パパママであるあなたにも、あなた自身にも寄り添うデジタルフリーペーパー

&fami

発刊元　EduLaboJapan
発刊日　2026.3.7

FREE

2026年3月4月号

公式instagram

@and.fami

フリーペーパーの
ダウンロードや
プレゼント企画は
公式LINEより
お受け取りください！

公式LINE



©Edu Labo Japan

＼元教員が伝えたい／
「子どもが学校を楽しめる家庭の共通点」

考える力・賢さが身につく親子の会話術





春の知育あそび

栄養満点レシピと習慣

朝のバタバタを救う発酵レシピ3選





春散歩はまなびの宝庫

「受験や親の心構え」について教えて

COLUMN
大事な「今」を「未来」のためだけに
消費していませんか？

&fami

表紙



2026年3月・4月号

発刊元　EduLaboJapan
発刊日　2026.3.7

FREE

公式instagram

@and.fami

フリーペーパーの
ダウンロードや

プレゼント企画は
公式LINEより
お受け取りください！

公式LINE

CONTENTS

子育てのキホン



＼元教員が伝えたい／
「子どもが学校を楽しめる家庭の共通点」

考える力・賢さが身につく！親子の会話術

オープンクエッションとクローズドクエッション

季節のあそび



水をポタっと花が咲く！指先と好奇心を育てる

春の知育あそび

おうちごはん



栄養満点レシピと習慣

朝のバタバタを救う発酵レシピ3選



子育てQ&A

ちぃとしママのリアル相談室

「受験や親の心構え」について教えて

知育活動

春散歩はまなびの宝庫



春散歩で期待できる知育効果
まなびにつながるおすすめアイテム3選

お金の教育

”学校では教えてくれない〇〇”こそ学校が目指すすがた



お金がたくさんあると困る？
学校では教えてくれないお金の本当の役割

子離れの準備をしよう

COLUMN
”大事な「今」を「未来」のためだけに消費していませんか？“



＼元教員が伝えたい／

子どもが学校を楽しめる家庭の共通点

園や学校生活を楽しむために大切なポイントが**「先生との信頼関係」**

一日の多くを過ごす園や学校で、先生のことが苦手になってしまうと、子どもたちにとってとても辛い時間になるのと同時に、学習意欲も低下しやすくなり、成績などにも大きく影響してしまいます。

学校と家庭で立場が違うので、「ちょっと違うな」と感じることもあるかと思います。でも、**子どもたちの前で**学校や先生を否定することにメリットは一つもありません！お母さん、お父さんが嫌な人・場所は、子どもも嫌になっていきます。

反対に「学校は楽しいところ・成長できるところ」など、子どもとは肯定的な話をたくさんしてみてください。そうすることで、子どもたちは学校を楽しめるようになり、学習意欲の向上につながります。

先生も学校も皆さんの味方です！どうしても気になるところがあれば大人の間で解決できるようにしましょう。

「学校外の出来事をどこまで先生に話していいかな？」
「園や学校の様子で質問があるけど、聞いても大丈夫かな？」
先生は忙しいから、と遠慮してしまう保護者の方がいらっしゃいます。

元教員として思うのは、遠慮せずに伝えていただく方が嬉しいです。
子ども一人一人の様子を全ては把握できないので、保護者の方から教えてもらえることは先生としても助かっているんですよ。

繰り返しになりますが、思うことは色々あると思います。
でも、**先生も学校も「一緒に子どもを育てる味方」として関係を作ってみてくださいね。**



＼考える力・賢さが身につく／

親子の会話術

親子の会話が1ラリーで終わってしまう...



