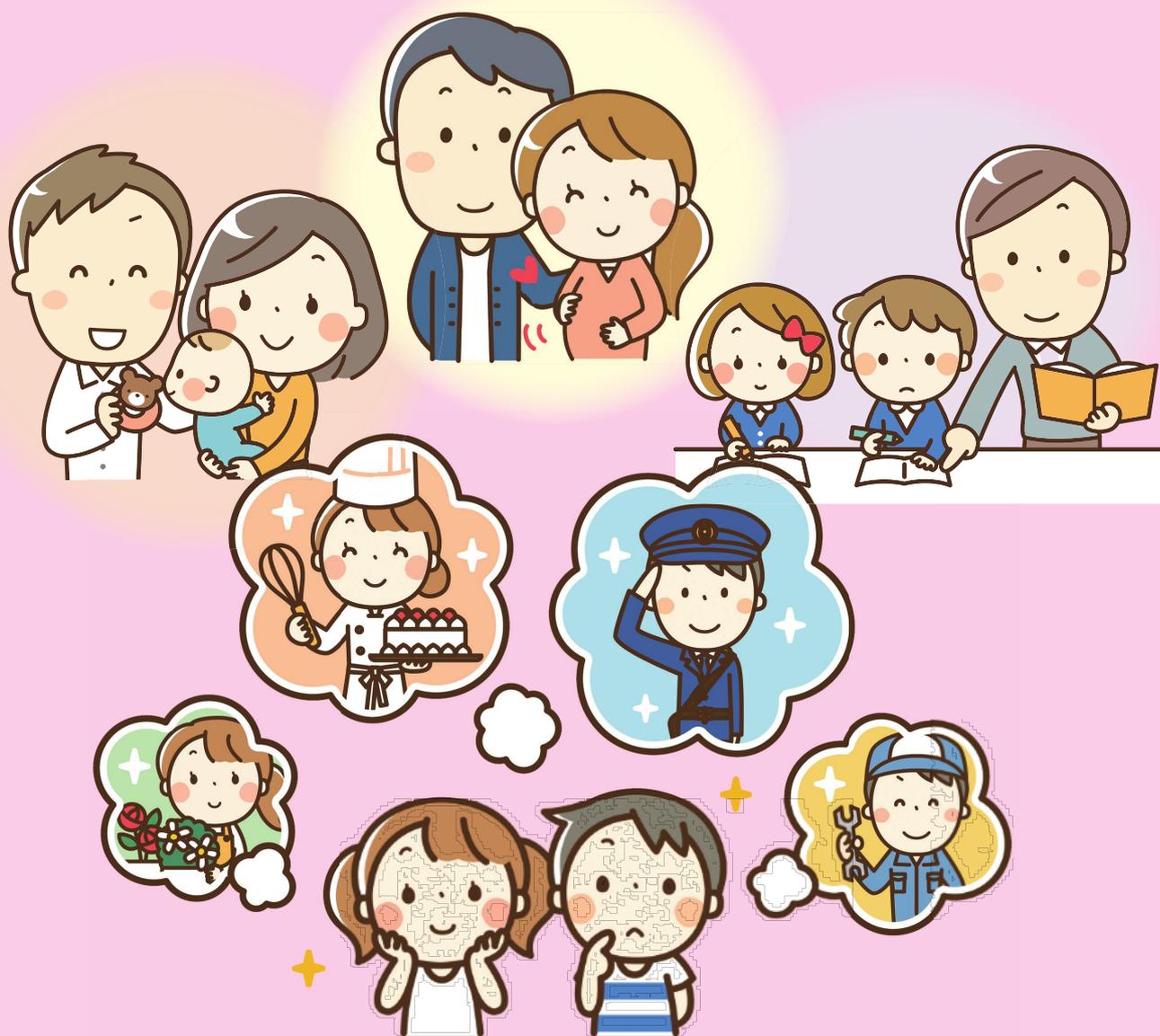


とっとり子育て親育ち

プログラム 改訂版

～親同士で学びあう参加型学習のススメ～



令和元年10月
鳥取県教育委員会

「とっとり子育て親育ちプログラム」の改訂にあたって

家庭教育は、すべての教育の出発点であり、家庭は子どもにとって安らぎのある場であると同時に、基本的な生活習慣を身につけ、人格形成やその後の生き方に大きな影響を及ぼす場でもあります。

しかし、近年、少子化や核家族化、地域における人間関係の希薄化、価値観の多様化、SNS等によるコミュニケーションの多様化など、家庭を取り巻く社会の急激な変化の中で、子育てについて気軽に相談できる人がそばにおらず、孤立化している親や、子どもへの接し方に自信を失っている親が増加する傾向にあるなど家庭教育の困難さが危惧されています。また、PTA活動や学級懇談の参加者が少ないなど、親同士の結びつきや、学校と家庭との連携が弱くなり、大人たちが子どもたちの育ちを支えることが難しくなっています。

そこで、鳥取県では、子どもの育ちと共に親自身も育っていく仕組みづくりや、親同士が楽しみながら家庭教育について学び合うため、平成24年度に参加型プログラム「とっとり子育て親育ちプログラム」を作成しました。そして、幼稚園・認定こども園・保育所等、小・中・義務教育学校等での保護者会、子育てサークル、地域の集まりなど様々な場において活用いただき、親同士が子育ての悩みについて話し合ったり、子どもとの接し方を振り返ったり、楽しく交流を深めたりする中で、お互いに支え合える仲間づくりを進めてまいりました。

この度、本プログラムを妊娠期の親（プレママ・プレパパ）及び企業・地域の方を含めたさらに多くの方々にご活用いただくとともに、市町村・産婦人科の両親学級、企業内の研修や地域の集まり等を含めたさらに幅広い場面でご活用いただくために本プログラムの内容を改訂しました。この冊子が家庭の教育力の向上や学校や地域における子育て・家庭教育支援につながることを期待しています。

結びに、本プログラムの改訂に御尽力いただいた香川大学地域連携・生涯学習センター長 清國祐二教授をはじめ、各改訂委員の皆様ならびに御協力いただいた関係各位に心より感謝申し上げます。

令和元年10月

鳥取県教育委員会

教育長 山本 仁志

も く じ

I. はじめに							P. 1
1. 「とっとり子育て親育ちプログラム」実施の様子							P. 1
2. 「とっとり子育て親育ちプログラム」体験者からの感想							P. 2
3. 「とっとり子育て親育ちプログラム」の概要							P. 3
4. ワークショップの進め方							P. 5
5. アイスブレイクの例							P. 7
II. ワークショップ							P. 14
ワークショップ名	対象となる保護者等						
	プレママ プレパパ	乳児	幼児	小学生	中学生	企業・ 地域	
1. 自分自身のふりかえり編							
①	みんなちがって みんないい	○	○	○	○	○	P. 14
②	がんばっているあなたへ	○	○	○	○	○	P. 16
2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編							
①	プレママ・プレパパ お悩みビンゴ!	○					P. 18
②	こんな子どもになってほしいな	○					P. 20
③	赤ちゃん ニッコリ 大作戦!		○				P. 22
④	いつになったら泣きやむの?		○				P. 24
3. 子育ての悩み編							
①	子どものすることなすことイライラお助け隊			○	○	○	P. 26
②	子育てはつらい? 楽しい?			○	○	○	P. 28
③	楽 <small>たのしみ</small> 苦 <small>くるしみ</small> しい時間が親子を育てる～子育ての喜びと悩み～			○	○	○	P. 30
④	もうすぐ入学、何をしたらいいの?			○			P. 32
4. 親子のコミュニケーション編①<子どものいいところ>							
①	子どものいいところみ～つけた!!			○	○	○	P. 34
②	うちの子、お手伝いできるモン			○	○	○	P. 36
5. 親子のコミュニケーション編②<子どもとのふれあい>							
①	「10秒の愛」で子どもを幸せに			○	○	○	P. 38
②	親が笑えば子どもも笑う			○	○	○	P. 40
6. 親子のコミュニケーション編③<子どもを知る>							
①	子どもの気持ちに近づくために…			○	○	○	P. 42
②	子どもの「大切なもの」を見つけよう			○	○	○	P. 44
③	抱っこで感じる子どもの成長			○	○		P. 46
7. しかり方ほめ方編							
①	子どもが育つステキな言葉			○	○		P. 48
②	我が家のルールベスト3			○	○	○	P. 50
③	子どもを元気にする言葉			○	○		P. 52
④	これって誰が決めるの?!			○	○	○	P. 54
8. 基本的な生活習慣編							
①	ぐっすり!ばっちり!!もぐもぐ大作戦			○	○	○	P. 56
②	「宿題やった?」やる気を持たせる関わり方				○	○	P. 58
③	メディアとの付き合い方ってどう?				○	○	P. 60
9. 企業・地域編							
①	保護者のホンネに耳を傾ける					○	P. 62
②	教えて!! センパイ～今頃の保護者の悩み～					○	P. 64
③	人を育てる言葉かけの工夫					○	P. 66
④	仕事のモチベーションを上げるために					○	P. 68
⑤	家事の工夫の仕方について教えて!	○	○	○	○	○	P. 70
III. ファシリテータ派遣申込書・実施報告書							P. 72
IV. 子どもと向き合うととりの家庭教育							P. 74
V. 「みんなく」で子どもいきいき!!							P. 75
VI. 委員名簿							P. 78

1. 「とっとり子育て親育ちプログラム」実施の様子



**保護者が主体的に参加し、
子育てについて楽しく語り合います。**



2. 「とっとり子育て親育ちプログラム」体験者からの感想

子どもとともに親である私ももう少し勉強していかなくてはいけないなと思った。

子どもと向き合うために気持ちを切り替えるきっかけになり、参考になった。

自分で考え、自分で気づくことができた。話を聞くだけの講座で知識を増やすことも大切だと思うが、今回のように自分の頭を使うことで、自分の姿を見直すきっかけになる研修も大切だと感じた。

実際にロールプレイすることで、子どもの気持ち少し分かった気がした。

参加者の感想

皆さんも親として同じような悩みを抱えていることを実感し、共有できてよかった。

ほかの方も自分と同じような声かけをつい子どもにしてしまうということが分かり、ちょっと安心した反面、子どもを笑顔にするにはどうすればいいかと考えることができてよかった。

プログラムを実施したことで、どの保護者も意識が高まり、子どものためにという視点と保護者同士の連帯感が生まれたように感じる。

日頃感じている子育ての悩みを見方を変えることで、喜びとなり笑顔が多くみられた。親として持つ同じような思いを出し合うことでお互い共感し合ったり、ねぎらったりする良い場となった。

話し合うテーマも活動も分かりやすく、気軽に話合いができていた。子育てについての悩みを共有することで、保護者・教職員・公民館が共に取り組む大きな一歩となった。

園・学校等の感想

夫婦での参加もあり、父として母としての思いを伝え合い相互理解する中で“一緒に”子育てを楽しめる関係性を築くきっかけとなったように感じた。

最初は緊張感があったがプログラムが進むにつれて和やかな雰囲気になり、笑い声も響いていた。保護者同士のつながりを深めるよい機会となった。

就学前児童の保護者を対象にプログラムを実施した。入学前の子どもだけでなく、保護者も不安な部分があると思われるので、入学前に親同士が仲良くなれるのはとてもよい。不安や悩みをもっているのは自分だけでないこと、保護者同士でもお互いにアドバイスがし合えることを感じてもらった。

