

平成 28 年 12 月吉日

用賀中学校 保護者の皆様

用賀中学校 PTA 会長 伊土 良平  
家庭教育学級委員長 黒木由貴子

## 《平成 28 年度 第 3 回家庭教育学級 報告書》

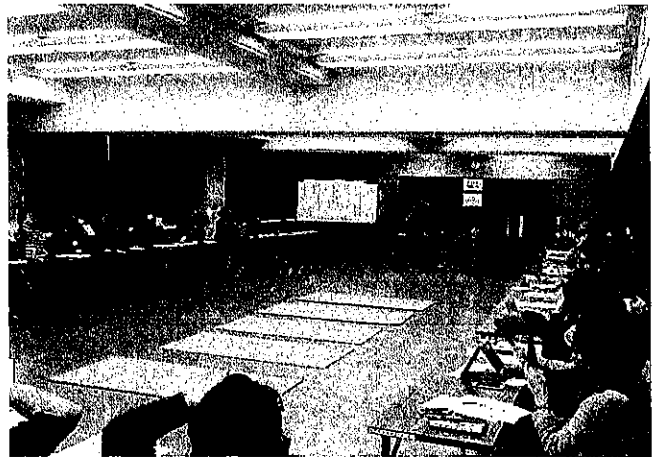
11 月 4 日（金）10 時より、用賀中学校特活室にて第 3 回家庭教育学級を開催いたしました。  
今回は『お顔が 10 歳若返る！若返りヨガ』というテーマで仲野綾花さんを講師にお招きして顔ヨガのトレーニングを中心にお話ししていただきました。



当日は 41 名のご来賓及び保護者の方々にご出席いただき、ジャンケンゲームでウォーミングアップした後、顔全体の筋肉を動かし血行を促進するため、目を大きく見開く→下まぶただけ細める→口角をキュッと上げるなど 60 種類あるといわれる「顔の表情筋」を鍛える動きを教えていただきました。日頃意識して使っていない筋肉を動かすのは思いのほか難しく感じました。顔ヨガを毎日 10 分続けることにより、小顔効果や第一印象の変化が現れ、前向きなイメージが持てるようになるそうです。

『世の中は決して平等ではありません。ニコニコ（作り笑顔 OK!）している人・自分から一歩前に進める人がうまくいく。ただし、なかなか一歩を踏み出せない人もいるということをお忘れなく。そういう相手には笑顔で手を差し伸べましょう。ハッピーは伝染するんです。』

笑うことはコミュニケーションスキル・ダイエット・美肌・ストレス軽減・痛み軽減・リラクゼーション・リンパ系活性化・免疫系や消化器系の向上など、身体に効果があります。』というお言葉がとても印象的でした。



第 3 回家庭教育学級講演会終了後は、引き続き今年度の家庭教育学級閉級式を行いました。その際、世田谷区教育委員会社会教育指導員の原田先生より「様々なテーマで企画された年間 3 回の家庭教育学級が皆様の生活の話題のひとつとなって、お役に立てればと思います。」とのお話をいただきました。

## アンケートに寄せられたご感想

★仲野先生が出演された金八先生のお話からグッと引き込まれ、先生のパフォーマンスも素晴らしく、あっという間の2時間でした。ぜひ、子どもたちにもしていただきたいと思いました。

★日頃いかに顔の筋肉を使っていないか、がよくわかり、驚きました。中には意識しても簡単に動かせない部分もあり、知らないうちに衰えていくのかと思うとこわかったです。

★普段動かしたことの少ない顔の筋肉をたくさん使いました。とても難しかったのですが、対面している保護者の方々の顔色がだんだん良くなってきたのを見て、効果を実感することができました。今日から毎日続けていきたいと思います。

★体も運動不足ですが、顔も運動不足なのだ実感しました。先生の「笑顔はうつる」の言葉を心に留めて、いつも笑顔で！を心がけていきたいと思います。

★子どもが難しい年頃になり、家庭で笑顔が減ってきているのかもしれませんが、今日覚えた「作り笑い」からでも、家の中に笑顔を広げていきたいです。

★若返るというテーマに興味を持って参加しましたが、生きるための大切なお話も学ばせていただきました。笑顔から広がる人間関係の形成や、コミュニケーションの取り方を子どもにも伝えようと思いました。

### ～御礼～

用賀中学校 平成28年度家庭教育学級は、おかげさまで3回全てを終えることができました。多数のご参加ありがとうございました。次年度も皆さまのご参加、ご意見を心よりお待ちしております。

平成28年度家庭教育学級委員一同