こんなことありませんか？

園や学校の様子を聞きたくて
子どもに「どうだった？」と聞くと

「ふつう」「わかんない」
で終わってしまうことありませんか？

実はそれ、**質問の仕方**に原因があるかもしれません。

質問の仕方には大きくオープンクエッションと
クローズドクエッションの2種類があります。

子どもの「考える力」や「言語能力」を育てるには
この2つを上手に使い分けることがとても大切です。

今回は、すぐに実践できる！
子どもの考える力を育てる親子の会話術を紹介します！

考える力・賢さが身につく親子の会話術

オープンクエッションとクローズドクエッション

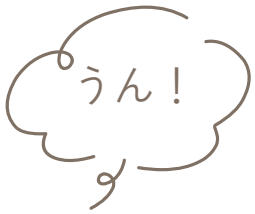
クローズドクエッション

YES or NOで答えられる質問

「楽しかった？」→YES or NO
「給食おいしかった？」→YES or NO

小さい子でも答えやすい質問方法





語彙数や考える時間も全然違う！

オープンクエッション

5W1Hを使った質問

「何して遊んだの？」→おままごとして遊んだよ
「誰と遊んだの？」→〇〇ちゃんと

子どもは出来事を思い出しながら話すため
語彙力・思考力・説明する力などが育ちやすい





毎日の会話が
『考える力』を育てる

特別な教材や勉強環境を整えなくても

親子の何気ない会話は
子どもの思考力や言語能力を育てる
大切な時間になります

自分の言葉で説明することができるようになったら
せひオープンクエッションを活用して
親子の会話をより深く、楽しい時間にしてくださいね！



資格

＼＼オンラインで資格取得できる／／

ベビーモンテッソーリ講師講座
STEAM探求クラス講師講座

学びを深めたい人募集中！



子育て中のママに大人気！

日本マナブ子育て協会

考える力・思考力・創造性の本質に触れ
学ぶことが楽しくなる土台と種まきができる場所



「子育てを学ぶをあたり前に」をコンセプトに
悩まない子育てのノウハウや教育の奥深さを学べる場を提供しています。

正解・不正解ではなく、子ども1人ひとりの「考える過程」を大切に
知識の詰め込みではなく、「学ぶ楽しさ」「わかる嬉しさ」を体験しながら

学習に直接つながる知識と社会を生き抜く非認知能力を同時に習得できる
モンテッソーリ×STEAM教育を軸にした唯一無二の講座です。

子どもたちがイキイキ活動をして育っていける場所
パパやママが子育てに自信をもって楽しめる場所



子育て・教育環境を良くしたい想いのある方
ぜひ一緒に活動しましょう！



詳細・お申し込みについて



モンテッソーリ
×
STEAM教育指導士
資格講座
受講生募集中！

詳細・申込はこちらをTAP

詳細・お申し込みは公式LINEのメニュー
「資格講座」からご確認ください



子どもの教育には
「大人側の知識が絶対に必要」

知識をつけて実践したい方は
instagramをフォローしてね！

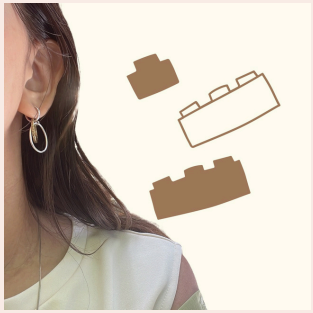
instagram　@manabu.kosodate

受講者募集中！

子育て教育専門家
ささおらん

幼児教育・小中高・特別支援など子どもの教育を専門・現場経験を活かし、子育て中のパパママ向けの講座やイベント・幼児教室を運営。また子育て中の悩みで多い「働き方・お金」の分野についても講座を行っている。

その他、朝日新聞出版AERAwithkids第5期アンバサダー/Lemon8厳選クリエイター/環境教育講師としてしても活動中



水をポタッで花咲く🌸指先と好奇心を育てる

春の知育あそび



＼教えてくれたのはこの人／

理系ママの２歳からのおうち知育

あゆ

モンテッソーリ×STEAM教育
指導士資格取得。
100均でマネして簡単に
できるおうち知育を発信！
元くすり開発・オペ室ナース
2歳児ママ

水を垂らすと、折り紙の桜がふわっと開く――。
子どもが思わず「もう一回やりたい！」と言いたくなる、春にぴったりの知育あそびをご紹介します。
指先の発達や観察力、科学的な気づきまで育てられるのが魅力。2〜4歳の時期にぴったりの遊びです。