3. 「とっとり子育て親育ちプログラム」の概要

<プログラムのねらい>

家庭教育は全ての教育の出発点であり、基本的な生活習慣や豊かな情操、命の大切さや思いやりの心を育むとともに、社会生活を営むルールやマナーを身に付けさせるなど、子どもの人格形成に大きな役割を担っています。

本プログラムは、妊娠期からスタートし乳幼児期・小学校・中学校の子どもを持つ親の集まり等で、妊娠期の不安や、子育ての悩みや課題を題材に話し合い、楽しい時間を共有することで、親同士のつながりを深め、家庭教育について学び合う仲間づくりを進めるものです。また、企業や地域においても子育て中の家庭を理解し、安心して子育てできる環境づくりを進めてもらうものです。

プログラムをとおして、楽しい時間を共有し、互いの思いを共感することで、それぞれが子育てをふりかえったり、家庭教育について考えたりするきっかけとすることがねらいです。

<プログラムの活用場面>



市町村・産婦人科の
両親学級



地域の集まり



PTA 研修会
学級・学年の懇談会

就学時健診
入学説明会



とっとり子育て親育ち プログラム



公民館・
子育て支援センター
乳幼児健診



園・保護者会



企業内研修

I. はじめに

<プログラムの構成>

本プログラムには、身近なものを題材とした全 29 個のワークショップ(※1)が設けられており、その中から一つ選びグループで話し合います。ワークショップごとに進行マニュアル(偶数ページ)とワークシート(奇数ページ)を見開きで用意しています。

ワークシートのみ参加者の人数分コピーして配布してください。

ワークシートは終了後に回収する必要はありませんので、参加者に自由に使ってもらいましょう。

※1 参加者が自ら参加・体験し、グループで意見交換や共同作業を進める参加型学習のことです。

1. 自分自身のふりかえり編			
① みんなちがって みんないい			
<ねらい> ○家庭や社会の中でいるいろいろな側面をもつ「わたし」という存在に目を向け、「わたしの長所も短所も含めた自分らしさや個性を認める」という自己肯定感を持つとともに、参加者が仲良くなりがちな楽しさを味わう。			
<準備物> ○ファシリテータ：ワークシート ○参加者：筆記用具			
時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)	1. 学習のねらい 今日は、「自己紹介を通じて役割を役割ではない「わたし」自分自身に焦点をあてて話し合ってみよう」とその前にもっとリラックスするために簡単なゲームをしましょう。	アイスブレイクのアイスブレイクの例参照 ・4人程度のグループに分ける。	
展開 (35)	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. 自分自身のよいところ・得意なこと・趣味・好きなところなどを「長所」の欄に、苦手なことなどを「短所」の欄に記入しましょう。	・堅苦しく考えないで思いついたことを記入すればよいことを伝える。
	5. グループで自己紹介をする。 (ワーク2)	5. ワーク1に書いた長所・短所を用いてグループ内で自己紹介してください。プラスのコメントを一言ずつもらいワーク2に記入しましょう。	
	6. グループで話し合う。 (ワーク3)	6. グループで気づいたこと・感じたことを話し合い、ワーク3に記入しましょう。	
5	7. グループごとに発表する。	7. 各グループでどんな意見がでましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ一つずつ発表してもよい。
まとめ (15)	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	9. まとめ	いかがでしたか、「他の人」と自分の考えは違っていたと思います。人それぞれ自分の価値観をもって生きています。違いを認め合うことで、より私は私でいいのだと思えるのではないのでしょうか。違いを認め合いながら一緒に生きていける。それが社会だと思います。是非、自分を大切にしながら他の人とつながって楽しんでください。	

進行マニュアル

① みんなちがって みんないい			
今日は、「自分のよいところ・得意なこと・趣味・好きなところなど役割や役割ではない「わたし」に目を向けてみましょう。」			
ワーク1 自分のよいところ、得意なこと、趣味、好きなところなどを「長所」の欄に、苦手なことなどを「短所」の欄に記入しましょう。			
長所		短所	
自分の考えを書き込むことができます。			
ワーク2 自分の長所又は短所に対するプラスのコメントをグループ内でもらしましょう。			
さん	さん	さん	さん
ワーク3 メンバーのやりとりの中で気づいたことをメモしましょう。			
グループで話し合った内容を書き込むことができます。			
ふりかえり			
ワークのふりかえりができます。			

ワークシート

<ワークショップの進行>

ワークショップを進行する人をファシリテータ(進行役)と呼びます。アイスブレイク(※2)を通じて参加者の雰囲気や和ませ、アクティビティ(主たる活動)で参加者の思いや気持ちを導き出し、学習の目標を達成することをサポートします。

ワークショップは誰でも進行できるように、シンプルなものにしてありますので、県が養成したファシリテータだけでなく、PTA 役員や園や学校の先生も進行することが可能です。是非、皆さんで御活用ください。

※2 簡単なゲームなどを行うことによって、初めて出会った人たちの緊張を解きほぐす手法です。アイスブレイクを行うことによって、参加者同士が気軽に話しやすい雰囲気をつくることができます。

4. ワークショップの進め方

<ワークショップの進め方>

各ワークショップは<導入><展開><まとめ>の流れでできています。ワークショップのねらいや展開進め方の例はワークショップごとの進行マニュアルに記載しています。参加者の状況や人数、使用する場面や時間、場所等にあわせて進め方を工夫してください。

① 導入

ねらいの共有、アイスブレイク等 (10分) (目的を共有し、雰囲気を和ませる)

- ねらいの確認、共有
進行マニュアルの枠内の内容を参考に、ワークショップのねらいや内容を参加者にきちんと伝えましょう。
- アイスブレイク (P.7を参照)
初対面の緊張をほぐし、気軽に思いや考えを話せる雰囲気作りを行いましょ。グループを作ることもできます。
- ルールとマナーの説明
アクティビティ (主たる活動) を始める前に、P.6の<確認事項>の3つのキーワード (参加、尊重、守秘) を参加者とともに必ず確認しましょう。



② 展開

アクティビティ (35分) (主たる活動)

- 進行マニュアルを参考に、ワークシートに参加者自身の思いを記入してもらったり、グループで意見交換を行ってもらったりしながら楽しく話し合いを進めましょう。



③ まとめ

ふりかえり (15分)

- 学習で気づいたことを参加者個人やグループでふりかえってもらいましょう。他の人の感想を聴くことにより、新たな気づきが生まれます。



< 確認事項 >

参加

積極的に参加しましょう。

自発的に話合いに参加しましょう。特に、しっかり聴く姿勢を心がけるようにしましょう。もちろん、内容によっては「話さない」「パス」という選択も可能です。

尊重

一人一人の考えを尊重しましょう。

参加者一人一人の育った家庭環境がちがうので、子育て・家庭教育に関する考え方や意見は違って当然です。どのような意見や発言も批判や否定をしないで傾聴しましょう。参加者一人一人の考えや思いが尊重されることで、安心して話し合うことができます。

守秘

参加者の個人的な情報は守りましょう。

お互いの信頼がなければ話はできません。参加者個人の情報は、その場において帰り、他人に話さないようにしましょう。

< 留意事項 >

< 事前準備 >

- ・参加者のニーズをしっかりと把握し、ワークショップを選択しましょう。

< 当日の進行 >

- ・参加者一人一人を尊重し、安心して参加できるようにしましょう。話しすぎている人や孤立している人、傍観者はいないか気をつけましょう。
- ・一人一人の発言に耳を傾け、プログラムの進行に生かしましょう。
- ・参加が困難な人には「見るだけでもいいですよ」など肯定的な声かけを行いましょう。
- ・アイスブレイクで自己紹介を行っていない場合は、ワークショップに入る前に、簡単な自己紹介を必ず入れましょう。自己紹介はつながりを作っていく上で大切なものです。「つながりを作る」というねらいをもって取り組みましょう。
- ・グループでの発表は、発表順や発表者を指定するとスムーズに行われます。
(例)「**右前の方から時計回りで紹介してください。**」
「**グループで出た意見を各グループの左後ろの方が紹介してください。**」
- ・「ふりかえり」の時間はしっかりととりましょう。各グループ内でのふりかえりだけでなく、抽出グループを使った、全体でのふりかえりなど内容や時間にあわせて工夫しましょう。

< グループのつくり方のポイント >

- ・グループは4人程度が最適です。4人に近い人数でグループを作りましょう。
- ・ゲームでシャッフルして、知り合いがかたまらないようにしましょう。

～してはいけないこと～

- ・参加者に発言を強要したり、故意に一部の人だけの意見を聞くこと
- ・参加者の発言を批評したり、自分の意見を押しついたりすること
- ※このワークショップには、正解があるわけでもなく、無理に解答を導き出すものでもありません。
- ・プログラムの中で知った参加者個人の情報を他人にもらすこと



5. アイスブレイクの例

＜ファシリテーション能力を高めよう＞

保護者の集まりで、緊張感のある堅苦しい雰囲気で困った経験はありませんか？

氷のように固まった雰囲気を壊し、和やかにさせる活動をアイスブレイク（アイスブレーキング）といいます。

初対面の保護者同士の緊張感や抵抗感をなくすために2人以上で行うグループワークの総称です。さらに、保護者同士の相互理解やコミュニケーションの促進など、場の重い雰囲気を和ませ、学習や研修を活性化するための導入として役立ちます



G …グループ分けに使えるアイスブレイク

目的	名称	所要時間	内容
緊張をほぐす	1 緊張をほぐすアイスブレイク	5分程度	勝つだけでなく、負ける、引き分けるなどのルールを決め、ファシリテータとのジャンケン、参加者同士のジャンケンで盛り上げることができます。誰もが知っているジャンケンを使い、多少の体の動きもあるので、ファシリテータにとっても、緊張をほぐす効果があります。
	ア 後出しジャンケン		
	G イ ジャンケンチャンピオン		
	G ウ ジャンケン列車		
	エ セブン・イレブン・ジャンケン		
	G オ ジャンケン・パッチン		
	カ ジャンケン・アンケート		
	G キ ジャンケン・グリコ	10分程度	言葉やジェスチャーなどの限定された方法でも、お互いにコミュニケーションが図れることを体験できます。また、簡単なゲームやふれあいを通して緊張を解きほぐしながら仲間づくりができます。
	G ク バースデーライン		
	G ケ くじ引き		
	G コ 「絵」を使ったパズル		
	G サ 仲間探し		
	G シ 動物あて		
	ス 何に見える？		
セ 肩たたき			
ソ キャッチ			
自己紹介や名前を覚える	2 自己紹介や名前を覚えるアイスブレイク	5分程度	参加者のつながりを作るうえで、自己紹介は大切です。楽しくアイスブレイクをしながら、自己紹介やグループの人の名前を覚えることができます。
	ア しりとり自己紹介		
	イ 4項目自己紹介・4項目子ども紹介		
	ウ 名前を覚えるアクティビティ		
	エ ネームパス		

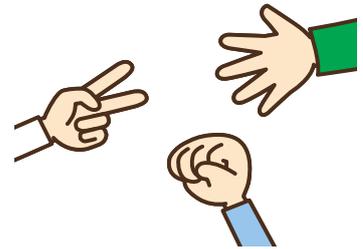
G…グループ分けに使えるアイスブレイク

1 緊張をほぐすアイスブレイク

(5分程度、何人でも、準備不要)

