

事務連絡

令和7年4月1日

柏市立各小中学校長 様

千葉県教育研究会柏支会長

令和7年度千葉県教育研究会柏支会講演会（動画配信）
及び各研究部会（各会場）の開催について

標記の件につきまして、下記のとおり実施します。つきましては貴校会員の参加についてご配慮ください。

記

1 名称

千葉県教育研究会柏支会講演会及び各研究部会

2 日時

令和7年 5月 2日（金） 14：00～16：30

3 場所

市内各小中学校

4 日程

（1）総会 14：00～14：45

（2）講演会 14：50～15：50

静岡大学 准教授 塩田 真吾様

「人生を楽しむ教員としてのライフキャリア」

（3）各研究部会 16：00～16：30

新役員の選出等を実施してください。

5 その他

（1）各部員は、部会長の学校に集合し、オンライン・対面開催となります。

（2）総会・講演会資料を事前にデータにて提供いたします。お手数をおかけいたしますが、各校で会員分の印刷・配付をお願いします。

千葉県教育研究会柏支会事務局長

柏市立土小学校 宮崎 竜也

04-7172-4805

令和7年度 千教研総会の会場一覧

部会名	会場校	部会名	会場校
国語	富勢小	道徳	光ヶ丘中
書写	柏三小	学級経営 ・特別活動	中原小
社会	柏三中	生徒指導	松二小
算数・数学	柏中	進路指導	酒井根中
理科	高田小	情報・視聴覚	大津ヶ丘第一小
生活	手賀東小	学校図書	豊小
総合的な学習	富勢東小	特別支援	柏八小
音楽	藤心小	学校事務	増尾西小
造形	土南部小	学校給食	柏第七小
英語	柏の葉中	環境教育	手賀中
技術家庭	酒井根西小	安全教育	柏五中
体育	田中小	学校教育相談	旭東小
保健	高柳小		