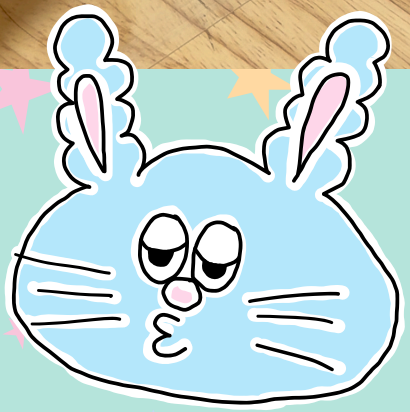
＼この遊びで育つ力／

- 指先のコントロール
- 集中力
- 観察力
- 季節への興味

＼用意するもの／

- 画用紙（台紙）※ラミネート加工推奨
- 折り紙（ピンクと白色）
- スポイト
- 水の入った容器
- ペンやクレヨン（木を描く用）
- 桜型のクラフトパンチ





＼かんたんSTEAM解説／

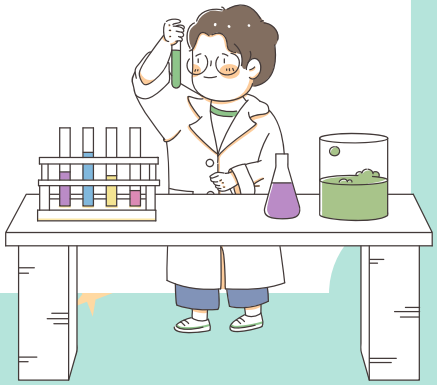
なんで花が開くの？

紙は植物の繊維でできていて、水を吸うと繊維がふくらんでやわらかくなります。

乾いた状態でつけた折り目には元に戻ろうとする力があるため、水を含むことで折り目がゆるみ、花びらが開きます。

また、水が紙に広がるときには「毛細管現象」という働きも関係しています。

これは植物が水を吸い上げる仕組みとも共通する自然の現象です。





活動方法

今回使用したクラフトパンチはDAISOで
購入しました！簡単でかつ楽しみながら
活動できるで、ぜひやってみてくださいね！

ーかんたん実験遊びー

01



画用紙に木の幹や枝を描き
ラミネートします。
（なければクリアファイルで代用）

02



桜型のクラフトパンチで
折り紙を桜の形に切ります。

03



花びらを内側に軽く折り目をつけます。

04



①の画用紙の上に③をたくさん配置します。

05



スポイトで水を少しずつ垂らすと
花びらが開きます。



水を垂らすと変化が起こるというシンプルな経験は
子どもの探究心の土台になります。

ぜひ親子で「どうして開いたんだろう？」と
会話を楽しんでみてください。

遊び方のポイント

ピンク色の折り紙は1色だけでなく
淡いピンクや濃いピンクなど
数種類を用意するのがおすすめです。

「どれにする？」と子どもに選んでもらうことで
自分で決める経験にもつながります。

水を張った容器に花を浮かべても開きますが、
あえてスポイトを使うのがこの遊びのポイント。

スポイトは親指・人差し指・中指の3本を使って握るため
指先の発達を促します。

これはモンテッソーリ教育でも大切にされている動きで
将来の**鉛筆やはさみの操作、箸の土台**にもなります。



2〜4歳の時期は、手をたくさん使う経験が
脳の発達にもつながる大切な時期。

遊びながら自然に指先を鍛えられるのも
この活動の魅力なので、ぜひやってみてくださいね！

※Instagram
「@rikeimama_chiiku」では
知育あそびに使う素材を
無料で配布しています。

＼CHECK／

@RIKEIMAMA_CHIIKU

朝のバタバタを救う

栄養満点レシピと習慣



かよママの 包丁いらず 栄養まんてん

発酵レシピ

忙しい朝でも包丁なしで簡単！かつ栄養まんてんなレシピとともに習慣化するおすすめのポイントを載せています！

教えてくれたのはこの人



こども料理教室　cotton主宰
こまいかよ

10年間保育士として勤務した後、現在は、その保育士経験と、発酵・腸活の知識を組み合わせ、こども料理教室を主宰しています。

甘酒バナナスムージー

《作り方》
バナナ1本、濃縮甘酒大さじ1、牛乳または無調整豆乳100MLをブレンダーにかける。

《習慣化するポイント》
ミキサーを持ってない＆洗いたくない方はフォークでつぶすでもOK！濃縮甘酒が家にあると、他のフルーツでもスムージーができて、気軽にアレンジができます。