ア 後出しジャンケン

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「後出しジャンケン」の説明をします。
 - ・ファシリテータが「ジャンケンポン」というかけ声で出したジャンケンを見て、参加者全員が「ポン」と言いながら、後出しでジャンケンをします。間違えてもそのまま続けます。
 - ・練習後、5回程度続けて行います。
3. 最初に、ファシリテータに「勝つ」ジャンケンをします。続いて、「負ける」ジャンケンをします。時間があれば、「あいこ」を入れてもよです。



※ゆっくりから徐々にスピードをあげると楽しいです。

イ ジャンケンチャンピオン

G

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケンチャンピオン」の説明をします。
 - ・ファシリテータの合図で身近な人と握手してからジャンケンをします。
 - ・勝っても負けても相手を替えて、別な人と握手してから、ジャンケンをして、合計で“3回勝った”人から順番に一列に並びます。



※“負けたら”とか、“あいこになったら”と変えるとおもしろいです。
※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。

ウ ジャンケン列車

G

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケン列車」の説明をします。
 - ・ファシリテータの合図で身近な人とジャンケンをします。
 - ・ジャンケンで負けた人は、勝った人の後ろに並びます。
 - ・勝った人は別の人と同様にジャンケンをし、負けた列は勝った人の列の後ろに並びます。

※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。



エ セブン・イレブン・ジャンケン

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「セブン・イレブン・ジャンケン」の説明をします。
 - ・かけ声は「セブン・イレブン・ジャンケン、ぼん！！」
 - ・このジャンケンは「グー・チョキ・パー」ではなく、指の数で「1～5」を示します。
 - 2人組の場合は指の数の合計が「7」になったら腰掛ける。
 - 3人組の場合は指の合計の数が「11」になれば腰掛ける。
 - ・練習後、5回程度続けて行います。



※ファシリテータがかけ声をかけてもよいですが、会場で一斉にかけ声をかけると盛り上がります。

オ ジャンケン・パッチン

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケン・パッチン」の説明をします。
 - ・ファシリテータの合図で身近な人と自己紹介をして、左手で握手をして、右手でジャンケンをしてもらいます。勝った人は負けた人の左手の甲をパッチンと叩きます。負けた人は叩かれないように右の手で左手を守ります。
 - ・相手を変えながらやってもらい、合計で“3回パッチンが成功した”人から順番に一列に並びます。



※“パッチンを防げたら”、“回数を5回”と変えたとおもしろいです。
※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。

カ ジャンケン・アンケート

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケン・アンケート」の説明をします。

今、気になっていることを調査します。
参加者はグー・チョキ・パーで意思表示をします。
グー：あまり気になっていない チョキ：気になっている パー：とても気になっている

 - ・例：「子どもの人見知り」「子どもの好き嫌い」「子どもの発達」「子どもの友達関係」「子どもの成績」「きょうだい喧嘩」等、子育てにまつわるものの中から出題する。



※知識を問うものは避けたほうがよい。

キ ジャンケン・グリコ

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケン・グリコ」の説明をします。
 - ・スタートとゴールを決めます。
 - ・ファシリテータと参加者でジャンケンをします。
 - 勝った参加者は、ゴールに向かって決まった歩数を進みます。
グー：グリコ（3歩） チョキ：チョコレート（6歩） パー：パイナップル（6歩）
 - ・ゴールに入った人から順に一列に並びます。



※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。

G…グループ分けに使えるアイスブレイク

10分程度、何人でも)

ク バースデーライン G

1. みんなで円になります。
2. 「バースデーライン」の説明をします。
 - ・ファシリテータの合図で、言葉を使わないで、身振り手振りで自分の誕生日を相手に伝えます。
 - ・1月1日を先頭に、誕生日の早い順に並びます。
 - ・並び終わったら、順番に誕生日を言ってもらいます。



※できあがった列を基に、話し合うための4～5人のグループを作ることができます。

※「名前のアイウエオ順」、「電話番号（携帯電話）の下2桁の小さい順」、「7桁の郵便番号順」、「現在のやる気を%で表してもらい、その順」などでもできます。

ケ くじ引き G

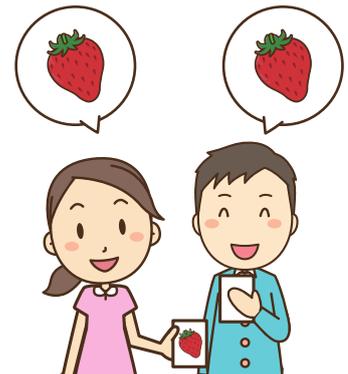
1. 5cm角ぐらいの「絵」を準備します。絵柄は何でもよいですが、「ねこ」「いぬ」「ぶた」「うし」「ひつじ」など分かりやすいものがよいです。5人グループを作るのであれば各5枚用意します。
2. 人数分用意し、袋に入れて1枚ずつ取ってもらいます。
3. そこから、同じグループのメンバーを探して、席についてもらいます。

※動物を例にしましたが、植物、昆虫、国旗、キャラクター等でもよいです。



コ 「絵」を使ったパズル G

1. A 5サイズの絵（フリーの絵や画像が適当）をグループ数と同じだけ種類を準備します。（5グループ作るのであれば5枚でよいです。）
2. それらをグループの人数と同じ数にカットします。（1グループ6人であれば、絵を6枚に分割します。）
3. それらをシャッフルして、ランダムに取ってもらいます。
4. 「さて、仲間を見つけましょう。」と号令をかけてグループを作ってもらいます。

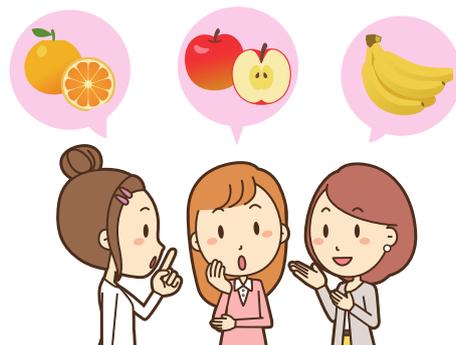


サ 仲間探し

1. みんなで円になります。
2. 「仲間探し」の説明をします。
 - ・全員が起立して、ファシリテータの言葉を待ちます。
 - ・ファシリテータが、同じ仲間を探すキーワードを言います。「生まれた月が同じ人を探してください。」など
 - ・できたグループごとに、どんな仲間か聞いていきます。

※仲間探しの例「生まれた月」「好きな果物」
「好きな（嫌いな）動物」「好きなスポーツ」
「嫌いな食べ物」他

※仲間が見つからない場合でも、「個性的で貴重な存在である」という肯定的な認識が持てるようにファシリテータが支援します。



シ 動物あて

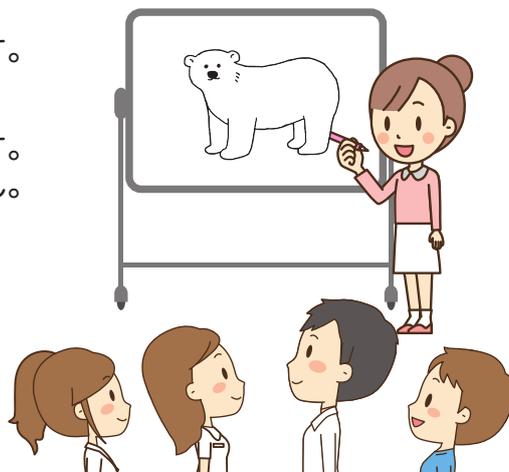
1. みんなで円になります。
2. 「動物あて」の説明をします。
 - ・動物の絵が描かれたカードを一枚ずつ配ります。
 - ・鳴き声やジェスチャーで、互いを確認し、グループを作ります。

※必要なグループ数によって、動物の種類を決めます。



ス 何に見える？

1. 紙とペンを用意します。
2. 一つの図形を、ホワイトボード等に描き示します。
3. 「何に見える？」の説明をします。
 - ・絵から想像できるものをすべて、書き出します。
 - ・縦、横、斜めどの方向から見てもかまいません。
 - ・制限時間は1分間です。
4. 書き出した数を確認します。
5. 隣りの人と相談して書き足していきます。
 - ・2人で○個以上書きましょう。
 - ・制限時間は2分間です。
6. 発表してもらいます。

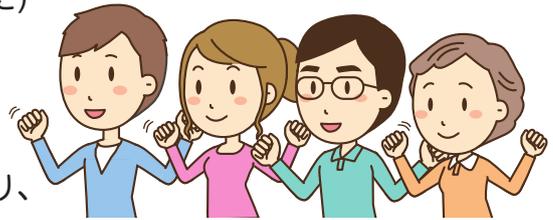


※すべて、見えたことなので、間違いはありません。否定されずほめてもらうと、嬉しいものです。

G…グループ分けに使えるアイスブレイク

セ 肩たたき ~童謡「うさぎとかめ」に合わせて~

1. 円をつくり、全員の顔が見えるように座ります。
2. 「肩たたき」のルールを説明します。
 - ・右手で右隣の人を8回たたく（もしもしかめよ かめさんよ）
 - ・左手で左隣の人を8回たたく（世界のうちで おまえほど）
 - ・右手で右隣の人を4回たたく（歩みののろい）
 - ・左手で左隣の人を4回たたく（ものはない）
 - ・右手で右隣の人を2回たたく（どうして）
 - ・左手で左隣の人を2回たたく（そんなに）
 - ・右手で右隣の人を1回たたく（のろ）
 - ・左手で左隣の人を1回たたく（いの）
 - ・最後に拍手を1回（か）



※「うさぎとかめ」の歌のテンポを速くしたり、ゆっくりしたりと変化させて楽しめます。

ソ キャッチ

1. みんなで一重円になります。
2. 「キャッチ」の説明をします。
 - ・両手を軽く横に出します。
 - ・左手の人差し指と親指で輪を作るように軽く握り、右手は人差し指を立て、隣の人左手の輪の中に入れます。
 - ・ファシリテータが「キャ・キャ・キャ・キャ……**キャッチ!**」と言った瞬間に、右手の人差し指を輪から引き出すと同時に、左手は相手の人差し指を逃がさないようにつかみます。
 - ・慣れてきたら、左右を逆にするとか、「キャ・ベツ」とか、「キャ・ラメル」などの違う言葉を入れます。



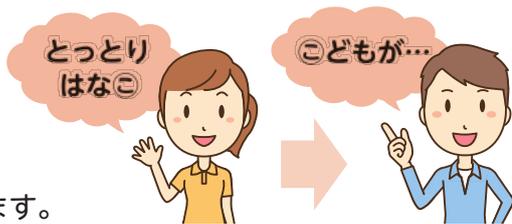
※あまり強くつかむと怪我をすることもあるので、はじめに注意します。

2 自己紹介や名前を覚えるアイスブレイク

(5分程度、4人程度で)

ア しりとり自己紹介

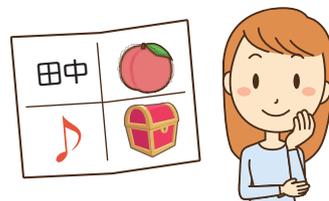
1. グループに分かれます。(1グループ4人程度)
2. 「しりとり自己紹介」の説明をします。
 - ・グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。
 - ・その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介をします。
＜例＞右側の人の名前が、「とっとり はな ㊦」さんだったら
「㊦ どもが6人いて、小中高大にフルエントリーしているよなごたる ㊧ です。」
 - ・自己紹介をした人の左側の人は同様にしりとりで自己紹介をします。
＜例＞「㊧ るわしいとよく言われる、さかいみな ㊨ です。」
 - ・時計回りで順番に自己紹介をします。



