

# 短歌のある子育て

令和の短歌ブーム！

子育ての瞬間を

短歌で残しませんか



入間市教育委員会  
家庭教育応援通信

2026年1月

こんにちは  
こちらは入間市教育委員会です  
この家庭教育応援通信では、  
子育てに必要な情報を  
皆様にお伝えしていきます。

今回は、  
短歌のある子育てについて  
考えてみます。





# 短歌がブーム

短歌と言うと、あまり日常生活になじみがないという方も多いでしょうが、今、「令和の短歌ブーム」なのだそうです。

Z世代を中心に、自作の短歌がSNS上で盛んに投稿されているのです。

そこで、今回は、実は、短歌は子育てとも相性がいいというお話です。



# 先駆けは俵万智さん

近年の短歌人気の先駆けは俵万智さんでしょう。

1987年に出された歌集「サラダ記念日」（河出書房新社）は、当時はほとんどなかった「口語調で書かれたわかりやすい短歌」で、1年足らずで200万部を超えるベストセラーになりました。



# 俵さんの子育て短歌



その俵さんが出した子育て短歌エッセイ  
「たんぽぽの日々」（2010年小学館）「あ  
りがとうのかんづめ」（2017年同）、そし  
て歌集「未来のサイズ」（2020年ＫＡＤＯ  
ＫＡＷＡ）を知っていますか？

「たんぽぽの綿毛をふいて見せてやる  
いつかおまえも飛んでゆくから」

（出典：俵万智「たんぽぽの日々」2010年小学館）

# 実は相性がいい

僕さんご自身の子育てへの思いを詠み込んだ歌は大きな反響を呼びました。

また、あるテレビの深夜番組で、僕さんが子育ての自作短歌を募集したところ、視聴者からたくさんの応募がありました。

このように、子育てと短歌は相性がいいのです。



# 相性がいい理由

なぜ相性がいいのか。



短い文なので子育て中でも、そんなに時間をとられません。日常の何気ない出来事も短歌にすると特別なものになります。

その時々に作った短歌は子どもの成長記録になり、後から読み返すと、その時の感情や思い出がよみがえるのです。

# 子育ての一瞬の思いを

何を詠んだらいい？

子育ての日々は忙しく過ぎていきます。大きなイベントではなく、後になつたら忘れてしまいそうな出来事。写真には写らないその瞬間のふとした思い。そんな一瞬を残したり、発信したりするのに短歌は向いているのです。



# 古くは万葉集にも

瓜食(うりは)めば子ども思ほゆ栗食(くりは)  
めばまして偲(しの)はゆ いづくより來たり  
しものそ 目交(まなかひ)にもとなかかりて  
安眠(やすい)しなさむー山上憶良 (万葉集)

(瓜を食べると子どものことが思われる。栗を食べるとましてしのばれてならない。一体子どもと言うものはどんな縁で来たものか。目の先にちらついて安眠させてくれないことだよ。)