脳と身体にスイッチ！



にぎって栄養まんてん



しらす塩麹おにぎり

《作り方》
お米1合に対して、塩麹大さじ1を入れて炊飯する。
炊飯ができたら、お好みの具材、しらすや青のり、ごまなどを混ぜておにぎりにする。

《習慣にするポイント》
おにぎりをすると決めた日は、塩麹を入れて炊くことがおすすめ！具材は好きなもので色々変えると◎
炊飯した後に塩麹をいれると、麹の酵素でデンプンを分解してベチャベチャになってしまうので気をつけて^ ^

手作りみそだま

《作り方》
お味噌100Gと出汁パックの粉大さじ1、お好きな具材（乾燥ねぎ、刻んだ切り干し大根、乾燥わかめなど）を混ぜ合わせて、5個分の丸にするか、タッパーなどにいれておく。
飲みたい時に、お湯で好みの濃さに調整する。

《習慣にするポイント》
週末に作っておくだけで、平日はお湯を沸かすだけでOK
作ったものは冷凍もできますが、冷凍すると食感が変わったりするものは避けるのがベストです！

お湯を注ぐだけ





ちぃとしママの リアル相談室

これって私だけ...？

2歳と0歳の子育て中のちぃとしママが
日常で感じる素朴なギモンを
専門家にインタビューしてモヤモヤ解消するコーナー



今回のテーマ「受験」

受験のメリットや
親の心構えなどを
元学習塾の教室長の
めぐみ先生に聞きました！

Q1｜受験する子は増えている？

ちぃとし：早速なんですが、私自身の受験について振り返ると
中学受験は小学生のときにクラスに2-3人くらいでした。
なので、特に意識せずに高校から受験をしました。
ですが最近、近所の公立小学校では中学受験をする子の方が多いと伺いました。私が住んでいる地域は教育熱がそこまで高くないと思い込んでいたので驚きました。

中学(や幼少など早い段階での)受験が増えているように感じているのですが、その理由はなぜですか？

めぐみ先生：中学・高校受験のための学習塾の元塾長として現場感を基にお答えしますね！もちろん地域差もあると思いますが、早い段階での受験は実際に増えていると思います。
一番は私立高校無償化、あとは私立中学校の多様化も進んでいます。私立中がいわゆる「勉強のできる子」だけのものではなくなってきていますね。

学力や家庭の教育方針が様々なので先取りで学習していきたい子からしたら物足りなく感じてしまう場合もあるので公立ではなく私立を選ぶ方も多いですよ。

＼インタビュアー／



2歳0歳育児中のママ

ちぃとし

&famiに出会って子育てやお金の不安がなくなり、運営メンバーに参加した2歳・0歳のママ。同じようにモヤモヤを抱えたママを助けられますように。

＼教えてくれたのはこの人／



探究クラス講師/元塾教室長

めぐみ先生

教育大学卒・元学習塾の教室長
幼少期の経験の大切さを実感し、
探究クラスを中心に楽しく学びの
種まきをする講座を開催。
instagramでおうち知育を発信中。

Q2 | 公立と私立の違いはなに？

ちぃとし：公立と私立の学校の違いはなんでしょうか。
私立は学力や家庭の教育方針が近い子が集まる
イメージです。特色のある教育カリキュラムがある学校
も多いイメージです。

めぐみ先生：私立の学校は進学実績が一つの指標になります。
進学クラスなどを設けて、大学受験や高校受験に向けて
学習面のフォローが手厚い学校があります。
中学入学時点で受験生の中で平均的な学力だった子が
偏差値で20近く伸ばしたということもあるぐらいです。