※1周だけでなく、2周、3周とすることで、相互理解が深まります。

イ 4項目自己紹介・4項目子ども紹介

1. グループに分かれます。(1グループ4人程度)
2. A5サイズの用紙を4つ折りにしてから広げる。
4つのうち1つは自分の名前を記入します。
3. 残りの3つに次のような内容のものを記入してもらいます。
＜例＞「生まれた場所」「好きな食べ物」「好きな(思い出の)歌」「マイブーム」「私の宝物」「私のドジなところ」「尊敬する人」など、共感できそうなテーマを設定します。
それを手がかりに自己紹介(一人1分以内)してもらいます。



※“子ども紹介”の場合は、1項目は「自分の名前」その他に「子どもの名前と由来」「子どもの長所」「子どもへの期待」等を記入してもらい、それを手がかりに自己紹介(一人2分程度)してもらいます。

ウ 名前を覚えるアクティビティ

1. グループに分かれます。(1グループ4人程度)
2. 順番を決めて、1人目から4人目までの名前を紹介します。
1番目の人「鈴木です。よろしくお願いします。」
2番目の人「鈴木さんの隣の山田です。よろしくお願いします。」
3番目の人「鈴木さんの隣の山田さんの隣の高橋です。」
と繰り返し名前の確認をしてもらいます。最後に、1番目の人が自分の名前が始まり、自分の名前が終わって一周とします。



※全員の名前と顔を一致させるためのゲームであることを伝えましょう。

※名前だけでなく、名前と誕生日、名前と誕生日と趣味や関心のあることなど条件を増やすと参加者の特徴等も一緒にイメージできるので、少し個性に踏み込めます。

エ ネームパス

1. みんなで円になります。
2. 「ネームパス」の説明をします。
 - ・各自が呼ばれたい名前(ニックネーム)を考えます。
 - ・最初の人を決め、ボール等“投げやすいもの”(以後“玉”)を渡します。
 - ・最初の人(Aさん)は誰か(Bさん)に呼びかけて、自分の名前を言いながら、玉をやさしく投げ渡します。
「Bさん、Aです。」
 - ・玉をもらった人(Bさん)は、お礼を言って、別の人(Cさん)に呼びかけて、名前を言いながら玉を投げ渡します。
「ありがとう、Aさん。Cさん、Bです。」



1. 自分自身のふりかえり編

① みんなちがって みんないい

《ねらい》

○家庭や社会の中でいろいろな側面をもつ「わたし」という存在に目を向け、「わたしの長所も短所も含めた自分らしさや個性を認める」という自己肯定感を持つとともに、参加者が仲良くなつながら楽しさを味わう。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導 入 (10)		1. 学習のねらい		
		今日は、自己紹介を通して役職や役割ではない「わたし」自分自身に焦点をあてて話し合ってみましょう。その前にちょっとリラックスするたために簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展 開 (35)	5	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. 自分自身のよいところ・得意なこと・趣味・好きなどところなどを「長所」の欄に、苦手なことなどを「短所」の欄に記入しましょう。	・堅苦しく考えないで思いついたことを記入すればよいことを伝える。
	10	5. グループで自己紹介をする。 (ワーク2)	5. ワーク1 に書いた長所・短所を用いてグループ内で自己紹介してください。プラスのコメントを一言ずつもらい ワーク2 に記入しましょう。	
	15	6. グループで話し合う。 (ワーク3)	6. グループで気づいたこと・感じたことを話し合い、 ワーク3 に記入しましょう。	
	5	7. グループごとに発表する。	7. 各グループでどんな意見ができましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ一つずつ発表してもよい。
ま と め (15)	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	9. まとめ	いかがでしたか、他の人と自分の考えは違っていたと思います。人それぞれ自分の価値観をもって生きています。違いを認め合うことで、より私は私でいいのだと思えたのではないのでしょうか。違いを認め合いながら一緒に生きている。それが社会だと思います。是非、自分を大切にしながら他の人とつながって楽しんでください。	

① みんなちがって みんないい

今日は、自分のよいところ・得意なこと・趣味・好きなところなど役職や役割ではない「わたし」に目を向けてみましょう。



ワーク1

自分のよいところ、得意なこと、趣味、好きなところなどを「長所」の欄に、苦手なことなどを「短所」の欄に記入しましょう。

長所

短所

ワーク2

自分の長所又は短所に対するプラスのコメントをグループ内でもらいましょう。

さん	さん	さん	さん

ワーク3

メンバーのやりとりの中で気づいたことをメモしましょう。

ふりかえり



1. 自分自身のふりかえり編

② がんばっているあなたへ

《ねらい》

○日々のがんばりを互いに認め合いながら、言葉で伝えることの大切さを感じる。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、うんと素直になって、自分のことを認めたり、褒めたりしましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・呼んでほしい名前 ・他人から言ってほしい言葉 (ワーク1)	4. グループのみなさんに呼んでほしい呼び名と言ってほしい言葉を ワーク1 に書いていきましょう。例の中から選んだり、少し変えたりするだけでもいいです。	・こんな言葉を言ってほしい、こう言ってもらえたらうれしいという言葉を書き素直に書いてもらう。
	15	5. グループで活動する。 ・言ってほしい言葉	5. ワークシートをグループの中で交換しましょう。交換したら、順番に心をこめて言ってあげましょう。まず、「〇〇さん、……だね。」と呼んでほしい名前を最初に言ってから、言ってあげてください。言ってもらう人は、目を閉じて聞きましょう。	・はずかしがらず心をこめて言うよう伝える。
	10	6. ワークシートに記入する。 ・言われたり、言ってみたりした感想 (ワーク2)	6. 言われた時、言った時にどう感じましたか？感じたことを ワーク2 に書きましょう。書き終わったら、グループで紹介し合ひましょう。	・何人かに全体で発表してもらってもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。人は、認められたり、褒められたり、励まされたりすると、心があたたかくなりますね。みなさんが、毎日、いろいろなところでがんばっておられますが、言葉にしなないと伝わらないこともありますね。普段から褒めたり、ねぎらいの言葉をお互いに伝えたりできるといいですね。		

② がんばっているあなたへ

親として、妻や夫として、また職場でも責任ある仕事をし、毎日がんばっているはずなのに、誰も認めてくれなかったり、「もっともっと」と言われたり…気持ちが萎えてしまうことはありませんか。

今日は、「この一言があると元気になれるのになあ」という言葉を素直に書いて、お互いに心の元気を充電していきましょう



ワーク1 今日、呼ばれたい名前や言ってほしい言葉を書きましょう。

○呼ばれたい名前 ()

○言ってほしい言葉

(例) ・大変だよね。

・大丈夫だよ。

[]

ワーク2 言われたり、言ってみたりした感想を書きましょう。

[]

ふりかえり



2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

① プレママ・プレパパ お悩みビンゴ！

《ねらい》

○出産前に抱えている不安や悩みを出し合い、参加者で共有する。

《準備物》

○ファシリテータ：ワークシート

○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	(10)	1. 学習のねらい あと数カ月でお母さん・お父さんになる皆さん、おめでとうございます。赤ちゃんに会える日が楽しみですね。でも、出産・子育てには、不安や心配はつきものです。今日は、皆さんで不安や悩みを出し合いながら楽しく話し合ってみましょう。その前に、リラックスするために簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・移動のないものにする。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワーク1 のビンゴカードに記入する。 ・ワークシートの「先輩子育てママ・パパの大変だったこと・悩み・不安」の中から、記入する。 (ワーク1)	4. ワークシートの「先輩子育てママ・パパの大変だったこと・悩み・不安」を参考に、あなたが不安に思っていることを選んでみましょう。ビンゴカードの1マスに一つずつ番号で記入してください。	・全部埋めなくてもよい。 ・ビンゴが完成しやすいように中央のマスには他の人も書いていそうなものを入れたほうがよいと伝える。
	15	5. グループで紹介し合う。	5. 順番に、自分が記入したものについて、紹介しましょう。自分が発表したもののマスには○をつけましょう。他の人が発表したものでカードに同じ番号があれば○をしましょう。	・「その他」の時には、「内容が一致した時」「内容は一致しなくてもよい」など、あらかじめルールを決め、説明しておく。 ・迷っているグループがあったらフォローする。
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんな不安・悩みができましたか。みんなで共有しましょう。	・不安や悩みへの対応を聞かれた場合は、答えられる範囲で答えてもよい。
まとめ	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。出産・子育てには不安と悩みはつきものですが、一人で抱え込まず、解消できるものは解消しておくことが大事です。「こんなことを聞いてもいいのかな」、「自分だけかもしれない」と悩まず、相談できる人を見つけて聞いてみましょう。あなたの周りには、味方になってくれる人がたくさんいるはずです。		
	(15)			

① プレママ・プレパパ お悩みビンゴ！

赤ちゃんに会えるのが楽しみです。

でも、出産・子育てには、不安や悩みはつきものです。他のお母さん、お父さんになる人たちはどう思っているのでしょうか。

不安や悩みを出し合いながら、生まれてくる赤ちゃんとの生活を思い描いてみましょう。



ワーク1 ビンゴカードを作ろう。

先輩子育てママ・パパの大変だったこと・悩み・不安

- ① 出産・出産準備
- ② 赤ちゃんのお世話（授乳、おむつ、お風呂など）
- ③ 子どもの病気のこと
- ④ 夜泣き
- ⑤ 家事（洗濯・掃除・買い物・食事の用意など）
- ⑥ 上の子のお世話
- ⑦ 多胎児の育児
- ⑧ お金のこと
- ⑨ 仕事と両立
- ⑩ 入園のこと
- ⑪ 家族のこと
- ⑫ しつけ・叱り方のこと
- ⑬ 相談相手がいない
- ⑭ 保護者同士のお付き合い
- ⑮ マタニティブルー
- ⑯ その他

ふりかえり



2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

② こんな子どもになってほしいな

《ねらい》

○小学校入学時の子どもの姿を思い浮かべることで、子どもの誕生や成長、子育てを楽しむにする。

《準備物》

○ファシリテータ：ワークシート、(封筒があってもよい)

○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい あと数カ月でお母さん・お父さんになる皆さん、おめでとうございます。赤ちゃんに会えるのが楽しみです。今日は、赤ちゃんが生まれた後、どのように成長してほしいか考えてみましょう。その前に、リラックスするために簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・移動のないものにする。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワーク1 に記入する (ワーク1)	4. ワーク1 の例の中から、小学校入学時にどんな子どもに育ってほしいか例の中から選んで記入してみましょう。理由も書いてみましょう。	・全部埋めなくてもよい。 ・一つに限定できない場合は、一つの枠に2つ書いてもよい。
	15	5. グループで紹介し合う。	5. 順番に、自分の記入したものについて、紹介しましょう。	
	10	6. ワーク2 に記入する。	6. やがて生まれてくる赤ちゃんへメッセージを ワーク2 に書いてみましょう。おなかの赤ちゃんに語り掛けるように書きましょう。	・短いメッセージでよい。 ・今話しかけている名前でもよい。 ・別の用紙や封筒を用意してもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。赤ちゃんに会うことがますます楽しみになりましたね。今の気持ちを忘れず、子育てを楽しんでください。生まれてからいろいろなことがあると思いますが、時々このメッセージを読み返しなが、笑顔で元気ががんばっていきましょう。		

