川を挟んだ田園地帯に家があったので、下校中に田植え前の田んぼに転落して怒られたことがあります。基本は外遊びばかりで、用水路で子どもたちみんなでウォーターライダーをしたりしていました。

わか家の自由研究

vol.24

ファイヤーの自由研究⑨

長女入籍！
そのときの父親としての気持ちKenji
箕浦 健治
(ファイヤー)
Minoura

ある日、長女が少し改まった声で、こう聞いてきました。

「彼氏と私から話があるんだけど、次の休みはいつ？」

その一言で、だいたいのことはわかりました。それでも私は、深くは聞きませんでした。来るべきときは、ちゃんと来る。そう思っていたからです。

当日、長女は家において、彼氏が一人であにきました。スーツ姿で、少し緊張した表情でした。いつもより言葉数少なめで、どこかぎこちない空気。しばらくして、彼は背筋を伸ばし、もじもじしながら、それでも真っ直ぐに言いました。「娘さんと、結婚させてください」

その瞬間、胸の奥で何かが静かにほじけたような気がしました。気がつけば、ずっと昔の場面が浮かんでいます。

長女が、初めてしゃべったときのこと

です。ラムネ型のお菓子が大好きで、でも、自分ではふたを開けられない。小さな手で容器を差し出しながら、必死に言った言葉が、「あけてー」

それが、長女の最初の言葉でした。

長女は三歳からダンスを始めました。夢は、ディズニーマのダンサーになること。中学生のとき、高校生しか通えないダンス部に、自分から願い出て入部した子でした。厳しい練習から逃げずに踊り続け、いまでは母校のダンス部のコーチとして、生徒たちを全国大会へ導いています。

いつも次女のことを気にかけて、前に立ち、守るように歩いてきた長女。その姿を見てきた次女は、今回のことを自分のことのように喜んでいました。

そういえば、と思い出すことがあります。

台風の日、びしょ濡れになりながら、弱った子猫を抱えて帰ってきたことがありました。自分はすぶ濡れなのに、猫だけは濡らさないように抱えていました。

次女に少しいやなことをされても、いつも笑顔で跳ね返していました。強く言い返すのではなく、なぜか最後には笑って終わっていました。

クラスでいじめられている子をかばい、それが原因で自分が標的になったこともありました。それでもどこかで受け流しながら、最後には自分の立ち位置を取り戻していました。

長女にかかわった大人は、いつも同じことを言っていました。

「優しい子だね」

「人の気持ちに寄り添える子だね」

私は長女を叱ったことがありません。意図的にそうしていたわけではなく、叱る必要がなかった、というほうが近いかもしれません。気がつけば長女は、私に対しても変わらず優しさを向けてくれていました。

親戚の集まりでも、不思議とみんなが長女の名前を呼びます。特別なことをしているわけではないのに、自然と人の中心にいるような子でした。私は、そうした長女の姿を、どこか当たり前のものとして受け取っていたようです。

でもいまになって思います。ああ、あの子はずっと、そうやって生きてきたのだなと。

目の前にいる彼を見ながら、私は、これまでの娘の歩みを思い返していました。だから私は、考えるふりをせずに答

えました。

「いいよ」

短い返事でした。その場では、それしか言えませんでした。あとで妻に、「もう少し何か言えばよかったんじゃない？」と笑われました。

確かに、そう考えることもできません。でもあのときの私には、あの一言で、すべて足りていたように思います。嬉しかった。そして、少しだけ寂しかった。それでも、父として一番強く感じていたのは、「もう心配はいらないな」という気持ちでした。

親は、子どもを育てながら、少しずつ手放す準備をしているのかもしれない。そしてその日が来たとき、言葉は案外、少なくて済むものです。

あの頃、「あけてー」と言っていた小さな娘は、いま、自分の人生の扉を、自分の手で開こうとしています。このコラムを書きながら、少し涙が出そつです。これまで一歩ずつ積み重ねてきた、娘の歩みでした。いま娘は、静かに自分の人生を紡いでいます。

YouTube

「ファイヤーの野外体験」
チャンネルはこちら！



草替ぶりえ美柚

神奈川県横浜市都筑区のセンター北駅付近が故郷です。自宅マンションの真ん前に広大な森と大きな池があり、山の上まで行って木登りをしたり秘密基地を作ったり、ザリガニ釣りをしたり、大きな池では毎年生まれるカモの子たちを眺めたりして育ちました。春には一面の桜、初夏の新緑、秋の紅葉と、いつもとっても綺麗で、一年中いつ行っても、誰かしらがピクニックをしていたことを覚えています。