文部科学省が定めたカリキュラムがあるので、私立だから
といって全く違う内容の教育で、公立ならどこも同じとい

うことはありません。
公開日に実際に親子で見に行ってみて、雰囲気など感じる
もので判断してみるのもおすすめです。

ちぃとし：大学までの道を逆算して、中学・高校を選ぶ。そんな考え
方もあるんですね！うちはまだ先ですが、いろいろな学校
を見てみたくなりました！



Q3 | 受験のタイミングはいつがいい？

ちぃとし：中学受験と高校受験それぞれのメリット・デメリット
はありますか？

めぐみ先生：まず、中学受験の場合、親子二人三脚で頑張ることが
メリットでもあり大変さでもあります。

まだ小学生なので、親子で「一緒に乗り越る」というこ

とは親子関係においてその後の信頼関係をつくる大きな
財産になると思います。ただ、親御さんは本当に大変
だと思いますのでそれなりの覚悟はもってください。

次に高校受験、受験生本人は思春期のど真ん中なので、
「親が頑張らせる」ということは結構難しいと思いま
す。駆け込みで入塾して「親の方が必死なんです！」
というご家庭もたくさんみてきました。
もう中二男子ほど大変なものはないですから(笑)

高校受験の方が、本人が将来をイメージして、そのため
にがんばれるというお子さんもいますので、成功体験だ
ったり、目標に挑戦する経験だったりの実感のしやすさ
はあります。

ちぃとし：なるほど。中学受験だと二人三脚、高校受験は主に本人
が頑張る。そんな印象ですね。
親の立場が真逆になるのかな。

めぐみ先生：そうですね。高校受験の場合、勉強について細かく関わ
るよりも、信じて見守っていることを、本人にしっかり
伝えることが大事ですね！塾で遅くなる日もご飯を用意
したり、勉強中は家族もテレビを控えたりすることも大
事ですね。

Q4受験の時に親が気を付けることは？

ちぃとし：受験を通じて「信頼関係」を築けたら理想的ですね！親が気をつけるポイントってありますか？

めぐみ先生：そうですね。ポイントは「勉強以外のところでしっかり関係性を作る」ということです。
「ここができてなかったから今から復習しよう！」とか
「遊んでないで塾に行きなさい！」とか
子どもを思うあまり否定の言葉が出やすくなる時期です。
関係も悪くなるし。やらされている勉強が一番もったいないので。そうなると成績は伸びないし、また塾にもいきたくなくなる。自分でちゃんと成績を上げたいなって思ってる子は伸びますよね。
でも、「やらされて塾に来てる子」ほど親御さんは心配でやらせたいんですよ。

なので、高校受験に関しては親御さんは「勉強に関してはノータッチです！」くらいの方がうまくいっている印象です。

中学受験だとある程度親が関与しやすいですよね。
クイズ出しながらとか、お風呂にポスター貼って一緒に眺めるとか。その反面、先ほども話した通り負担も大きいです。

塾の送迎は夜や土日など、拘束時間も長いです。

そして「一年頑張ればいい」とかいう話ではなくて、多くのご家庭が小三、遅くても小四からは準備を始めるので3~4年間モチベーションが下がらないように、
放課後お友だちは遊んでる中、自分は塾に行かないといけないとか、そういう場面をフォローする必要がでてきます。

宿題の量も学校の比にならないくらい多いので睡眠時間の管理も大変だと思います。

ちぃとし：どちらにしてもそれぞれの大変さがありますね...
受験に関して知識がほとんどなかったのですが、遅かれ早かれ経験するものなので肝に銘じておきたいと思います！

話はは少し逸れますが、元塾教室長のめぐみさんがお子さんに対して学習面で意識してることってありますか？

めぐみ先生：THE勉強というようなことはあまりさせてないです。
漢検も受けたんですけど、結局問題集も全部やってないんですよ。一応予定は立てるんですけど、途中で崩れてきて。本人がやりたいわけじゃないんだったらいいと思ってます。それでどう結果が出るかによってまたそれは本人の気付きだなと思うんですけど。

今のうちに、生活のまわりにある「学習の種」のようなものを一緒に楽しんで、その後どれだけで自分の力で花を咲かせるかなと楽しみながら我が子を観察中です(笑)