② こんな子どもになってほしいな

赤ちゃんに会えるのが楽しみです。
今日は、みんなでお子さんの成長を思い浮かべながら、楽しく話し合ってみましょう。



ワーク1 小学校入学時にどんな子どもに成長してほしいか考えてみましょう。

あなたはお子さんにどのように成長してほしいですか？
どんな子どもになって欲しいか1位～5位まで選んでみてください。

- 思いやりのある子
- 行動力のある子
- 友達が多い子
- よく笑う子
- 元気な子
- あいさつや返事ができる子
- 運動が好きな子
- 勇気のある子
- 粘り強い子
- 優しい子
- 誰とでも仲良くできる子
- 勉強のできる子
- よく食べる子
- くじけない子
- 素直な子
- 自分のことは自分でする子
- その他

順位	どんな子どもになって欲しいか	理由
1位		
2位		
3位		
4位		
5位		

ワーク2 やがて生まれてくる赤ちゃんへ、今の気持ちを書いてみましょう。

_____ ^

ふりかえり



2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

③ 赤ちゃん ニッコリ 大作戦！

《ねらい》

- 赤ちゃんと一緒に参加し、ふれあい遊びを楽しむ。
- 親子が笑顔になれる遊びを紹介し合うことで、我が子とふれ合うことの心地よさや大切さを実感する。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		<p>皆さんは、普段お子さんとどんなふれあい遊びをしていますか。今日は、その遊びを互いに紹介し合い、お子さんと一緒に楽しみましょう。</p> <p>その前に、心と体をリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照 ・子どもの名前と由来 ・子どもの誕生日バースデーライン	・4人程度のグループに分ける。
展開 (35)		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
	10	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1・2)	4. ワーク1 にお子さんが今までで一番喜んだふれあい遊びを思い出してみよう。 ワーク2 にその時の自分の気持ちを書きましょう。	・遊びの例を紹介してもよい。
	15	5. グループで順番に紹介し合う。	5. 順番に紹介してください。周りの皆さんは、紹介されたものを一緒にやってみましょう。	・実際に体がふれあっていなくても、心がふれあっている遊びでもよいことを伝える。 例：いないいないばあ
まとめ (15)		6. グループで話し合う。	6. 感想を伝え合いましょう。	
	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえて、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ		
		<p>いかがでしたか。今日は、親も子も笑顔になれるふれあい遊びを紹介し合いました。少しの時間でも目を見てふれあうことで、子どもは安心感を覚え、気持ちが安定します。また、子どもが笑顔になることで親も元気になれます。お家でも時間を見つけてやってみてください。</p>		

③ 赤ちゃん ニッコリ 大作戦！

お子さんの笑顔で疲れがふきとんでしまう経験があると思います。
かけがえのない親子のふれあいの時間をより充実したものにしていけるように、親も子も笑顔になるふれあい遊びを紹介しましょう。

ワーク1 子どもが喜ぶ（笑顔になる）ふれあい遊び



ワーク2 子どもが喜んだ（笑顔になった）時の自分の気持ち

ふりかえり



2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

④ いつになったら泣きやむの？

《ねらい》

- 愛着行動の一つである子どもの「泣き」について理解する。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 子どもは「泣くのが仕事」とは言いますが、実際に泣かれると困ってしまいますよね。今日は皆さんで、お子さんが泣いた時の対応について情報交流してみましょう。 その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照 ・子どもの名前と由来	・子どもの名前を書いてもらう。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6 参照	
展開 (35)	15	4. 子どもの「泣き」への対応を記入する。 (ワーク1)	4. 子どもが泣きやまず、困った経験とその時の対応、子どもの反応を ワーク1 に記入してください。	・寝る時、食事の時、外出の時など、困った時の状況の例を紹介する。 ・すべての枠に記入しなくてもよい。
	10	5. グループで一人ずつ発表する。 (ワーク2)	5. グループで順番に発表してください。 発表を聞きながら気づいたことがあれば ワーク2 に記入しましょう。	・参考になった対応、他の人にも伝えたい対応の理由を全体への発表時に説明するように伝えておく。
	10	6. 参考にしたい例があれば発表してもらおう。	6. 参考になることがあれば皆さんに教えてあげてください。	
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。今日は、子どもの「泣き」への対応から、子育てへの姿勢を話し合っていたきました。皆さんの話合いの様子から、その子にあった対応をしていらっしゃる事が分かりました。みなさん子育てをがんばっておられますね。「泣き」は子どもの愛着行動の一つで、親がしっかり応えてあげることで愛着形成につながります。理由が分からなくてイライラすることもありますが、おおらかな気持ちで接しましょう。		

④ いつになったら泣きやむの？

子どもが泣いたとき、イライラすることも多いと思います。泣きやませるための対応……。でも、これで本当にいいのかなと迷うことも多いと思います。この機会に子どもが泣いたときの自分の対応について考え、話し合ってみましょう。



お子さんのお名前「

」

ワーク1

どんな時に泣かれて困りましたか？	どのような対応をしましたか？	その対応にお子さんは？

ワーク2 メンバーの意見を聞いて気づいたこと感じたことをメモしましょう。

ふりかえり



3. 子育ての悩み編

① 子どものすること なすこと イライラお助け隊

《ねらい》

○子どもが成長するにつれ、親の思うとおりにいかないことは多々ある。子どもの行動にイライラした経験を話しながら、子どもの自立に向けての親の関わり方について考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		今日は、みなさんに日ごろ子どもたちの行動について、我慢していることを話していただきながら、子どもとの関わり方について考えていきましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックサさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
展開 (35)		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
	10	4. ワークシートに記入する。 ・子どもへのイライラ (ワーク1) ・その時、どうすればよかったか (ワーク2)	4. 子どもの行動や言動についてイライラしたことはありますか。その時の様子や、その時どうすればよかったのか ワーク1 と ワーク2 に記入してみましょう。	・簡単なメモ書きでよい。 ・すべて記入しなくてもよい。
	15	5. グループで話し合う。 ・イライラの軽減方法 (ワーク3)	5. 順番に ワーク1 と ワーク2 の内容を紹介し合ひましょう。その後、みなさんのイライラが少しでも軽減する方法をグループで話し合っ、 ワーク3 に書きましょう。	・子どもとのコミュニケーションでのアイデアや工夫を考える。
まとめ (15)	10	6. グループごとに発表をする。	6. グループから出てきたアイデアを紹介してください。	・抽出グループでも可。
	5	7. ふりかえり	7. 今日、参加されて感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	8. まとめ		
		いかがでしたか。子どもが親の思うとおりにいかないのは、成長している証とわかっていても、忙しい時には冷静に対応することは難しいですね。感情にまかせて叱ることがないように、“待つ”時間を心がけて、子どもの自立に向けて、任せることを増やしていけるとよいですね。		

① 子どものすること なすこと イライラお助け隊

子育て中の親は、何をするにも子どもの分まで準備や気配りをしなければなりません。そのため、時間に追われて「分かっているけど、ついイライラしてしまう」ことが多くあると思います。

さて、朝の時間を思い出してください。目が覚めて、ごはんを食べて、歯みがきをして、トイレに行って、着替えて、カバンの準備をして・・・そんな日常ですよ。この、園や学校に行くまでの慌ただしい時間を、いつもどのように過ごしているか情報交換しながら、自分の忍耐強さについても、大いに語ってください。

ワーク1 子どもにイライラしたときのことを思い出して、書き込みましょう。

子どもへのイライラ ～その内容～	あなたはどうしましたか？	子どもの様子はどうでしたか？

ワーク2 その時、どうすればよかったと思いますか。



ワーク3 イライラを軽減するためのアイデアや工夫を考えましょう。

ふりかえり



3. 子育ての悩み編

② 子育てはつらい？楽しい？

《ねらい》

- 自分の子育てをふりかえりながら自分にとって子育てとは何かを考え、新しい気持ちで子どもと接することができるようにする。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、自分の子育てをふりかえりながら、子育てとは何かと考えてみましょう。その前に、心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・子育ての得点バランス ・楽しかったこと ・つらかったこと (ワーク1)	4. 今の自分は子育てについて、どんな割合で「喜びと辛さ、大変さ」を感じているのか、直感で点数化してみましょう。その理由として浮かんだことをワーク1に書いてみましょう。	・直感で記入するよう伝える。 ・足して10点になることを補足しておく。
	15	5. グループで話し合う。 ・子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時 (ワーク2)	5. それぞれの得点と理由を紹介しましょう。その後で、子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時はどんな時か、グループで考えてワーク2に書きましょう	
まとめ (15)	10	6. グループごとに発表をする。	6. グループで出た意見を発表してください。	・抽出グループでも可。
	5	7. ふりかえり 10 8. まとめ いかがでしたか。みなさんがいろいろな喜びや大変さをお持ちでしたね。辛さ・大変さも、時がたつと、子どもの成長とともに喜びに変わってかえってくることが多いものではないでしょうか。お子さんの成長をふりかえりながら、子育ての喜びを感じられる日が増えていくといいですね。	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	

② 子育てはつらい? 楽しい?

子どもはいつの頃からか、自立に向けて親の手から徐々に離れていきます。親の期待や予想から、はみ出してしまうこともしばしばです。そのような子どもの現実の姿と向き合うことは、喜びであり、不安でもあります。

子育てを通して、また子どもの成長を通して、私たちは大人になってからもたくさんのことを学びます。喜びを感じることは大きな心の糧になり、不安や焦りを乗り越えることは自分自身の成長につながります。



ワーク1 自分の子育てバランスをふりかえてみましょう

辛さ・大変さ () 点 + 喜び () 点 = 10 点

○子育てでつらかったこと

○子育てで楽しかったこと

ワーク2 子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時はどんな時でしょう



ふりかえり



3. 子育ての悩み編

③ ^{たの くる} 楽苦しい時間が親子を育てる ～子育ての喜びと悩み～

《ねらい》

○子育ての喜びや悩みを共有し、新たな気持ちで子どもと接する契機とする。

《準備物》

- ファシリテータ：付箋（大）：ピンクと黄色一人各5枚×参加人数分、模造紙（右記のようなものを準備し、各自が記入した付箋を適宜配置する）
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 子育てに行き詰まるとつい、子どもにイライラをぶつけたり、自分を責めたり、「誰もわかってくれない」と孤立感を深めたりすることがあります。反面、一緒に楽しみ、子どもの成長を感じる瞬間は親の喜びであり、子どもからパワーをもらいます。今日は、子育ての「喜びや楽しみ」、「気になることや悩み」など、自分の気持ちを吐き出し、ストレス解消と心の整理をしましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. 付箋に記入する ・「喜びや楽しみ」(ピンク色) ・「悩み」(黄色)	※話合いのテーマを決める。 4. 子育ての「喜びや楽しみ」をピンク色の付箋に、「気になることや悩み」を黄色の付箋に、それぞれ5枚程度書きましょう。	※話合いのテーマは決めておいても、参加者と決めてもよい。 ・「喜び」と「悩み」で付箋の色を変えるとよい。 ・一枚の付箋に一項目ずつ記入する。
	15	5. グループで活動する。 ・模造紙に付箋を貼りながら話す。	5. 付箋に書いた「喜び」や「悩み」を模造紙に貼っていきましょう。 ワーク1 一人ずつ順番に、自分の考えを紹介しながら、自分の思う位置に貼ってください。他の方は、同じ内容のものがあればその近くに貼ってください。	・一人が一気に全部出さずに、一枚ずつ出す。 ・作業の進行を見ながら声掛けをする。
	10	6. ワークシートに記入する。	6. 模造紙に貼られたみなさんの「楽しみ」「悩み」からどんなことを感じられましたか。 ワーク2 に記入し、グループで紹介しましょう。	・個人で感じたことをそれぞれ記入する。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。今日は、他の保護者の方の悩みを聞くことで「みんな、同じだなあ」とほっとされたり、ご自分の子どもさんとのかわりをふりかえったりする機会になったと思います。これからも親同士のつながりを大切に、ほっと一息ついたり、子育てを見直す機会を持ったりしていきましょう。		



③ ^{たの くる} 楽苦しい時間が親子を育てる ～子育ての喜びと悩み～



子育てに喜びと悩みはつきもの。他の保護者の方はどう思っているのでしょうか。今日は、みんなで楽しく話し合ってみましょう。

ワーク1

次のような模造紙をグループごとに準備し、各自が喜びと悩みを記入した付箋を貼っていきましょう。(後で、この用紙にメモしていてもかまいません。)

子育ての喜びと悩み ～さて、あなたは？～

《 》

《 》

《 》

《 》

話し合うテーマを《 》の中に入れてください。

(例) 身体・健康、学習、生活習慣(睡眠・食事・排泄等)、しつけ、性格、発達等

ワーク2

模造紙に貼られた付箋を見て感じたことを書きましょう。

Blank area for writing responses.

