



新緑の風が心地よい季節、GWを終えた子どもたちの元気な笑顔が学校に戻ってきました。いよいよ運動会の練習や準備が始まります。一人ひとりの個性が輝き、仲間と支え合う喜びを実感できる時間にしたいと考えています。子どもたちの健やかな成長を、地域一丸で見守っていきましょう。

ゆうべつ学園 校長 豊原 隆之

Topic 01 わが子と過ごす「宝物の時間」を再発見

日々の仕事に家事、そして何より大切なお子さまの教育。毎日休みなく奮闘されている保護者の皆様、本当にお疲れ様です。ゆうべつ学園校長の私は、日々元気に登校し、元気よく遊び・学習しているお子さまたちの姿を見守る中で、皆様がいかに愛情深くお子さまを育てていらっしゃるかを感じております。

私自身、3人の子どもを育ててきた親でもあります。しかし、そのうちの2人はすでに家を離れていきました。当時は毎日の騒がしさに「早く静かにならないかな」と思ったこともありましたが、いざ巣立ってみると、あの日々は本当に瞬く間に過ぎ去った「奇跡のような時間」だったと痛感しております。

毎日一緒にいると、この時間が永遠に続くかのように思えますが、実は親子の時間には驚くほど明確な「終わり」があります。本日は、専門家のデータに基づいた客観的な事実をお伝えしながら、今という「宝物の時間」を再発見するためのヒントをお届けします。



Topic 02 わが子と生涯で一緒に過ごせる時間

「子どもはかわいいけれど、ずっと一緒だと疲れてしまう」。そう感じる自分を責める必要はありません。しかし、私たちが考えている以上に、わが子と密に過ごせる時間は限られています。NHKの番組『チコちゃんに叱られる』でも紹介され話題となった、関西大学社会学部の保田時男教授による「わが子と生涯で一緒に過ごす時間」の推計データをご覧ください。

- 母親：約7年6ヶ月（約65,700時間）
- 父親：約3年4ヶ月（約29,200時間）

いかがでしょうか。毎日、朝から晩まで一緒にいる乳幼児期には永遠のように感じられた時間も、数字にしてみるとこれほどまでに短いのです。特に父親の時間は母親の半分以下であり、多忙な現代の親にとって、わが子との時間は非常に希少な資源であるといえます。

Topic 03 成長の節目と「残り時間」のカウントダウン

お子さまが成長し、自分の世界を広げるにつれて、親と一緒に過ごす時間は加速度的に減っていきます。生涯で過ごす総時間を100%とした場合、各ライフステージでの経過割合は以下の通りです。

- 幼稚園入園時：18%経過
- 幼稚園卒園時：32%経過
- 小学校卒業時：55%経過（※ここで半分以上が過ぎ去ります）
- 高校卒業時（親元を離れる頃）：73%経過



特筆すべきは、小学校を卒業する時点で、一生のうちにわが子と過ごせる時間の半分以上がすでに終わっているという事実です。中学生、高校生になれば、お子さまは部活動や友だちとの時間を優先するようになります。私が校庭で走り回る子どもたちを見守る際、いつも「この子たちが親御さんの腕の中にある時間は、もう折り返し地点を過ぎているのだな」と、身の引き締まる思いがいたします。

Topic 04 「今」を大切に3つの視点

ポイント1：行事や活躍を見届けることの価値

参観日、運動会、部活動や少年団の活動。私は校長として、行事の際に見せるお子さまたちの「誇らしげな表情」をよく知っています。親御さんが自分を見てくれている、その安心感こそが自己肯定感の源です。お忙しい中とは思いますが、その瞬間に立ち会い、お子さまの頑張りを目に焼き付けることは、何物にも代えがたい「時間の投資」となります。

ポイント2：「申し訳ない」ではなく「大切な宝物」と捉える

お仕事等で接する時間が短いことを、不安に思わないでください。青山渋谷メディカルクリニックの鍋田恭孝先生によれば、たとえ1日短時間であっても、その時間を「大切な宝物」として質の高いものにてできるそうです。「時間の長さ」への罪悪感を捨て、「密度の濃い楽しさ」を追求しましょう。

ポイント3：朝の「バタバタ」を「ゆとり」に変える戦略

日常の些細な会話こそが絆を深めます。「朝、いつもより少しだけ早く起きること」です。朝の準備で「早くしなさい！」と叱る時間を減らし、ゆっくり朝食を食べながら「昨日は学校どうだった？」と耳を傾ける。この朝の余裕が、親子のコミュニケーションの質を劇的に変えてくれます。

Topic 05 「幸せホルモン」オキシトシンとスキンシップの効果

親子で過ごす時間、特にお子さまが小さいうちは、積極的なスキンシップを心がけましょう。肌を触れ合わせることで分泌される「オキシトシン」には、素晴らしい効果があります。

自尊心と信頼感の醸成：心が満たされ、情緒が安定します。

自己肯定感の向上：親の愛情を肌で確信している子は、困難にも自信をもって挑戦できます。

桜美林大学の山口創教授が推奨するように、照れくささを感じる場合は遊びの中にスキンシップを取り入れてみてください。「こちょこちょ遊び」や、「ずいずいずっころばし」のような手遊び歌であれば、自然に触れ合うことができます。こうした笑顔の中での触れ合いが、お子さまの生涯を支える心の土台となります。

Topic 06 今という奇跡を噛み締めて

「いつでも会える」「いつでも言える」と思っているうちに、子どもは驚くべき速さで成長し、やがて自分の足で歩き始めます。私自身の子育ての経験からも、親元で無邪気に笑っている時期は、人生の長い道において、ほんの一瞬の光のようなものだと感じます。

多忙な日々の中では、つい愛情表現を後回しにしてしまうこともあるかもしれません。しかし、今日保護者の皆様が注ぐ温かな眼差し、優しい言葉、そして手のひらの感触は、お子さまが生涯を生き抜くための「心の御守り」となります。

今、目の前にいるお子さまとの「残り時間」を慈しみ、どうぞ大切にお過ごしください。今後ともゆうべつ学園をよろしく願います。

わが子と過ごす「一生の時間」

多くの親が後悔するように、親子が純粋に一緒に過ごせる時間は限られています。

生涯で一緒に過ごす「合計時間」



母親：約7年6ヶ月

生涯でわが子と顔を合わせて過ごす時間の合計です。



父親：約3年4ヶ月

母親の半分以下という、驚くほど短い時間しかありません。



成長とともに過ぎ去る「親子の時間」



幼稚園入園

18%



幼稚園卒業

32%



小学校卒業で「55%」が終了

12歳になる頃には、一生分の時間の半分以上がすでに経過しています。



高校卒業時には「73%」が経過

親元を離れる頃には、残された時間はわずか4分の1程度です。

大切なメッセージ



「いま、この瞬間は一生のうちの宝物」

限られた時間を、後悔のないよう大切に過ごしましょう。

データ等は、あくまで参考です・・・