色々なことをいっぱい経験はさせたいなとは思います。
学校の勉強ってほとんどが身近にあるんですよ。理科とかも日常的にあって、「これは夏の雲だね。」とか「この現象こんな名前がついてたんだ。」とか種まきをしていくくらいにとどめようと。&famiにはその種がたくさんありますよね！

ちぃとし：なるほど。勉強っていうだけで身構えていたけど
それなら日常と結びついて子どもと一緒に楽しくできそうです！私も意識したいと思います！！
ありがとうございました！



春の散歩はまなびの宝庫

＼教えてくれたのはこの人／



探究クラス講師/元塾教室長

めぐみ先生

教育大学卒・元学習塾の教室長
幼少期の経験の大切さを実感し、
探究クラスを中心に楽しく学びの
種まきをする講座を開催。
instagramでおうち知育を発信中。



春散歩で期待できる知育効果

五感を刺激する

お外での活動は五感を刺激してくれるものがたくさん！
脳の発達を促し、好奇心を育み、情緒の安定にもつながります

観察力や探究心が育つ

「なんで？」「これなに？」と興味が広がるきっかけに！
自由に観察できる時間で、自ら気づく力や考える力が育ちます

数量感覚が育つ

花びらを数えたり、大きさや形を比べたり分類して遊ぶことで
算数が得意になるために必要な数量感覚が育ちます

言葉が増える

「ふわふわ」「ひらひら」「つぼみ」など、お散歩ならではの
言葉に出会えます。本物に触れて言葉の理解も深まります

季節感が身につく

季節を感じる時間は、感性を磨かれたり、文化理解につながり、
将来の教科学習をスムーズにする前段階が育つ時間にもなります

何かを教えたり、むずかしいことはしなくて大丈夫
親子でたっぷり春の季節を楽しんでくださいね

お散歩をもっとワクワクに♪
まなびにつながるおすすめアイテム3選

ポケット図鑑＋シール



見つけた春に、シールを貼ろう

持ち運びに便利なポケット図鑑
シールをプラスでもっとワクワク♪
スタンプラリー気分で**「もっと春を見つけたい」**と図鑑を開く頻度が増えたり、
周囲を見渡し子どもの視界も広がります

虫眼鏡



観察してみよう

子どもに大人気な虫眼鏡
好奇心を刺激すること間違いなし♪
「あれもこれも見てみたい」の気持ちを
満たした後は、花の構造や昆虫の構造に
注目して観察するのもおすすめです

色分けBOX

空き箱やトレーに色紙を貼るだけで
自然のものを分類して楽しめる
色分けBOXの完成



色わけしてみよう

枝や葉や花を拾うのが好きな子に♪
同じ色がない場合は、子ども自身が仲間
入りさせたいところに分類してみよう
「どうしてここに決めたの？」と**子ども
なりの考えを聞いてみてくださいね**



”学校で教えてくれない◯◯”こそ学校教育の目指す姿

＼教えてくれたのはこの人／

FP/プライベートバンカー

笹尾祐太郎

小学校教員を辞めて年商6000万円にしたお金の教育のプロ。2児のパパ。親子向けのお金の教育のイベントや講座を開催中。

ー小学校でキャリア教育の講師をしてきましたー



キャリア教育の一環で「職業」の話を小学６年生の子どもたちにしてきました！
「プライベートバンカーってどんな仕事？学校で教えてくれないお金の話ってなに？」
子どもたちに話したことをもとに「学校で教えてくれない〇〇」について考える時間になれば嬉しいです。

学校では教わらない「お金の本当の役割」

01 お金ってたくさんあると困るって知ってる？

子どもたちにこんな質問をすると
みんな不思議そうな顔。
でも実はこれ、大人でも知らないこと。

02 お金ってそのままだとすごく不便

1万円札を食べることはできないし
服として着ることもできない...