ひら ぬま じゅん
平沼純の

旅する読書

vol.78

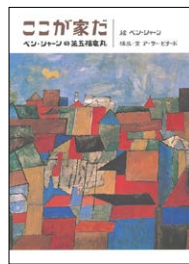
忘れてはならない、あの出来事



『いっしょなら』

ルーク・アダム・ホーカー 作
竹田悦子 訳
(ガイアブックス)

「遠くに暗い雲がたちこめている」「いつ、こっちに来るんだろう?」「どのくらいつづくんだろう——?」2021年、世界同時期印刷で出版された絵本。誰も経験したことのない「嵐」が訪れてすべてが様変わりしてしまったとき、人々は何を思いどう行動するのか。表現されている光景は明らかにコロナ禍の世界であるとはいえ、閉塞状態に陥ったときの絶望と、そこから何とか前に進む人間の強さを見事に描き、普遍性を獲得しています。



『ここが家だ』

ベン・シャーンの『第五福竜丸』

ベン・シャーン 絵
アーサー・ピナード 構成・文
(集英社)

1954年、南太平洋のマーシャル諸島・ビキニ環礁における水爆実験で被ばくした、日本の漁船「第五福竜丸」。この事件に触発された米国の具象画家が描いた連作絵画『ラッキー・ドラゴン』に、日本在住の米国人詩人が文をつけた絵本。核実験に対する静かな怒りと平和への祈りが伝わります。読み終えたらぜひ、東京都江東区の夢の島公園内にある「第五福竜丸展示館」にも足を運んでみては。



『天国からの宅配便』 あの人からの贈り物』

穂 サナカ 著
(双葉社)

もう会えない誰かからの遺品を配送する「天国宅配便」シリーズの第2弾。第2話の「七十八年目の手紙」は、2025年度の麻布中学の入試で出題。90歳近い曾祖母のもとに届いたのは、子どものときに仲が良かった日系アメリカ人の「マサコ」が生前最後に書いた手紙。でもその中身は不思議な文字で埋め尽くされていて、ひ孫の仁美は何となく解読しようと町のさまざまな人の力を借りることに……。やがて明かされる戦時中の出来事や、そのなかで育まれた「人と人とのつながり」が胸を打つストーリー。ほか3話収録。

サナカ 荒井キング優志

出身地を問われたとき、県名を言わず「横浜です」と答えるので有名な横浜出身です。明治維新の頃に文明開化の入り口だったことやおしゃれで有名な港地区と違って、生まれ育った旭区は山や自然が豊富にありました。祖父が歴代総理も通っていた程ヶ谷カントリー倶楽部で仕事をしていたのですが、早朝に連れて行ってもらって、カブトムシをわんさか捕ったりしていました。すなわちハマの大自然育ちです。



『勇者はなぜ、逃げ切れなかったのか』

歴史から考えよう「災害を生きぬく未来」

田所 真 著
(くもん出版)

土のなかから発見された遺跡から、時の彼方の人たちの声が聞こえてくる——。そんな考古学のおもしろさ、奥深さがわかる一冊。群馬県で発見された謎の「ヨロイの勇者」とはどんな人物だったのか? その秘密を解き明かしたとき、古の人たちが自然とどう向き合ってきたかがわかってきます。災害大国日本を知るうえで必読の一冊。ヨロイの勇者は、群馬県渋川市にある「群馬県埋蔵文化財調査センター発掘情報館」でレプリカを見ることができます。



『声の地層 災禍と痛みを語ること』

瀬尾 夏美 著
(生きのびるブックス)

昨年の戦後80年、今年の東日本大震災発生15年を経て、とりわけ「記憶を受け継ぐ」というテーマの出題が見られた2026年の入試問題。一人の旅人が「あの日」の津波でむこう側へ行った死者と対話するという、筑波大学附属駒場中学で出題されたなんとも不思議な文章は、この本の第1章です。著者はながきにわたって東北地方に住む人々の声に耳を傾け、さまざまな作品を作り続ける表現者。たとえ震災を直接体験していなくても、知り、感じ取り、言葉にできることはあるはず——。そう思わせてくれる一冊です。

読書講座

～世界は『謎解き』に満ちている～

第2回 本×ミステリー

6/18

10:30~12:00

@スクールF C用賀校
参加費: 500円(税込)

詳細はこちら



※品切れなどの場合は図書館で探してみてください。



彩り豊かな紙飛行機の世界

年中の思考実験「紙飛行機」でのことです。紙飛行機を折って飛ばすという、至ってシンプルな実験。授業前に予習として自分でも作ってみたのですが、こんな機会でもなければ、大人になっても紙飛行機を飛ばすことなんてなかなかないものです。先生としての面目を保つために私が一番遠くまで飛ばさなければと意気込み、どうしたら飛距離を伸ばせるかを童心にかえったように研究していた……つもりでした。

