

2026年2月12日  
株式会社ビルディット

## 共働き世帯8割超の現実「心の余白」がない親こそ、まず自分の感情と価値観を理解しよう

### 【Stockr×Your Verse | コラボワークショップ】「子どもたちに幸せになってもらうための、関わり方のヒント」2026年2月28日(土)開催

株式会社ビルディット(本社:東京都八王子市、代表:富田陽介)は、提供する振り返りノートアプリ「Stockr(ストックカー)」と、株式会社Your Verse(本社:東京都足立区、代表:長谷川朋弥)とともに、子どもの幸せを願いながらも、関わり方に迷いや葛藤を抱えている親に向けて、コラボワークショップ「子どもたちに幸せになってもらうための、関わり方のヒント」を2026年2月28日(土)に開催します。

**2026.2.28 土 AM 9:30 ▶ 11:00**株式会社 Your Verse  
代表 長谷川 朋弥氏株式会社ビルディット  
代表 富田 陽介

オンライン開催

申込用QRコード



#### ■概要



本イベントは、子どもの幸せを願いながらも、忙しい日常の中でつい強く叱ってしまったり、「こうあるべき」という自分の理想を押し付けてしまったりと、子どもとの関わり方に迷いや葛藤を抱える親のためのオンラインイベントです。

子どもをありのまま尊重したいと思っていても、親自身に心の余白がなければ、不安や焦りといった感情が先に立ち、その想いを行動に移すことは簡単ではありません。

だからこそ本イベントでは、子どもをありのまま尊重するには、まず親自身が自分を認め、自身の価値観や思考パターンを知ることを大切にしています。

前半の講演では、仕事や家事に追われる日々の中で感情に飲み込まれず、親自身が納得感や幸福感を持って子どもと向き合うための視点を、具体的な子育てシーンを交えながら解説します。続くワークショップでは、振り返りアプリ「Stockr」を活用し、「なぜあの場面でイライラしたの

か」「本当は何を大切にしたいのか」といった自分の感情や思考を言葉にし、整理・受容するプロセスを体験。親の内省が、心の余白を生み出し、子どもへの関わり方の変化へと繋がっていく体感ができます。

後半は、株式会社YourVerse代表・長谷川朋弥氏と、株式会社ビルディット代表・富田陽介によるクロストークを実施。親が自分自身を整えることが、子どもの価値観を受け止める余白をどう生むのか、そして「幸せを言葉にすること」が親

子関係にもたらす意味について、実践的に深掘りします。

#### <イベントのポイント>

①「正解を教える親」から「価値観を聴く親」へ認識をアップデート

親世代と子世代では、生きている社会背景や幸福の感じ方が大きく異なります。

その違いを理解することで、「なぜこの子はそう感じるのか」「なぜ今それが大事なのか」を受け止められるようになり、つい先回りして指示を出してしまう関わり方から、子どもの考えを聴く姿勢へと変わります。

②「心の余白」の必然性を知り、叱る・急かす前に、一呼吸置けるようになる

忙しさや将来への不安に追われていると、子どもの小さなSOSや「うれしい」のサインは見えにくくなります。

本イベントでは、日常の中で心に余白をつくる考え方を紹介し、感情的に反応する前に立ち止まれることで、子どもとの会話が増え、衝突が減る変化を目指します。

③Stockrを活用した実践で、「なんでイライラした？」を言葉にできるようになる

自分の感情や価値観を客観的に捉えるツールとして、振り返りノートアプリ「Stockr」を使ったワークを体験します。

感情を書き出すことで、「子どもに向けた言葉の裏に、自分の不安があった」といった気づきが生まれ、関わり方を選び直すきっかけになります。

④親自身の幸せを考え、「我慢する親」から「満たされた親」へ

子どもの幸せを願うあまり、自分の気持ちを後回しにしてしまう親は少なくありません。

しかし、親自身が自分の価値観や幸せを理解していることが、子どもに安心感を与える土台になります。

本イベントでは、家庭の空気を柔らかくするための親のセルフケア視点にも踏み込みます。

#### <こんな方におすすめ>

- 未就学児～小学生の子どもを育てている保護者の方
- 子どもの将来や今の幸せを願いながらも、朝や帰宅後の忙しい時間帯について「後にして！」「こうした方がいいよ」と言ってしまう方
- 子どもとの会話の中で、もっと落ち着いて向き合うための「心の余白」をつくりたい方
- 子どものことだけでなく、自分自身の価値観や満足感・幸福感も大切にしたいと感じている方

#### <登壇者>



- 長谷川朋弥氏(株式会社YourVerse代表)

各地の自治体、学校、企業などで、「一人ひとりが自らの”物語”を紡ぎ、言葉にする」ための支援プログラムを展開し、私立・公立、塾含め、6年間で累計2,000名を超える中学生から大学生のキャリア教育に携わる。6歳児娘の父。



- 富田陽介氏(株式会社ビルディット代表・「Stockr」プロダクトオーナー)

Stockrプロダクトオーナー | IT技術者歴26年。自身の経験から、振り返りを軸とした個人の自己実現や、教育、人材育成の活動を推進。現在は教育テクノロジーの研究者、またふりかえりコーチとして、note執筆やVoicyパーソナリティの活動も行っている。3児の父。