「人生を楽しむ」教員としてのライフキャリア

静岡大学教育学部

准教授 塩田真吾

■本日の流れ（60分） ※時間は目安です

0. 自己紹介・アイスブレイク（5分）

1. キャリアとは何か（15分）

【ワーク】あなたが人生で大切にしたい4つのことは？

2. 余暇に着目して考えてみよう（20分）

【ワーク】もし、自由に24時間を過ごせるとしたら？

【ワーク】「余暇図鑑」を見てみよう

3. 「人生を楽しむ」ライフキャリアを考えよう（10分）

【ワーク】「教員のライフキャリア図鑑」を見てみよう

4. ライフキャリアと「リスク」（5分）

5. 最後に…（5分）

1. キャリアとは何か…？

「キャリア」に含まれる2つの意味

1. 「職業・職務・職能」としてのキャリア
2. 「生き方」としてのキャリア

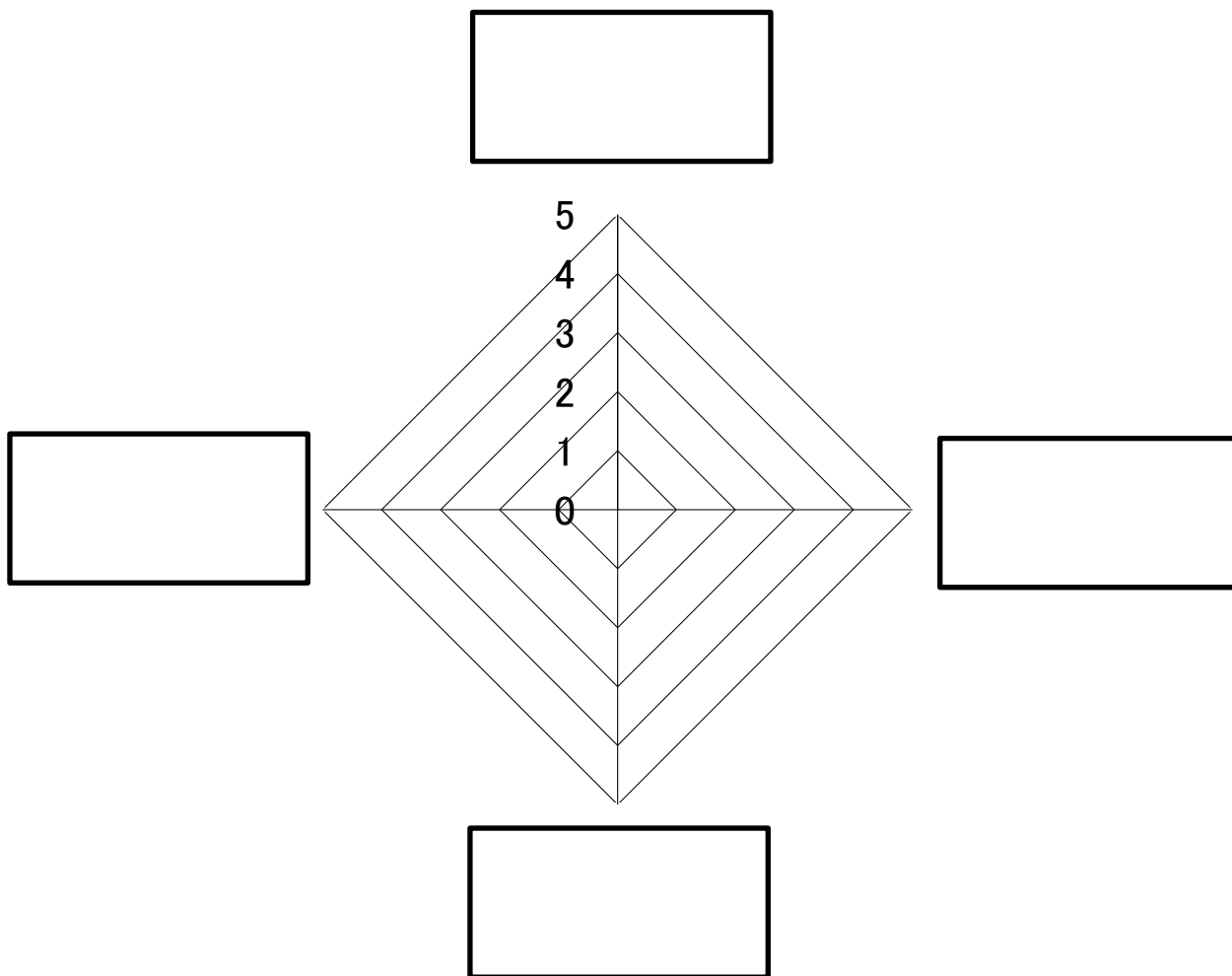
キャリア発達とは、社会の中で自分の行動をコントロールして、**生涯にわたり**方向づけていくこと

ドナルド・E・スーパー「**ライフキャリア・レインボー理論**」

⇒ 人は8つの役割（ライフロール）を職場、家庭、学校などで演じている。

（子ども、学生、職業人、配偶者、家庭人、親、余暇を楽しむ人、市民）

※考えてみよう 「あなたが人生で大切にしたい4つのことは？」



※ チャートの振り分けは合計で**13以下**になるようにしてください

2. 「余暇」に着目して考えてみよう

※考えてみよう 「もし、自由に24時間を過ごせるとしたら…？」

■余暇の3つの機能

- ① 休息・休養 ② 気晴らし・娯楽 ③ 自己成長・自己開発

■ 人生を楽しむ「余暇図鑑」

ヤマハ株式会社で働く約100名の「余暇の楽しみ方」を掲載しています。



<https://yokazukan.jp/>



(スマホ・タブレット用にレイアウトを最適化しています)

 サクソ演奏	 フットサル	 ギターの演奏活動	 ドライブ	 アイドルの推し活	 体を動かすこと
 古物蒐集 (こぶつしゅうしゅう)	 マシンライブ	 サウナ・スーパー銭湯	 会話型ゲーム	 ライブを観戦するなどの推し活	 ゲーム制作 (たいてい完成しない)
 ランニング	 トレイルラン	 ロードバイク	 ゴルフ	 フルート演奏	 資格勉強

※ 好きを広げるには？

STEP② 自分が「好きなこと」を3つ書き出し、#ハッシュタグを選んでつけてみよう

例
サッカーをみる

行動 # 見る

状況 # 友達と

感情 # ドキドキ

行動	状況	感情
# 選ぶ	# 自由に	# のんびり
# 体を動かす	# 友達と	# ドキドキ
# 見る/ 観る	# 家族	# わくわく
# 聞く	# 自然	# しんみり
# 考える	# 都会	# かわいい
# 触れる	# スポーツ	# おしゃれ
# 食べる	# 話題性	# きれい
# 休む	# 好きな人と	# すっきり
# つくる	# 地域	# おどろき
# 話す	# にぎやか	# ふしぎ