いざ思考実験の時間になると、ある子は真下に向かって紙飛行機を思い切り叩きつけました。やはりまだ「正しい紙飛行機の飛ばし方」はできないかと思いつつ、「前に向かって飛ばしてごらん」と言おうとした矢先、彼女は満

面の笑みでこう言いました。「見て見て！ 先っぽがこっち向いた！」

前に向かって飛ばしたはずの飛行機が、自分のほうを向いて着陸していることが、おもしろくて仕方ない様子です。私の考えていた「正しい紙飛行機の飛ばし方」は、ここでは何の意味もありません。彼女は終わりの時間になるまで、ひたすら先端がどこを向いて着陸するかを楽しみつつつけていました。

またある子は、「先生、競争しよう！」と誘ってきました。「せーの！」のかけ声とともに、なるべく遠くへ飛ばよう大人の本気を見せますが、彼女は自分の飛行機がどんなふうになんて飛んでいったのかだけをキラキラした眼差しで見つめていて、私の飛行機なんて視界に入っていないません。

どの教室でも、子どもたちはどこまで飛んだかよりも、「ぐーんとこっちに曲がってきた！」「廊下の外まで行っちゃった！」など、どんなふうになんて飛んだかを報告してきます。「あんなところまでいった！」と嬉々として言ってくる子もいますが、それはあくまでも飛ばし方のひとつにすぎず、飛距離にこだわる子はいませんでした。

一方、遠くへ飛ばすことだけを考え

ていた私の世界は、なんと狭かったことでしょうか。先生としての面目を保つために……なんて意気込んでいた自分が恥ずかしくなりました。

花まる学習会では、子どもと大人はまるでオタマジャクシとカエルくらいにまったく別の生き物だと言っています。この思考実験で改めてそれを体感しました。幼児の特性のひとつに、「見立てがない」というものがあります。

たとえば家を出る時間から逆算して支度ができないなどがこれにあたり、この特性に頭を悩ませる保護者の方も多いと思います。しかし見立てがないからこそ、子どもたちにとっては失敗もないのです。

こんなふうには紙飛行機を飛ばしたい、そのためにはどうしたらいいかを研究するもよし、どのように飛んだのかという結果の観察に心を躍らせるのもよし。子どもたちが、ありったけのエネルギーを紙飛行機に注ぎ、まさに十人十色の楽しみ方をする姿は、それはそれは美しいものでした。

子どもが大人と同じように行動することは難しいけれど、逆に大人が子どもと同じように心を動かすこともまた、

なかなかできないなあと感じた一日でした。

各々が当たり前のように個性をもっていて、目の前で起こる現象に対して素直に感動できる子どもたち。その個性と純真さを、引き続き守り育ててまいります。



前原コング匡樹

鹿児島で生まれ育ちました。外に出てこの歳になってわかるのは、「人を育てる」ことにすごく思いをもった県だということです。幕末の西郷隆盛や大久保利通を生んだ、地域地域で独自の育成をする「郷中（ごじゅう）教育」が有名ですが、バスを降りるときに小学生が全員運転手さんに「ありがとうございました」と言うような道徳の徹底や国全体を考える公共の精神など、自分のなかにもしみ込んでいと感じます。

花まるファミリー

FC...スクールFC

花まるの
教室長を
紹介します!

サマースクールや
雪国スクールで会おうね!

みんなの教室長も
順番に紹介するよ。お楽しみに!



あいざわ
相澤 めぐみ

埼玉 埼玉県



いわた かえ
岩田 佳恵

東京都 滋賀県



かとうとしひさ
加藤 俊久

関西 愛知県



くじなつき
久慈 菜津紀

東京都 岩手県



さかきばら ゆうし
榊原 悠司

東京都・東京西 愛知県



しんが のぶたか
信賀 信孝

埼玉 新潟県



すなが しゅうへい
須永 修平

埼玉 群馬県



たておか さとみ
館岡 聡美

東京西 秋田県



たなか りょうこ
田中 涼子

埼玉 埼玉県



はなおか ひろや
花岡 宏哉

埼玉 FC 埼玉県



たかはま まさのぶ
高濱 正伸

○○○ 熊本県

.....リーダーネーム

.....名前

.....所属

.....出身地

5月の誕生花は すずらん

📖 小倉もんち百華

「日本の政令指定都市をすべて言え」というクイズで、たいてい最後まで出ない都市、神奈川県相模原市で育ちました。人口も70万人いるシリニアモーターカーの駅も開業予定されていて発展中なのですが、実家から10分も歩くと里山があり、ホテルも飛んでいます。車で行けるキャンプ場もあって、昔は家族でよく行きましたし、いまは学生時代の友人と行ったり、兄の子どもたちを連れて遊びに行ったりすることも多いです。