千年以上前の歌ですが、赴任先で子どもを思うその愛情には共感できますよね。

# 今の短歌はわかりやすい

今は、明治期までの書き言葉である「～なり」「～たり」といった文語体の歌は少なく、多くが口語体、つまり普段の話し言葉で作られています。

また、短歌は、詩のような大きな意味の飛躍がありません。素直に読み解けて、わかりやすいのです。



# SNSが投稿の場に



最近は、専門誌や短歌の団体ではなく、SNSに個人で発表する人が増えています。

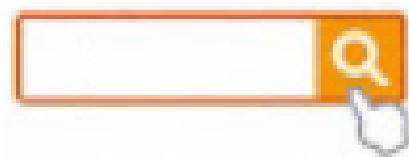
短い言葉で感情の共有ができる点で、短歌はSNSと親和性が高いと言えます。

ただ、上達には、短歌の品評会（歌会）に参加して、理解を深め、スキルを向上させることが大事だそうですが。

# SNSを見てみよう

まずは、X（旧ツイッター）などのSNSで、「短歌」「短歌 子育て」と検索してみましょう。実際にいろいろな投稿が見られますよ。

表現方法も、従来の短歌の形式にとらわれず、写真と短歌を組み合わせるなど、多様な表現が試されています。





# 短歌の基本①

短歌の基本的なルールは、五七五七七の三十一音で構成されることです。俳句と川柳は、五七五の十七音です。

五七五七七は、それぞれを、初句、二句、三句、四句、結句と呼びます。

基本的に改行をせず、一行で書き、また、意図があるとき以外は空白を入れません。



## 短歌の基本②

歌が三句目で切れるときは、初句から三句までを上（かみ）の句、四句・結句を下（しも）の句と呼びます。歌によっては、初句切れ、四句切れなどもあります。

俳句には季語が必要ですが、短歌と川柳には必要ありません。短歌は、自由に言葉を選び、気持ちや情景を表現できるのです。



## 短歌の基本③

文体によっても違いが出来ます。

文語体は、歌に重みや強さを与えます。  
力強くしたいときや昔風にしたいときに。

口語体は、柔らかく感じます。日常の会話や気持ちをそのまま歌にしたいときに。

文語体と口語体の混じったミックス型もあります。



# 短歌の基本④

表記方法には、旧かなづかいと新かなづかいがあります。

旧

新

てふてふ

ちょうちょう

蝶々

いふ

いう

言う

あえて、旧かなづかいにすることで、印象を変えることもできます。

# ひらめいたらメモ

短歌は、ふとした子どもの行動や言葉からイメージが膨らむそうです。そのときは、忘れないようにその状況や気持ちをすぐにメモしておきましょう。

スマホでも手帳でもよいので、すぐ録音やメモで残す習慣を。

時間が空いたときに見直します。



# メモを形に

メモを見ながら、その時の心に残った情景や気持ちを表現する言葉を探しましょう。

そして、それらをリズムよく三十一音に当てはめていきます。

くりかえし声に出して読むと、短歌のリズムを感じ取れるようになって、全体を調整できるようになるそうです。



# 「楽しい」「悲しい」でなく

「楽しかった」「悲しかった」などの感情的な言葉は直接使わずに、そのときの情景を描写する方が、人には伝わります。

初心者は、そのときの状況と思いという形にするとまとまりやすく、また、あれもこれもと欲張らずに、1首につき1つの思いを伝えるのがいいそうです。



# 短歌づくりの流れ



まとめると、

日常から材料を集めておく。

状況と一つの思いに絞る。

表現する言葉を探す。

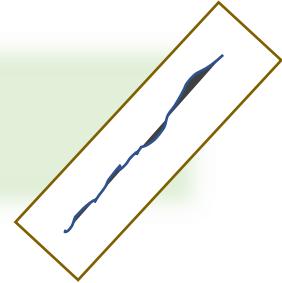
三十一音に言葉を配置する。

声に出して読み、リズムや響きを調整する。

これであなたも歌人の仲間入りです。



# 上手い下手ではなく



短歌は三十一音の中で自由な表現を楽しむことができる文芸です。

上手い下手は、一旦置いておいて、今の子育ての喜びや苦労を言葉にしてみてはどうでしょうか。

写真や動画とも違う、そのときの歌に込められた思いや感情が後々よみがえります。

# 短歌のおもしろさ

今は、言葉やテーマを入力すると、AIが自動的に短歌をつくってくれるソフトもあるようです。

でも、もったいないのでは？



自分が得た着想に、ああでもない、こうでもないと、頭をひねって、ようやく歌を形にできた時の喜びを手放すのは。

# 短歌は日常の再発見

ふだんの生活で、これ短歌にできるかも  
と思って生活してみませんか。

短歌を読むとは、三十一音のために、自己の心の中を深く掘り下げていく作業でもあります。何気なく過ぎていく日常を、立ち止まってよく見てみれば、そこに気づかなかった景色があるのです。



# 短歌のある生活

前述の俵さんの歌集「未来のサイズ」の後書きに、「歌を詠むとは、日常を丁寧に生きること」の一文があります。

怒ったり、泣いたり、悩んだりしたこと、人生の思い出です。自分の思いを三十一音に託して、子育ての一瞬を短歌に切り取ってみましょう。



今回は、  
短歌のある子育て  
と題して考えてみました。  
短歌の魅力は  
俵氏の近著「生きる言葉」にも  
あふれています。  
時間のある方は  
ぜひひご一読ください。  
ありがとうございました。



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」