3. 「人生を楽しむ」ライフキャリアを考えよう

教員のライフキャリア図鑑

柏市の教員 20 名の余暇だけでなく「ライフキャリア」を掲載しています。

教員のライフキャリア図鑑

柏市教育委員会 × 静岡大学塩田研究室

<https://progaku.com/lifecareer/>

(ページ下部より PDF でダウンロードできます)



教員のライフキャリア図鑑



松田 峻さん 中学校・教務主任 (数学・理科・特別支援)・教員経験 11 年

【子育て】 毎日定時で帰り、17 時過ぎに帰宅、夕食を家族で食べて、子どもたちをお風呂に入れて 20 時過ぎに一緒に寝るのが日課です。

【水泳】 大学 OB 会のチームに所属し、マスターズの大会に出場しています。とくにリレー種目は 4 人の年齢の合計で区分が決まり、チーム最年長のもうすぐ 80 歳の方などと一緒に泳いで楽しんでいます。また、OWS (オープンウォータースイミング: 海で泳ぐ大会) やトライアスロンにも出場しています。

はじめたきっかけを教えてください

【子育て】 子どもが生まれたからです。柏市で子育てする上で、柏市子育て情報などからサポートが充実していることを知ったこともきっかけの一つです。

【水泳】 幼い頃から泳ぎ、中学 3 年で良い結果を出し、高校では泳がずに、大学からまた泳ぎ始めました。高校時代に泳がなかった後悔から、現在も長く泳ぎ続けています。また、結婚式の際「泳ぎ続け、今の体型を維持すること」を誓いました。

頻度を教えてください

【子育て】 子どもが生まれてから毎日欠かさず続けます。

【水泳】 週に 1 度は泳いでいます。水泳は 3 歳~中学 3 年、大学~現在まで継続しています。OWS は大学院時代から、トライアスロンは令和 4 年から大会に出場しています。

なにか特徴的なエピソードはありますか

【子育て】 日々、子どもたちの成長を感じる

ことができて充実しています。娘には毎日「今日は何が楽しかったか」と聞き、どんどんボキャブラリーが増えていくのが驚きの連続です。息子はやっと立てたと思ったら、あっという間に自由に歩き回るようになり、目を離すことができない毎日です。

【水泳】 大学 OB 会のチームは様々な年代の方がいるので、新たな繋がりができることが新鮮です。泳げる時間は限られていますが、良い記録が出るよう工夫して練習することが楽しいです。また、以前の勤務先の水泳部の活動で千葉県総合水泳場へ行った際、千葉県水泳専門部の先生と出会ったことで、千葉県中学校水泳大会等の運営に関わることができるようになったことに嬉しさを感じます。OWS やトライアスロンの競技中は、当然ものすごくしんどいですが、終わったあとの達成感はずいひです。

出勤後、1 日の流れを確認し、授業・空き時間・校務の配分を決めます。校務は①至急 or ②今日 or ③早め、に分けて進め、60% 程度の余裕で周りの先生方や管理職に提示し、始末等をいただいて完了させています。また、翌日がスムーズに通わせる見通しが持てたらさっぱり退勤すること、必要に応じて年次休暇など適切な休暇を取得することを心がけています。

その取り組みは「どんな時間」ですか?

【子育て】 家族と過ごす時間はかけがえのない幸せな時間だと改めて感じています。私自身、読書行をもっとしようと考えています。

【水泳】 心と身体のリフレッシュの時間で、泳いだ後に風呂目 or マッサージの流れが最高です。

仕事との両立で心掛けていることは何ですか

【子育て・水泳】 共通
早寝早起きに癖がかりました。今までは 22 時就寝 5 時起床、子どもが生まれてからは 21 時就寝 4 時起床です。

今後の目標ややってみたいことはありますか

【子育て・水泳】 共通
娘息子と一緒に大会等に出場、47 都道府県制覇、自給自足生活、各種資格取得等々。

これから教員になる学生や若手教員に向けてメッセージをお願いします

学校は、何でもできる場所です。学び続けることができる、運動し続けることができる、音楽や美術など芸術にも触れることができる、素晴らしい職場です。また、児童や生徒、同僚、学校に係る多くの方々と協力することでどんなことでもできます。それが何よりのやりがいです。