だから人はお金を

- **銀行に預ける**
- **必要なものに変える**
- **将来のために備える**

という選択をしています。

03 お金は「形を変える道具」



住む場所 に変わる



移動するチカラ
に変わる



生きるエネルギー
に変わる

お金そのものが目的ではなく

“人生を支える道具”

かといって、全部をモノのに変えるのもまた不便
例えば全財産を食べ物にすることはできないですよね

04 だから金融商品がある

そこで生まれたのが
お金を一度モノに変えて、またお金に戻せる仕組み。

それが

銀行預金　保険　投資

などの金融商品です

05 金融商品って結局、何がいいの？

この種類がとにかく多い。
一人ひとり必要なものが違うから
学校で全てを教えられる訳がないんです。

だから大人も実はずっと悩んでいる。

その悩みを受け止め、資産のバランスを一緒に考え
提案するのがプライベートバンカーの仕事です。

ただし、本当に大切なのは
誰かに決めてもらうことではありません。
自分で考え、自分で決められる力をもつこと。



06

学校では教えてくれない〇〇の正体

その「自分で考え、決める力」こそ
「学校では教えてくれない〇〇」の正体
たしかにお金のことは学校教育ではあまり触れません。
でも、お金のことって本当にみんなが子どもの頃に
知っておかなければいけないんでしょうか？



ー子どもたちが「生きていく力」を育てるー

教育とは**全部を教えること**ではありません。
現場では、気づいていてもあえて直接指摘せず
気づきを促す言葉がけで止めることもあります。

だから僕は、「学校では教えてくれない」
という話になると嬉しいんです。

**「教えてもらわなかった（とご本人が思ってるだけで
教わってることも実は多いですが）けど必要だと思うこと」に
気づいて行動を起こしてる。**



その姿こそが、学校教育の目指す
「生きていく力」だと思います。

そして本当に「金融教育」が必要なのは、
今、お金を使う必要がある大人なのではないか、と思います。
金融教育の必要性に気づいた方はぜひ講座を聞きにきてくださいね！

受講生募集中//



お金のプロは学資保険に入らない？！

みんな保険に入りすぎている！
家族4人で7,000円の保険料で良い理由

NISAだけで教育資金貯めるのは絶対ダメ！
安心して備える方法を徹底解説！

お金の心配を減らしたり
子どもの可能性を
＼ 拡げたい方は ／

講座をチェック！
▶▶▶

大事な「今」を「未来」のためだけに消費していませんか？

私は常々思っていることがあります。人ってどうなるのか、いつ終わるのかわからない"未来"というものにばかり目を向けすぎていないかな？自分は、今ここにいる自分に対してもきちんと目を向けて今を過ごしているだろうか。

なんだか初っ端から厨二病みたいな話になりましたけど、この問いは私が毎日、一日の終わりに自分自身に実際に問いかけているものなんです。今日という一日の中で、今の自分のために過ごす選択ができた時間はどれだけあっただろうか、と。

毎日が未来のための時間にあふれているように、私には思えてしまうのです。本当は休みたいけどお給料のために働く時間、好きな漫画でも読みたいけど未来のキャリアのために勉強する時間、クタクタで眠いけど明日の朝起きた時に自分ががっかりしないために頑張って終わらせる皿洗いの時間、本当は行きたくないけどこの先の人間関係を考えると断りづらい飲み会やランチ会の時間、たまには趣味の物でも買いたいけど将来のための貯金にまわそうと我慢する時間。

もちろん、たいていの場合は長い未来への時間があるので、その日暮らしで楽しんで行こうぜ！明日のことは明日考えればいいじゃん！江戸っ子魂うぇ～い！とはなかなかいかないでしょう。そりゃそうです。でも、だからといって未来への不確かな不安「だけ」に今日を使ってしまうのって、やっぱり勿体ないと私は思ってしまうんです。

人が自然と今の自分のためにやれていることって、結局「生きる」ことに直結する、食べる、寝るってことくらいしかないんじゃないかという気すらしてきます。お腹が空いたら食べる、眠いから寝る。（それすら未来への時間で後回しにしたり減らしたりしている人も多いですよね…）