### ■開催背景

情報や選択肢があふれる現代社会において、子どもたちは「何を大切にしたいのか」「自分にとっての幸せとは何か」を、自ら見つけていくことが難しい時代を生きています。同時に、親も仕事や家事に追われる日々の中で、つい指示や助言が先行し、子どもと向き合う時間や心の余白を十分に持てないと感じる場面が増えています。「良かれと思って」かけた言葉が、結果として子どもの本音や小さな変化、幸せのサインを見逃してしまう。そうした親子のすれ違いは、決して特別なことではありません。



こうした背景には、共働きが当たり前となり、限られた時間とエネルギーの中で、仕事・家事・子育てを同時に担う家庭が増えていることがあります。総務省の「就業構造基本調査(2022年)」によると、25～39歳の女性の8割以上が子育てと仕事を両立しており、多くの家庭が忙しい日常を送っています。

このような状況の中で、親の不安や焦り、期待が整理されないままでは、それが知らず知らずのうちに言葉や態度に表れ、子どもの気持ちよりも「親の都合」を優先した関わりになってしまう可能性があります。だからこそ重要なのは、子どもに向き合う前に、まず親自身が自分の感情や価値観を客観的に捉えることです。自分自身を理解し、心に余白をつくることで、感情的に反応するのではなく、子どもの思いや背景に目を向けた関わりが可能になります。

株式会社ビルディットが提供する振り返りアプリ「Stockr」は、日々の出来事や感情、価値観を記録・可視化することで、忙しい日常の中でも自分と向き合う習慣づくりを支援しています。また、株式会社Your Verseは、自治体・学校・企業などにおいて、一人ひとりが自分自身の「物語」を見つけ、言葉にするための支援を行ってきました。

両者に共通するのは、「自分の内側にある思いや価値観に気づき、それを言葉にすることで、自分の軸をもとに、人生や関係性の選択をしていく」という考え方です。本セミナーでは、両社の知見を掛け合わせ、講演とワークを通じて、親自身の感情や価値観を見つめ直し、子どもと向き合うための心の余白を育むヒントを提供します。

## ■イベント概要

土曜朝の90分で自宅から気軽に参加でき、子どもがそばにいても参加可能、事前準備不要・聞くだけ参加も歓迎のオンラインワークショップです。

名称:

子どもたちに幸せになってもらうための、関わり方のヒント【Stockr×YourVerse | コラボワークショップ】

開催日時:

2026/2/28 (土)9:30 - 11:00

開催場所:

オンライン

参加費:

500円(税込)

参加方法:

Peatixイベントページより事前申込ください。

<https://stockr-collab1.peatix.com/>

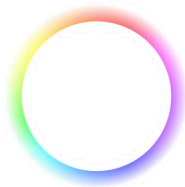
イベント内容:

- 子どもとの関わり方を見つめ直す
- 親子の対話を深めるヒントを得る
- 親自身の価値観に気づく

イベントに関するお問い合わせ先:

Stockrサポート事務局 [app-support@bldt.jp](mailto:app-support@bldt.jp)

## ■株式会社Your Verse(ユアバーズ)について



# YOUR VERSE

あなたの物語を紡ぎ、世界を紡ぐ、心震える瞬間を。

自己認識を正しく認識し変化させるメソッド、セルフストーリーチャートを用いた人財開発、組織開発を行うベンチャー企業です。2019年設立後、法人向けサービスでは、大手企業からベンチャー企業まで幅広く支援し、個人向けサービスで



は、10代から70代まで幅広い世代のキャリア構築を支援しています。  
企業詳細: <https://yourverse.jp/>

## ■振り返りノートアプリ「Stockr」について



「振り返り」を通じて自己理解を深め、自信と成長を育む振り返りノートアプリです。従来の内省系アプリとは異なり、記録→振り返り→可視化までをワンストップで提供し、「書いて終わり」にしない振り返り体験に特化している点が最大の特徴。日々の思考や感情を記録する「ストック機能」、過去の記録から気づきを得る「再発見機能」、そしてAIがサポートする「ビジョン設定コーチング」「AIコメント」「価値観診断」、日々の積み重ねを可視化する「スコア&レポート機能」を提供し、自己理解と自信の積み上げを支援します。

アプリ詳細: <https://stockr.bltd.jp/>

## ■株式会社ビルディットについて

「Your growth, improve the world. (一人ひとりの成長が、世界をより良くする)」をスローガンに掲げ、学ぶことの楽しみ・豊かさ・充実をつくり出せる仕組みづくりに取り組んでいる教育テクノロジー企業です。

会社名: 株式会社ビルディット

代表者: 代表取締役 富田 陽介

所在地: 東京都八王子市東町1-14 橋完ビル4F

URL: <https://bltd.jp/>

設立: 2016年3月

資本金: 100万円

従業員数: 12名(アルバイト・業務委託を含む)

事業内容: ふりかえりアプリ「Stockr」関連事業開発・サービス提供、教育/育成関連事業DXコンサルティング

【本件に関するお問い合わせ】  
株式会社ビルディット 広報担当  
担当: 荻沢  
Email: [pr@bltd.jp](mailto:pr@bltd.jp)