ふりかえり



3. 子育ての悩み編

④ もうすぐ入学、何をしたらいいの？

《ねらい》

- 小学校入学前の不安や疑問を先輩保護者や戦士のアドバイスを聞いて解消し、入学を楽しみに待ちましよう。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具
- 学校：グループ分け（現1年生の保護者へ参加依頼し、できれば各グループに一人ずつ入ってもらう。）、先生の参加

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 来年度の入学、おめでとうございます。初めてのお子さんの方、上のお子さんがおられる方様々ですが、今日は、入学するにあたってのみなさんの疑問についてお答えする時間にしていこうと思います。その前に、心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	3	4. ワークシートに質問やアドバイスを記入する。	4. はじめての保護者は、聞きたいことや、こんなのでいいのだろうかという不安がありましたら、ワークシートに書いてみましょう。先輩保護者は、はじめての保護者に対するアドバイスを書いてみましょう。いくつでも構いません。	
	15	5. グループで活動する。 ・質問とアドバイスを出し合う。	5. 記入したものを順番に発表しましょう。発表した質問に対しては、先輩保護者がアドバイスしてあげてください。	・グループでしっかり情報交換するよう声かけをする。
	5	6. グループごとに発表する。	6. どんな質問やアドバイスが出てきましたか。グループごとに発表していただきましょう。	・質問が多いときは数を制限する。 ・違う質問のみ発表するよう促す。
12	7. 教師の話を聞く。	7. では小学校の先生にアドバイスをいただきましょう。	・質問に答えるだけでなく、保護者の不安軽減につながるアドバイスも伝えてもらう。	
まとめ (15)	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。今日は、みなさんの様々な疑問に答えていただきました。子どもの健やかな成長には家庭と学校との協力は欠かせません。何か困ったことや疑問が出てきたら、いつでも気兼ねなく学校におたずねください。		

④ もうすぐ入学、何をしたらいいの？

もうすぐ入学。子どももドキドキですが、保護者も不安ですね。今日は、入学するにあたって、皆さんが不安に思っていることを先輩保護者・先生に聞いてみましょう。



●先輩保護者と小学校の先生に聞いてみたいこと。

はじめての保護者：先輩保護者や小学校の先生に聞いてみたいことを書いてみましょう。
(例：給食のこと、放課後のこと・・・)

先輩保護者：はじめての保護者に対するアドバイスを書いてみましょう。
(例：家での時間の使い方、次の日の準備の仕方・・・)



ふりかえり



4. 親子のコミュニケーション編①<子どものいいところ>

① 子どものいいところ み~つけた!!

<<ねらい>>

○我が子の気になる点も、見方を変えると長所であることに気づき、我が子の良さを再発見する。

<<準備物>>

○ファシリテータ：ワークシート

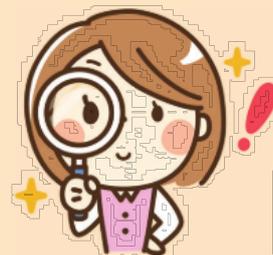
○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入		1. 学習のねらい		
		<p>普段、お子さんの良くない面が目について、ついつい小言を言ってしまうことはありませんか。今日はお子さんのいいところを探して、言葉のプレゼントをしてあげましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。</p>		
	(10)	2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
展開		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
	10	4. ワークシートに記入する。 ・我が子のいいところ ・我が子の気になるところ (ワーク1)	4. 普段の子どもさんとの関わりの中で長所や短所と感じていることを ワーク1 に書き出してみましょう。	・日常の場面から探してみるようにする。
	15	5. グループで話し合う。 ・見方を変える (ワーク2)	5. お子さんの長所と短所を紹介してみましょう。短所と感じているところも見方を変えるとかわることもありますので、紹介の後、グループのみなさんで、それぞれ短所と感じていることを見方を変えて、肯定的な言葉で言い換えて ワーク2 に記入してみましょう。	・言い換えの例をあげる。 〈例〉「落ち着きがない」→「いろいろなものに興味・関心がある」など
	10	6. グループごとに発表する。	6. グループではどのような意見が出てきましたか。出た意見を発表してください。	・抽出グループでの発表も可。
まとめ	(35)			
	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	8. まとめ		
	(15)	<p>いかがでしたか。普段、短所ととらえていることでも、見方を変えると長所につながることに気づきましたか。よいところやできていることをしっかりと認めてあげたり言葉にしてあげたりすることで子どもの自信につながります。</p>		

① 子どものいいところ み~つけた！！

子どものいいところに比べ、気になるところは目につきやすいもの。日々の生活の中でも、気になるところを注意することが多くなり、子どもたちもがっかりしていませんか。「短所」と「長所」は表裏一体です。親が見方を少し変えることで、子どもの可能性が広がるのであれば、取り組む価値はありそうですね。

我が子の日頃から気になるところを、見方を変えて、グループで言い換えてみましょう。



ワーク1

我が子のよいところ

我が子の気になるところ

ワーク2 気になるところを見方を変えてみましょう。

例) 落ち着きがない → 活動的

ふりかえり



4. 親子のコミュニケーション編①<子どものいいところ>

② うちの子、お手伝いできるモン

<<ねらい>>

○お手伝いは、子どもの自主性や自尊感情を育てる。そこで、お手伝いの様子を情報交換しながら、子どもが進んでお手伝いできる方法について考える。

<<準備物>>

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入		1. 学習のねらい 今日は、家庭でのお手伝いや子どもさんの様子を話しながら、本当はさせたいお手伝いや、進んで楽しくお手伝いさせる工夫について考えてみましょう。その前に、心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
	(10)	3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 ・最近のお手伝い (ワーク1)	4. 最近してくれるようになったお手伝いを ワーク1 に記入しましょう。	
	15	5. グループで話し合う。 ・手伝ってもらいたいお手伝いベスト3 (ワーク2) ・進んでお手伝いしてもらうための工夫 (ワーク3)	5. 各家庭のお手伝いについて紹介し合ひましょう。 ・その後、子どもに手伝ってもらいたいお手伝いベスト3をグループで話し合い ワーク2 に記入しましょう。 ・子どもに進んでお手伝いしてもらうための工夫について話し合い ワーク3 に記入しましょう。	
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんなお手伝いがベスト3になりましたか。その理由と進んでお手伝いしてもらうための工夫を発表しましょう。	・抽出グループでも可。 ・1位のみ理由を発表する。
まとめ	(35)			
	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ 今日は、各ご家庭のお手伝いについて、意見交換していただきました。お手伝いできることが増えると、子どもの成長を感じますね。感謝の言葉を伝えることによって、子どもは「誰かの役に立てる」と感じます。これは、子どもの成長にとっても大切なことです。「またやってみよう」と思えるような工夫をして、お手伝いを増やしていきましょう。		
	(15)			

② うちの子、お手伝いできるモン

みなさんは、家事に育児に多忙な毎日を送っていると思います。そんな中、子どもがお手伝いをしてくれるとうれしいですよ。

今日はひとまず「親ばか」に徹して、最近してくれるようになった我が子のお手伝いをみんなに自慢しながら、子どもの成長を確認しつつ、その様子を話してみましよう。



ワーク1 最近してくれるようになったお手伝いを書いてみましょう。

お手伝いの内容や子どもの様子	きっかけ	かけたほめ言葉

ワーク2 子どもに手伝ってもらいたいお手伝いベスト3！

1位

理由

2位

理由

3位

理由

ワーク3 進んでお手伝いしてもらおうための工夫

ふりかえり



5. 親子のコミュニケーション編②<子どもとのふれあい>

①「10秒の愛」で子どもを幸せに

<<ねらい>>

○忙しい日常生活での子どもとの接し方をふりかえり、子どもと向き合う時間の大切さについて考え、生活に生かすことができる。

<<準備物>>

- ファシリテータ：ワークシート（できれば、色短冊…色画用紙A4横1/4）
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導 入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、日頃の子どもとの接し方をふりかえりながら、子どもにもっと愛が伝わる方法を考えていきたいと思えます。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展 開 (35)	10	4. ワークシートに記入し、グループで話し合う。 ・つい言ってしまった場面（ワーク1） ・ワーク1に記入したことを話し合う。	4. ついつい言ってしまった「今、忙しいの」「あとでね」「早くしなさい」は、どんな場面だったか、思い出して ワーク1 に記入しましょう。 ・どんな場面で言ってしまったか、お互いに聞き合って感想を話し合しましょう。	・いろいろな場面を思い出してもらおう。 ・思いつくものだけでよいことを伝える。
	15	5. 10秒を感じる ・10秒でできること（ワーク2）	5. 10秒の長さを感じるため、子どもの顔をイメージして目を閉じてみましょう。 ・「今、忙しいの」等を言う前に10秒あったらできることはありませんか、グループで考えて、 ワーク2 に記入しましょう。	・10秒を感じるために、子どもの顔をイメージして目を閉じる。
	10	6. グループごとに発表する。	6. グループでどのような意見が出てきましたか。出た意見を発表してください。	・各グループの意見を発表する。 ・10秒でできることを一行詩にしてもよい。 例)「早くして」言いたい気持ちにブレーキを！
ま と め (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめてください。	・色短冊を配布して、これからやりたいことを書いて、家に掲示してもらってもよい。
	10	8. まとめ いかがでしたか。ほんの10秒で、いろいろなことができましたね。そのわずかな時間がお子さんの心に安心感を生み、お父さんお母さんに安らぎを生み、家族のつながりを深めています。10秒でできるお子さんへの愛を実行して、さらに温かな家庭づくりをしていけたらいいですね。		

① 「10 秒の愛」 で子どもを幸せに

子どもはなぜか、忙しい時、余裕のない時、イライラしている時に、わかっているかのよう
に近づいてきます。親の不安な状況を察知しているかのようです。

ついつい、「今、忙しいの!」「あとでね!」「早くしなさい!」と言ってしまいますよね。ほ
んの10秒でいいんですよ。黙って抱きしめてあげる、聞いてあげる、待ってあげる、これ
で大きく状況が変わるのです。

