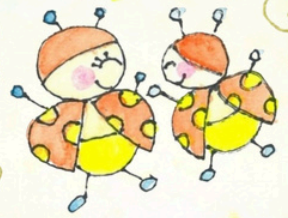


湯川 亜矢

さんりっちおれんじ

やさしい社会をつくりたい

自分らしく
ありのままに
笑顔いっぱい
世の中へ！



01 私について

33年間、小学校教師として勤務する中で、個性の強い子や不登校、教室に入れない子どもたちとたくさん向き合ってきました。

教師としてずっと大切にしてきたのは、

「その子自身をみること」

「子どもたちの無限大の可能性を信じること」

現在は、教師としての経験と自身の経験を活かし「自分の心を自分で癒す方法」を中心に、レッスンや講演を行っています。

02 ストーリー

教師生活の中で、子どもたちに対しては無限の可能性を信じているのに、自分にはそう思えなくなってしまい「感じない心がほしい」と思うほど、辛くなっていった時期もありました。早期退職後、心や潜在意識についてこれまでより深く学び始めます。「自分を癒す」「自分を大切に」「自分自身の心の声をきく」をやっていくうちに心が整い、こんな世界があったんだ！と感動。この経験が、現在の活動につながっています。

03 メソッド

教師生活をずっと支えてくれた夫が、自分にくれていた「話の聞き方」。それを、自分自身にもしてあげたいと気づきます。2026年3月、「登校しぶり」について相談を受けたことをきっかけに、心理学や潜在意識などの難しい言葉を使わず、誰にでもわかる形にしていきました。その後、お母さんたちへのお話会などを経て、2026年7月から「自分の心を自分で癒す方法」のレッスンとして届け始めています。

04 レッスン

- モヤモヤがなかなか消えない。
- 同じことを何度も考えてしまう。
- まだ起きていないことで心配してしまう。

そんなとき、誰かに解決してもらうだけではなく自分で自分の心の声を聞き、整える方法を身につけるレッスンです。

難しい専門用語は使いません。10歳くらいから大人まで誰でも簡単に使えます。実際のモヤモヤを使ってその場で体験し、日常でも自分自身で実践できるようになることを目指します。

05 なぜ10歳から？

小学4年生頃になると、抽象的なことを少しずつ理解できるようになり、思春期を迎える準備が始まります。身体や心も成長していく時期です。だからこそ、心が大きく揺れる前に「苦しくなったとき自分の心をどう整えればいいのか」を知ってほしい。ストレスを一時的に発散するだけではなくその元にあるモヤモヤと向き合い、自分自身で心を整える方法を身につける。教師時代に戻れるなら担任した子どもたちにも教えたい！そんな思いから小学4年生以上を対象にしています。

06 こんな方へ

- 過去のことを何度も考えてしまう
- まだ起きていない未来が心配になる
- 学校、仕事、子育て、人間関係などで、モヤモヤを抱えている。
- 自分の心をどうしたらいいのかわからない

このレッスンは、これまで自分の心を自分で整える方法を学ぶ機会がなかった方に、まず知ってほしい方法です。小学4年生から大人まで、一生使える「自分の心の整え方」を届けます。

07 レッスン情報

対象 小学4年生以上大人まで

時間 学校での授業：約45分
※その他はご依頼内容に合わせて調整

料金 11,000円/人
※学校・企業など大人数の場合は料金応相談

人数 個人から30名程度

開催場所 全国ご相談可能

開催方法 対面

08 講演会情報

2児の母として、先生として生きる中で、いつの間にか「本来の自分」を見失っていました。「自分らしく生きる！」言葉にすると簡単ですが、実際はうまくいかないことも……。だからこそ、実体験を踏まえ「もっと率に自分らしく生きる」ためのお話を学校、企業、保護者、地域、コミュニティなどさまざまな場所へ伺ってお伝えしています。

時間 約60分程度

料金 応相談

人数 大人数対応可能

09 著書・メディア

『お母さんの笑顔が最高ののびれん』
—キラキラ輝く子育て応援本—
お母さんに贈る21の言葉—

- 2026年2月8日発売 | トキツカゼ出版
- Amazonランキング 5部門1位獲得

掲載メディア
婦人公論/PRESIDENT Online
毎日新聞/産経新聞/PR TIMESなど

10 その他のご依頼

- **企業研修**
「自分の心を自分で癒す方法」を、働く方の心のケアやストレスとの付き合い方として届けます。
- **学校への出張授業**
小学4年生以上を対象に、学校へ直接伺います。
- **小学校の先生への「物語の授業」講義**
授業の考え方や実践方法を先生方へお伝えします。

11 目指す未来

「自分の心を自分で癒す方法」を学校教育の中で当たり前になるものに！

子どもの頃から、自分の心を自分で整える方法を知っている。苦しいことに会ったとき、自分自身を助けることができる。そんな人が増えれば、学校も、家庭も、社会も、少しずつ変わっていくと思います。まずは大人へ。そして、学校や企業、思いを同じくするコミュニティへ。実践を重ねながら、いつか公教育へ届けることを目指しています。

12 メッセージ

自分らしいままで、認め合える社会へ。
教師は、生き方を教える仕事。

個性的な子どもたちが集まったクラスを担当したときそこでは、誰かを排除するのではなくそれぞれの個性を認め合う空気が生まれていました。そんな教室が大好きでした。一人ひとりが、自分らしいままでいられること。自分の心や自分自身を大切にできること。そして、お互いの違いを認め合えること。教師として教室の中で大切にできたことを、これからもっと広い場所へ届けていきます。

PROFILE さんりっちおれんじ代表 湯川 亜矢 (ゆがわ あや)

教師歴33年。特別支援学校・小学校などで、のべ1,000組を超える親子と関わる。学級担任、不登校支援、保護者支援など、さまざまな教育現場を経験。現在は、教師経験と自身の経験から生まれた「自分の心を自分で癒す方法」のレッスン・講演を中心に活動。

幼稚園・小学校・中学校・高校 教員免許保有。著書『お母さんの笑顔が最高ののびれん』

主な活動：レッスン／講演／企業研修／学校への出張授業／小学校の先生への物語の授業講義 など

Instagram @sunrichorange2024

公式ライン @129zownzn

ホームページ 「さんりっちおれんじ」で検索

お問い合わせは公式ラインまたはホームページから