同世代の先生に向けてメッセージをお願いします

先生方、いつもお疲れさまです。多忙な日々ですが、勤務時間を精一杯働き、休日に英気を養い、ワークライフ・バランスを整え、全ての小中学校が、全ての先生方にとってより良い職場環境となることを目指していきましょう。

柏市教育委員会 × 静岡大学塩田研究室

3 歳娘 1 歳息子の子育て・水泳 No. 9

教員のライフキャリア図鑑



Mr. 八トさん 柏市教育委員会指導員 (1 年)・中学校社会科 (13 年)

色々な種類のマジックを練習し、機会があれば子どもや大人に披露しています。昔はステージマジックを行っていましたが、今では主に少人数に披露するサロンマジックやトランプなどを使用するクローズアップマジックに挑戦しています。

はじめたきっかけを教えてください

中高では硬式テニス部に所属していましたが、大学入学を機に「今しかできないことをやってみよう」と思い、幼い頃から少し興味があったマジックサークルに入ったことがきっかけです。

マジックは様々な種類がありますが、中でも「魔」を使ったマジックが一番今しかできないと思ひ、大学院時代はそれを専門にして活動しました。

頻度を教えてください

実際に披露する機会は少ないですが、気

が向いた時に練習しています。気づけば 10 年以上続けている趣味です。

なにか特徴的なエピソードはありますか

学生時代、日々サークルの仲間たちと練習を重ね、最終的に一つのステージを完成させた活動では、喜怒哀楽のすべてを経験できた気がします。また、自分の披露したマジックで人を笑顔にさせられたときは、いつも嬉しく思ひます。

ちなみに採用試験の際、「今までに挫折したことはありますか?」という質問に「場が出なかったときです」と答えたら、合格できました。

仕事との両立で心掛けていることは何ですか

あくまで息抜きとして行っているのですが、それが主にならないようスキマ時間を活用しています。

また、子どもとの遊びの延長で行うこともあります。マジックを子どもに見せると、純粋な反応が得られてとても楽しいです。

話し方、そして何より他者理解を学ぶことができ、それらは教員としての人生にも活かすことができました。

また、人を笑顔にしたいという思いは、ステージも授業も変わらないと思ひたことはプラスになりました。

今後の目標ややってみたいことはありますか

コロナが明けたので、ももとの履帯だった旅を再開し、47 都道府県を巡りたいです。

これから教員になる学生や若手教員に向けてメッセージをお願いします

教員という仕事は、自身の経験がとも活かせる場だと思います。どんな些細なことでも、これまでに経験したことは財産です。学生時代や若い時にたくさん経験を積むことが、ゆくゆくは人生を生き抜くきっかけになると思ひます。思い立ってやろうとしたこと、今しかできないことは、今チャレンジしてみてください。

同世代の先生に向けてメッセージをお願いします

年を重ねるごとに自分の時間がなくなってしまいがちですが、そんな中でもちょっとした時間に気を休められるものがあったり、子育て中であれば子どもとの関わりの中で一緒に楽しみを見つけられると、より人生を楽しめるのかなと思ひます。

柏市教育委員会 × 静岡大学塩田研究室

マジック No. 11

4. ライフキャリアと「リスク」

例えば、**お金のリスク**を考えてみると…

- 病気**になって、お金のことが不安になるかも
- 事故**にあって、お金のことが不安になるかも
- ケガ**をして、お金のことが不安になるかも
- 子どもの**進学**で、お金のことが不安になるかも
- 懲戒免職**になり、お金のことが不安になるかも
- 宝くじ**が当たって、生活水準を上げてしまい、お金のことが不安になるかも
- 介護**が必要となり、お金のことが不安になるかも
- 長生き**をして、お金のことが不安になるかも

※ 懲戒免職になる場合は…？

- 例)
- ・酒気帯び運転で物損事故を起こした場合
 - ・横領、窃盗、窃盗（万引きを含む。）
 - ・極めて悪質又は危険な体罰を繰り返した場合
 - ・3週間以上無届欠勤を継続
 - ・麻薬・覚せい剤等を所持又は使用
 - ・わいせつな内容のメール送信又はメール等で性的行為の誘導・誘惑を行った場合
 - ・強制わいせつ、児童ポルノの製造・所持・提供等、公然わいせつ

リスクも意識しながら、「人生の楽しみ方」を広げてみましょう

千教研柏支会総会講演についてのアンケート

URL または QR コードからご回答ください。

<https://forms.office.com/r/kSpFbYq6Df>