「笑顔」と「喜び」につながる「この10秒」、さてどんな場面で実践すればいいでしょうか?
いろんな発想が集まるといいですね。

ワーク1

どんなときに言っていますか?
ついつい言ってしまった場面を思い出してみましょう。

「今、忙しいの!」・・・

「あとでね!」・・・

「早くしなさい!」・・・

ワーク2

10秒でできそうなこと、やってみたいことを書いてみましょう。



ふりかえり



5. 親子のコミュニケーション編②<子どもとのふれあい>

② 親が笑えば子も笑う

《ねらい》

- 参加者同士で「笑い」を共有し、笑うことの心地よさや大切さを実感する。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート、アイスブレイク・ゲーム用の道具
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入		1. 学習のねらい 皆さんは普段大笑いすることがありますか。笑うことはリフレッシュ効果抜群。心の浄化作用もあります。今日はみんなで大いに笑いましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。 ・アイスブレイクの例 P.11の動物あてを使う。
	(10)	3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 ・「笑い」を見つける (ワーク1)	4. 子どもたちの行動やしぐさには、微笑ましい笑いの種がいっぱいつまってますね。思わず「プツ」と笑ってしまったことを思い出して ワーク1 に記入しましょう。	・笑いの例を紹介してもよい。
	15	5. グループで話し合う。 ・子育て中に笑うコツや「笑い」をつくるポイント (ワーク2)	5. 笑いを紹介し合って、みんなで大笑いしましょう。その後、子育て中に笑うコツや日常生活で笑いをつくるポイントをみんなで考えて ワーク2 に記入しましょう。	・みんなで時間を分かち合うために、一人〇分と時間を区切っても良い。(タイマー等で計る)
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんなポイントが出てきましたか。グループで出た意見を発表してください。	・抽出グループでも可。
まとめ	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと・参考になったことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。今日はしっかり笑えましたか。子育て中は毎日が慌ただしく、余裕もなく時間に追われることも多いかもしれませんが、笑うことで少々の悩みが吹き飛んだり、心の余裕もできてきます。また何より、笑いのある家庭では明るく元気な子育てができると思います。		
	(15)			

② 親が笑えば子も笑う

「笑い」は心のカタルシス(浄化作用)。リフレッシュ効果も抜群です。
心から笑えば、少々の悩みなら吹き飛ばせますよね。
笑いのある家庭で、楽しく元気な子育てをしましょう。



ワーク1 「笑い」を見つけましょう。

我が子のしぐさ、言葉、思いもよらない行動に…

ワーク2 「笑い」をつくるポイントを見つけましょう。

-
-
-

ふりかえり



6. 親子のコミュニケーション編③<子どもを知る>

① 子どもの気持ちに近づくために…

<<ねらい>>

- 自分が親から言われた言葉や日ごろの我が子への言葉かけをふりかえり、子どもの気持ちを考えた言葉かけを考える。

<<準備物>>

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 子どもは、私たちの言葉をどのように感じているのでしょうか？今日は、子どもの時言われた言葉を思い出しながら、子どもがうれしくなったり、やる気になったりする言葉について考えていきましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	8	4. ワークシートに記入する。 ・子どもを叱るときの状況や言葉 (ワーク1)	4. 日ごろ、お子さんを叱っているときはどんな時ですか。その状況や言っている言葉を思い出して ワーク1 に書き出してみましょう。	・「早くしなさい」など具体的な言葉を書くよう伝える。
	8	5. グループで話し合う。 ・子どもが安心する言葉 (ワーク2)	5. 子どもがうれしくなったり、やる気になったりするような言葉を考えて、 ワーク2 に記入しましょう。	
	8	6. 2人組で体験する。 ・子どもを叱る言葉 ・子どもが安心する言葉	6. 2人組で叱る言葉と安心する言葉を体験してみましょう。	
	11	7. グループで話し合う。	7. 言われてどうでしたか。感想を話し合しましょう。子どもの心が安心する、落ち着いた言葉を考えてみましょう。	・親と子の役割分担を確認し、ワークシートを交換して体験する。 ・4人グループで話し合う。 ・言い方にも注目させる。
まとめ (15)	5	8. ふりかえり	8. どのような意見が出てきましたか。グループの意見を紹介してください。	・全グループ又は抽出グループで発表する。
	10	9. まとめ いかがでしたか？言葉にもいやな気持ちになる言葉と嬉しい気持ちになる言葉がありましたね。子どもたちには、やる気が出て元気になる、心がうれしくなる言葉をたくさんかけていきたいものです。		

① 子どもの気持ちに近づくために…

私たち保護者は、子どもの心身の健やかな成長を願って、「子どものためによかれと思って」いろいろな言葉をかけています。そんな言葉を子どもはどのように聞いているのでしょうか？あなたが子どもの頃、親から言われてうれしかった言葉や嫌だった言葉を思い出してみましよう。

そして、今あなたが子どもに使っている言葉で、「きっと子どもは嫌だろうなあ」と思われるものを書き出してみましよう。

ワーク1 あなたが叱るときはどんな時ですか？ どんな言葉を使っていますか？

<場面>



<具体的な言葉>

--	--



--	--

ワーク2

子どもがうれしくなったり、やる気になったりするような言葉に変えてみましよう。



--	--

ふりかえり



6. 親子のコミュニケーション編③<子どもを知る>

② 子どもの「大切なもの」を見つけよう

<<ねらい>>

○子どもだった頃に大切にしていたもの・時間・言葉を思い出すことで、子どもの気持ちを理解し、親として適切なかわり方をしようとする意識を高める。

<<準備物>>

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 普段はつい大人の目で子どもを見てしまいがちですが、子どもの気持ちになって見てみると、いつもと違う見方ができるかもしれません。今日は子どもの気持ちについて皆さんと一緒に考えてみたいと思います。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	6	4. ワークシートに記入する。 ・子どものころ大切にしていたもの (ワーク1)	4. あなたが子どもの頃に大切にしていたものは何ですか。その理由も思い出して ワーク1 に書き出しましょう。	・楽しかった時間や言われた言葉なども入る。 例：旅行にいったこと、ほめられたことなど
	7	5. グループで話し合う。 ・子どもが安心する言葉 (ワーク2)	5. あなたの大切にしていたものをグループで紹介しましょう。そのときの気持ちやエピソードもあれば紹介してください。	
	7	6. ワークシートに記入する。 ・我が子の「大切なもの」 (ワーク2)	6. お子さんの大切にしているものは何ですか。お子さんの様子や言葉をおもいだして ワーク2 に書き出してみましょう。	
まとめ (15)	15	7. グループで話し合う。 ・子どもにとって「大切なもの」 (ワーク3)	7. お子さんの「大切なもの」を紹介しながら、子どもにとって「大切なもの」についてグループで話し合い ワーク3 にまとめましょう。	・時間があれば抽出グループの発表や個人発表などしてもよい。
	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートに書いてください。	
	10	9. まとめ 大切なものの形は違っても今も昔も子どもの感性はかわりません。子どもが感じる喜びや楽しさ、嬉しさを感じることで子どもの世界を理解することにつながっていきます。おうちの方の大切だったものについて伝えながら、「大切なもの」について子どもと話し合ってみてください。		

② 子どもの「大切なもの」を見つけよう

大人になることは、悲しいことに、自分が子どもだった頃の気持ちを忘れてしまうことだとも言われます。そこで、今日は子どもの頃にタイムスリップし、自分が子どもの頃大切にしていた宝物を思い出しましょう。ひよっとすると、子どもにとって大切なものは、今も昔も大差ないかも知れませんね。

今日、おうちに帰って、自分が「大切にしていたもの」我が子が「大切にしているもの」について、親子で話し合ってみてはいかがでしょうか。子どもの心が見えるかも知れません。

ワーク1

あなたが子どもの頃に「大切にしていたもの」を思い出してみましょう。
(大切にしていたものは物だけでなく時間や言葉も含みます。)

大切にしていたもの	その理由

ワーク2

我が子の「大切なもの」を思い浮かべてみましょう。

ワーク3

子どもにとって「大切なもの」について話し合ってみましょう。

- ・
- ・
- ・



ふりかえり



6. 親子のコミュニケーション編③<子どもを知る>

③ 抱っこで感じる子どもの成長

<<ねらい>>

- 子育ては親子と一緒に成長するものであるため、なかなか子どもの成長を客観的に感じられない。そこで子どもの身体の成長を実感することで、子育てをふりかえる。

<<準備物>>

- ファシリテータ：ワークシート、3kg、14kgのおもり（小中学校課にお問合せください。）
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、お子さんが生まれた時の体重と同程度のおもりを用意しました。現在のお子さんの体重や重さを思い浮かべながら、その成長についてふりかえてみましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介 ・乳幼児（出生児・三歳児）の標準体重を体感	2. 三歳児の標準体重（14kg）を体感してみましょう。 出生児の標準体重（3kg）を体感してみましょう	・14kg から体感してもらう。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6 参照	
展開 (35)	7	4. ワークシートに記入する。 ・我が子の誕生時の体重とその時の気持ち (ワーク1)	4. 我が子の誕生時の体重と、生まれた赤ちゃんを抱っこした時の気持ちを思いだして、 ワーク1 に書いてみましょう。	・準備できるおもりの数でかかる時間かわる。手間はかかる。
	13	5. みんなで体験して、感想をシートに記入する。 (ワーク2)	5. 我が子の誕生時の体重に近いおもりをもってみましょう。今の我が子の体重と比べて子どもの成長について感じることを ワーク2 にまとめてみましょう。	・十分な時間を確保しようとするれば、おもりをグループ分準備する必要が出てくる。
	15	6. グループで紹介し合う。	6. ワークシートに記入した内容を、皆さんで紹介し合しましょう。	
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえて、気づいたことや感じたことをワークにまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがだったでしょうか。体重の変化によって我が子の成長を確認していただきました。しかし、伸び盛りの子どもは、身体の成長だけではなく、それにともなって心の成長もしています。いろいろな面から子どもの成長を実感していただき、我が子と「私」の両方を褒めてあげてください。		

③ 抱っこで感じる子どもの成長

日々の生活に追われていると、一緒に過ごしている子どもの成長をしみじみと感じる心の余裕がなかなかもてませんね。今日は、お子さんの身体の成長を実感するために、お子さんが生まれた時の体重と同程度のおもりを用意しました。それを抱いていただき、今のお子さんを抱っこしている時との違いをしっかりと感じてください。

これまでの子育てをふりかえって、今になって思うこと、これからどのように子どもと接していきたいか、など、過去・現在・未来をつないでみてください。

ワーク1

我が子の誕生時の体重を記入してください。
生まれた我が子を最初に抱っこした時の気持ちを思い出しましょう。

誕生時の体重は？ () g

最初に抱っこした時にどう感じましたか？



ワーク2

誕生時の体重を体感してみて感じたことを書いてください。今の子どもの顔を思い浮かべ、子どもの成長について感じることを自由に書いてみましょう。

ふりかえり



7. しっかり方ほめ方編

① 子どもが育つステキな言葉

《ねらい》

○子どもが失敗をしたり、よくない行動をしたりしたとき、子どもの心を傷つけずに子どもへ思いを伝えるにはどうしたらよいかを考え、日常生活に生かすことができるようにする。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導 入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、子どもの心に響く伝え方について皆さんと考えてみたいと思います。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展 開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・子どもへの言葉かけ (ワーク1)	4. ワーク1 に2つの事例が載っています。子どもの心を傷つけてしまうような言葉かけを考えてみましょう。お互いに聞き合って感想を話し合ってください。	・自分が普段するかしないかではなく、一般的についてしまいがちな言葉を考える。
	15	5. グループで話し合う。 ・望ましい言葉かけについて (ワーク2)	5. どんな言葉を思いつきましたか？お互いに聞き合って感想を話し合しましょう。また、子どもの心に響く望ましい言葉かけをグループで考えて、 ワーク2 に記入してください。	
	10	6. グループで紹介し合う。	6. どんな言葉にきましたか。グループで出た意見を発表してください。	・抽出グループでも可
ま と め (15)	5	7. ふりかえり	7. 心に響く言葉かけではどんなことが重要でしょうか。今日をふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	・2～3人に発表してもらおう。
	10	8. まとめ いかがでしたか。子どもの心に響く言葉かけは、感情的に叱ったり否定的な言葉を発したりするのではなく、子どもの努力やよい点をほめながら、子どもがどうしたらよいのかが分かるように具体的に伝えることが重要ではないでしょうか。子どもを一人の人間として接することが求められています。		

