



親子コミュニティseeds

seeds通信

“好き”を“可能性”に

2026

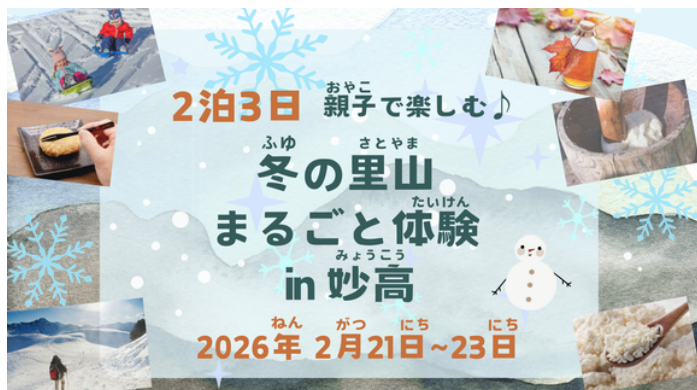


新春号

VOL.4

新年あけましておめでとうございます。本年も皆さまにとって健やかな一年になりますように。seedsは、働く子育て世代の皆さまに寄り添いながら、日々の活力となるメッセージや、子育て世代のヒントになる情報をお届けしていきます。本年もどうぞよろしく願いいたします。

妙高イベント



冬の里山体験in妙高

新潟県妙高市の自然を体感して
里山暮らしを学ぶ2泊3日ツアー開催決定！

里山ガイドの生井一広さんとともに、先人たちの知恵を学び、実践する生活を経験してみませんか♪

冬の里山は学びの宝庫！

- メープルシロップを採りに森へ
 - 真っ白な雪原をトレッキング
 - 自分たちで仕込む“麴づくり”
 - 雪遊び・そり遊びも思いきり！
 - お餅つき&きなこづくり
 - 里山ならではの“わら細工”ワークなどなど…
- 自然の恵みと向き合う時間は、好奇心・探究心・食への興味が大きく育つチャンス。

※詳細・申込：

<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12948419913.html>

2025年2月21日（土）～2月23日（祝）



seedsカフェ

一緒に乗り越えよう！
「小1の壁・進級準備」

「小学校に上がったなら、どうなるの…？」
「新しい学年…大丈夫かな？」
ありのママ子育て部の上田久美子先生と一緒に
入学・進級の不安を解決しましょう。
※お申込者に小1の壁動画講座プレゼント！！

seedsカフェ@オンライン

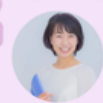


春に向けて一緒に乗り越えよう♪
「小1の壁」と「進級準備」

先着
10組

どの学年も参加OK！
不安を安心に変える♪

seeds
ありのママ子育て部
上田久美子先生



日時：1月17日（土）

朝10時～11時

開催形式：ZOOMオンライン
参加費：無料♪（アーカイブ有）

※詳細・申込：

<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12947334219.html>

1月17日（土）10:00-11:00 オンライン開催



コミュニティ

オンライン講座

1月のテーマは

「7歳の壁」

ありのママ
子育て部

現在90名が在籍する、大人気講師の上田久美子先生のありのママ子育て部。全12回講座で子育てに大切な基礎について学び、座談会形式で直接先生にご相談もできるコミュニティです。

講師：上田久美子

保育士マネージャー経験を活かし
保育士メンターや東京都認定保育士
キャリアアップ研修講師を務める
のべ1万人以上が受講した子育てセミナーは
大人気でリピーターが多い。



毎月第二木曜朝10時・土曜夜9時開催（同内容）
全12回講座

※詳細はこちら：

<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12928035209.html>



心と脳の成長は食事から

発達心理学 × 栄養 × 子どものメンタル支援のプロ
加口友利恵（かぐち ゆりえ）先生から、幼児・学童期の発達
に重要な鉄分とタンパク質について学びます。参加者には、
すぐに実践できる1週間分の朝ごはんレシピをプレゼント♪



詳細・申込：
<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12947897486.html>

seedsカフェ@オンライン



子どもの発達と食の関係
～鉄分とタンパク質の話～

Wellthy Kitchen代表
加口友利恵
(かぐち ゆりえ) 先生

先着
10組

子どもの発達と
食について学ぼう♪



日時：2月6日（金）
朝10時～11時

開催形式：ZOOMオンライン
参加費：無料♪(アーカイブ有)



今月のコラム 思春期とゴールデンエイジ

思春期は、小学校高学年から高校生くらい（10～18歳頃）までの子ども達におこる身体の成長・脳やホルモンの変化により、自立心の芽生え・感情の発達・アイデンティティの形成などが行われる時期です。

思春期の身体の変化

“思春期”というと、どんなイメージを持たれるでしょうか。

自分の子ども時代を振り返ると、親や先生に対して反発したり、お友達関係で悩んだり、心が不安定になったりというネガティブなことが多かったように思います。これは、身体の大きな変化として、①脳の変化と②ホルモンバランスの変化があります。

脳の感情をつかさどる「扁桃体」が活発になる一方で、理性をつかさどる「前頭前野」が追い付かないという状況になります。また、性ホルモン（テストステロンやエストロゲン）は「扁桃体」に直接作用します。これにより、感情の振れ幅が以前よりもはるかに大きくなるのです。