でも、もっと、生命維持以上の、心が向いていることとか「本当は今こうしたい」という欲求に目を向けて過ごす時間があってもいいんじゃないでしょうか？

私がどうして強くそう思うかというと、やはり人生の終わりは誰にもわからない不確定要素だからです。どんなに健康でも、どんなに未来計画がバッチリでも、明日生きている保証は誰にもありません。このことから目をそらしてはいけないと思っているからこそ、今日という日を今の自分のためにも過ごせたのか、というところを丁寧に扱いたいと思うのです。

最近ふと、推し活ってある意味、究極の今を生きる手段なのでは！？って思ったんですよ。推している対象が実在する人の場合になりますが、今の推しは今しか観られないんですよ。推し始めた時以前の推しは、映像や音源でふれることはできても、過ぎてしまった過去の、もう直接目にすることはできない推しの時間なわけです。その瞬間を捉えようと使う時間は、今の推しをみたいという自分自身の今を全力で生きている時間なのでは！と思ったのです。私にとってのわかりやすい今を生きる時間なのだと思います。

そういう意味では、子どもとの時間も同じですよね。今の我が子は今しかいない。この子が将来困らないように何をしようとか、何をさせておこうとか、その知識を得ることも行動することも、もちろん大切だと思っています。でも、今のこの子が、今何を望んでいるのか、今のこの子が感じている感情、表情、行動を、未来のためにないがしろにしていないか？ということにも、同じくらい時間を使いたいと思うのです。

あなたの今日は、今のあなたのために過ごせましたか？今も、未来も、どちらも大切にできる時間を過ごすことができたのか、私は今夜も同じ問いを自分に向けたいと思います。



キャリアコンサルタント
あきば つづか
instagram　@tsuzuka_akiba1126

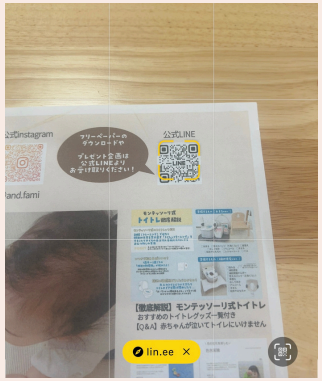
新卒から9年間独立系SIer企業でSEとして勤務した後、出産育児を機にフリーランスの在宅ワーカーになり7年目。
子育てをしながらキャリアチェンジをした自身の経験を生かし、現在は在宅ワーカー兼キャリアコンサルタントとして、キャリア相談や、在宅ワークスキルを通じたキャリア構築支援をしている。

＼つづかさんのお話をもっと聞きたい方はこちらもチェック／
毎週月曜朝8時にLINE公式限定のミニコラム配信中！ご登録はこちら▶
個別相談はココナラにて受付中！ご予約もLINE公式のメニューから飛べます♪

&fami 活用方法

【QRコードの利用方法】

印刷してスマートフォンのカメラから読み取る



「写真」に保存した後長押ししてリンクを 開く



写真フォルダの 画面



QRコードを長押しする

できない場合はQRコードを拡大する

【オリジナルの育児本づくり】

参考にしたいページを印刷
（印刷はコンビニでもできます）



ファイルに入れたりノートに貼って
いつでも見返せるように保存



ぜひ読んでみた感想や
「やってみた」報告待ってます！



保育士ママさんが可愛い牛乳パック本棚を作りましたー！
すごく上手！！

牛乳パック本棚の作り方は
創刊号に掲載しています！

instagramで「@and.fami」と
メンションをつけて投稿してくださいね！

INFORMATION

編集部よりお知らせ









&fami主催のイベントや講座も
続々と開催予定です！

公式LINEを追加して
最新情報を受け取ってください！

次号配信予定日
2026
5月2日

バックナンバーの
ダウンロードは
こちらからできます→

■運営■
配信元/EduLaboJapan「&fami」制作

代表/笹尾祐太郎
編集長/ささおらん
運営・執筆/あきばつづか　あゆ　こまいかよ　ちぃとし　めぐみ先生

お問合せ/and.fami.official@gmail.com

本誌掲載の記事・写真の無断掲載及び複写を禁じます。