そのため、「やってはいけない」と頭では分かっている、その瞬間の衝動を抑えられなかったり、理由もなくイライラしたり、気分の浮き沈みが激しくなったりします。ある日突然、我が子が干渉されるのを嫌がったり、心無いひとことを言ってきたりすると…親もショックを受けたり、言い返したくなったりしますよね。

親に守られる存在から、自立した一人の大人になるための成長の過程にあるのが思春期。子ども扱いせず意見を尊重し、小言を控えて話を聞くスタンスを大切に、自立しようとしている子ども達との関係性を構築していきたいですね。

ゴールデンエイジ

思春期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれる、新しいことを吸収して身につけるのに最適な時期でもあります。感性が高まる時期なので、芸術や文化などの吸収が早く、スポーツや語学などを習得すると目覚ましい成長を遂げるのも特徴。この時期に出会った一冊の本、一本の映画で人生が変わった、というような経験をされた方もいらっしゃるのではないでしょうか。自分は何者か？ということに向きあい、自己アイデンティティが形成されていきます。子どもの“好き”を応援して、さまざまな体験をさせ、成功・失敗経験をたくさんさせてあげましょう。思春期は「育てにくさ」を感じる一方で、人生で最も才能や可能性を広げられる素晴らしい時期でもあります。ぜひ、子ども達の飛躍的な成長を楽しんでいけたらいいですね。（seeds代表 ひがしみちこ著）

プレゴールデンエイジ（5～8歳）運動能力の基礎となる神経系が急発達する時期
ゴールデンエイジ（9～12歳頃）新しいことを即座に覚えられ、習得・吸収するのに最適な時期
ポストゴールデンエイジ（13～15歳頃）覚えたことを自分の力として発揮できる吸収力と集中力が備わる時期

プレミアム会員とは？ 毎日配信メッセージや15本以上の動画見放題などワンコインで学べる子育て応援コミュニティ



1月の新規配信動画は以下をお届け予定♪

- ①いつから始める？「子どものお金教育」
- ②子どものお小遣いどうしてる？（月額制 or その都度 or お手伝い制）
- ③子どもの夢をどう応援する？「今の時代を生きるためのキャリア・働き方」～
- ④小1の壁講座～入学前の準備・生活編&入学後編～
- ⑤もし「行き渋り」が始まったら～仕事をしながら向き合う親の心構えと選択肢～3本立て！

詳細はこちら



親子コミュニティ seeds

運営・制作：株式会社Granvia

〒104-0061 東京都中央区銀座1-12-4 N&E BLD.6F

<https://granvia-group.com/>



会員限定

12/13(土) 10:00-11:00

プレミアム会員様向け オンライン忘年会

を開催予定♪講師やスタッフも参加予定♪

参加者の簡単な自己紹介や今年大変だったことなど…

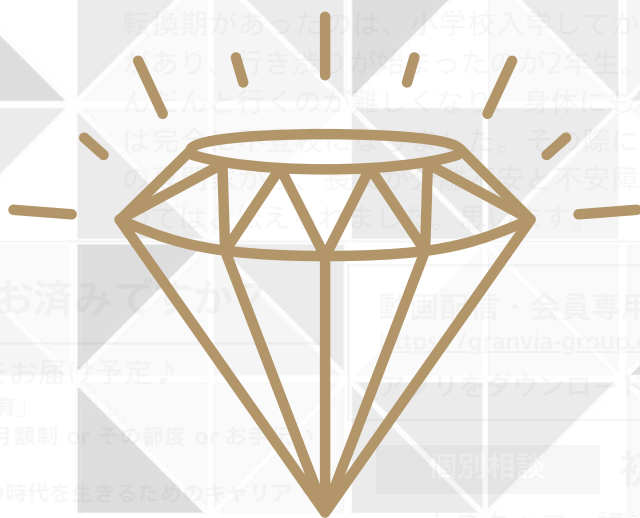
オンラインで気軽に参加いただけます♪

お申し込みは<https://granvia-group.com/academy/>よりご参加可能な方

は<https://granvia-group.com/academy/>よりお申し込みください。

このページ以降は プレミアム会員限定の 情報になります♪

お試して1か月からも申込可能♪ お待ちしております♪



動画配信

登録はお済みですか？

動画配信・会員専用サイト

<https://granvia-group.com/academy/>

アプリをダウンロードいただくと便利♪

12月の新規配信動画は以下をお届け予定♪

- ①いつから始める？「子どものお金教育」
- ②子どものお小遣いどうしてる？（月額制 or その都度 or お手紙制）
- ③子どもの夢をどう応援する？「今の時代を生きるためのキャリア教育」
- ④これで乗り越えよう！ワーママ実践「小1の壁」対策～入学前の準備・生活編～
- ⑤うまく使って効率Up！？seedsスタッフのAI活用術大公開

個別相談

初回相談は無料！！

seedsスタッフ・講師の個別相談ご希望の方はこちらからお申込みください♪↓

<https://ws.formzu.net/dist/S697133872/>