① 子どもが育つステキな言葉

子どもがよくない行動をしたときは、ついつい感情的に叱りがちです。日ごろの子どもへの接し方をふりかえり、状況に適した言葉かけをすることによって、子どもの成長を促していきませんか。

ワーク1 子どもへの言葉かけを考えてみましょう。



【幼児期～小学校低学年】近所の花だんに咲いていた花をつんでしまった。
【小学校中学年～高学年】友達が大事にしているものをとってしまった。

《つい言ってしまうがちな言葉かけ》

《望ましい言葉かけ》

【幼児期～小学校低学年】牛乳をコップに入れていたとき、こぼしてしまった。
【小学校中学年～高学年】片付けを手伝っていて、花びんを落としてこわしてしまった。

《つい言ってしまうがちな言葉かけ》

《望ましい言葉かけ》

ワーク2 子どもが失敗したときやつまずいたとき、どんな言葉をかけるのがいいのでしょうか。



ふりかえり



7. しっかり方ほめ方編

② 我が家のルール ベスト3

《ねらい》

○それぞれの家族での約束ごとについて、内容や工夫を情報交換することにより、家庭における「ルール」について考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、みなさんが日ごろ家庭で大切にしているルールについて情報交換しながら、家庭においての「しつけ」について考えていきましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	7	4. ワークシートに記入する。 ・我が家の教育方針 (ワーク1)	4. 日ごろははっきりと意識していないかもしれませんが、「子どもに伝えたいこと・大事にしていること・親子で決めていること」などを ワーク1 に記入しましょう。	・日ごろの生活で大切にしていることを思い出す。
	14	5. グループで話し合う。 ・ルールを守らせる工夫 (ワーク2)	5. ワークシートに記入した内容を、皆さんで紹介しましょう。その後、ルールを守るための工夫についてグループで考え ワーク2 に記入しましょう。	
	7	6. グループごとに発表する。	6. 各グループでの意見を紹介してください。	・各グループ2つずつ発表してもらおう。 ・抽出グループでも可。
	7	7. ワークシートに記入する。 ・我が家で取り入れたいルールベスト3	7. 改めて、我が家で取り入れたいルールベスト3を ワーク3 に記入しましょう。	
まとめ (15)	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。「我が家のルールは、これでいいのかしら」と不安になることもあるかと思いますが、今日は我が家のルールを再確認したり、他の家庭のアイデアを知ったりするよい機会になったのではないのでしょうか。ルールをつくる時は親の考えを示しながら子どもたちとしっかり話し合うことが出来るとよいでしょう。		

② 我が家のルール ベスト 3

子どもの成長に合わせて、子どもの自立性や社会性を育てる目的で「我が家のルール」を決める家庭が多いようです。また、大人社会の影響を受けて、子どもの生活リズムが乱れるケースが増えています。この点においても「ルールづくり」は大切です。

就寝・起床の時刻、おやつの質や量、宿題、TVやゲームの時間など何かと気になる我が子の生活ですが、他の家庭ではどのように取り組んでいるのが興味深いところです。

本日は、我が家で大事にしているルールをみなさんと共有しましょう。よいルールや効果的なルールは持ち帰って、我が子とも話し合しましょう。

ワーク1

我が家の教育方針（子育て方針）

子どもに伝えたいこと・大事にしていること・親子での約束ごとなど

ワーク2

ルールを守るための工夫について紹介しましょう。

ワーク3

ルールを守るための工夫について紹介しましょう。

1位

2位

3位



ふりかえり



7. しっかり方ほめ方編

③ 子どもを元気にする言葉

《ねらい》

○子どもの健やかな成長や発達のために、子どもへのより良いかかわり方や言葉かけを考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、ふだんあまり考えないで返している子どもへの言葉について考えてみましょう。そして、もっと子どもたちを元気づけたり、勇気づけたり、自信を持たせたりできる言葉かけを見つけましょう。その前に、心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・どんな言葉かけができるか (ワーク1)	4. 日ごろの生活を思い出しながら、それぞれの場面での言葉かけを ワーク1 に書いてみましょう。	・ふだん言っている言葉をそのまま書いてもらう。
	15	5. グループで話し合う。 ・子どもの気持ち ・子どもへの言葉かけ (ワーク2)	5. 記入したことをもとに、お互いの言葉かけについて、話し合ってみてください。言われた子どもの気持ちになって子どもを元気にする言葉かけのポイントを考え、 ワーク2 に記入しましょう。	・子どもの立場になって、どんな言葉をかけてもらったうれしいか考えてみる。
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんな意見が出ましたか。グループで出た意見を発表してください	・各グループから1つずつ発表してもらう。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたことや感じたことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。自分が子どもだったらどんなふうに言ってもらえると安心できたり、うれしかったり、納得したりするか考えることができましたね。子どもの性格を考え、心に寄り添いながら、子どもに元気や勇気、自信を持たせる一言をかけられる親になりたいですね。		

③ 子どもを元気にする言葉

親はみんな、我が子の幸せを願っています。自分を大切に、誇りと自信をもって、その子らしく輝いて生きていてほしい。そんな期待をもってはいるものの、日々の関わり方に親としての自信はないものです。

子どもの成長や発達には、親としての「関わり方」や「言葉かけ」が大きく影響をします。

子どものありのままを受けとめ、しっかり認め、前向きな気持ちにさせる言葉かけのできる親になれたらすばらしいですね。

今日は、子どもを元気にするひと言を、みんなで考えてみましょう。



ワーク1 どんな言葉かけができるでしょうか。次の3つの場面で考えてみましょう。

	場面	余裕のないとき	余裕のあるとき
共通	・ 出かけようとしている時に、のんびりとしている子に		
共通	・ 誤ってものを壊した後、どうしても「ごめんなさい」が言えない子に		
幼児	・ 寝る時間になっても、いつまでもはしゃいで遊んでいる子に		
小学生	・ 決めた時間になっても遊んでいて（テレビ等を見たり・聞いたりして）宿題を始めようとしない子に		

ワーク2 子どもを元気にする言葉かけのポイント



ふりかえり



7. しっかり方ほめ方編

④ これって誰が決めるの？！

《ねらい》

○家族でのルールの決め方をふりかえることにより、子どもへの関わり方について考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、みなさんの家庭での約束ごとについて決定権は誰にあるのか情報交換しながら、家庭でのルールや子どもへの関わり方について考えていきましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・きまりを決める人 (ワーク1)	4. 次の ワーク1 のことがらについて、「親」「親子で相談」「子ども」の3つの中から誰が決めたらよいか、あなたの考えに近いものを選んで○をつけましょう。	・あまり悩まないで、直感で記入する。 ・就学前の保護者は、ことがらの5はなしにしてもよい。
	15	5. グループで話し合う。 ・ルールを決めるときに大切なこと (ワーク2)	5. ワーク1 に記入した内容を皆さんで紹介し合しましょう。その後で、きまりを決める時に大切なことについてグループで話し合い、 ワーク2 にまとめましょう。	・考えた理由も紹介してもらおう。
	10	6. グループごとに発表する。	6. 各グループでの意見を紹介してください。	・抽出グループでも可。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたことや感じたことをまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。子どもが言うことを何でも聞くことが親の優しさとはかぎりませんし、親が押しつけてばかりでは、子どもも自分で考えて行動する力が育ちません。今日話し合った家庭での約束ごとは、状況に応じて柔軟に変えるといった判断することも大切です。		

④ これって 誰が決めるの？！

家庭での約束ごと、みなさんのご家庭ではどのように決めておられますか。日々、成長していく子どもたち、できることややりたいことが増えてきています。家でのきまりの決め方について考えながら、子どもへの関わり方について考えていきましょう。

ワーク1

次のことがらについて、誰が主に決めますか？
あなたの考えに近いものを選んで○をつけましょう。

	場面	あなた	さん	さん	さん
1	起きる時刻や寝る時刻	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子
2	テレビやゲームで遊ぶ時間	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子
3	一緒に遊ぶ友だち	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子
4	塾や習い事	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子
5	家庭学習の時間	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子	親・親子・子

ワーク2

ルールを決めるときに大切なこと



ふりかえり



8. 基本的生活習慣編

① ぐっすり！ぱっちり！！もぐもぐ大作戦

《ねらい》

- 誰もがわかっている早寝早起きの大切さ。我が家の様子について、参加者同士が情報交換しながら睡眠の大切さを考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具、「みんなく」についての資料（P. 75～77）

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	(10)	1. 学習のねらい 子どもの成長とともに生活時間も変わり、わかっていてもなかなかできない「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」・・それでも、生活リズムを整えることは生涯の生き方にもつながる大切な習慣です。今日は、よりよい生活リズムの作り方をみんなの知恵を出し合い考えていきましょう。まずは、簡単なゲームをしてリラックスしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	5	4. 平日（昨日）の生活リズムをワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. お子さんの寝る時刻、起きる時刻、朝ごはんの状況を ワーク1 に書いてみましょう。	
	10	5. 日頃心がけている生活リズムづくりについて考える。 (ワーク2)	5. 生活リズムづくりについて、日頃心がけていること、困っていることを ワーク2 に記入しましょう。	・「絵本の読みきかせをしながら」とか、「電気を消す」など具体的に記入してもらう。
	10	6. グループで話し合う。	6. ワーク2 に記載したことをグループ内で順番に発表しましょう。	
	10	7. グループごとに発表する。	7. どんなポイントが見つかりましたか。それぞれ出た意見を紹介してください。	・抽出グループでも可。
まとめ	(35)	8. 資料説明を読む。	8. (「みんなく」についての資料を配付・説明)	・資料 P75～77を説明しながらまとめる。
		9. ふりかえり	9. このワークをふりかえって、感じたことや心がけようと思ったことをワークシートにまとめましょう。	・グループ内で紹介してもよい。
		10. まとめ いかがでしたか。みなさんが、苦労しながらもいろいろと工夫されていましたね。自分が小さいときに、寝る前にしてもらったことを思い出された方もあるのではないのでしょうか。早寝早起きは、習慣づけるまでが大変です。今日の意見を参考に、今夜から何か一つ取り組んでみませんか。		
	(15)			

① ぐっすり！ぱっちり！！もぐもぐ大作戦

子どもの成長と共に生活時間も変わり、わかっていてもなかなかできないのが、「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」です。それでも、生活リズムを整えることは生涯の生き方にもつながる大切な習慣です。今日は、よりよい生活リズムの作り方をみんなの知恵を出し合い考えていきましょう。

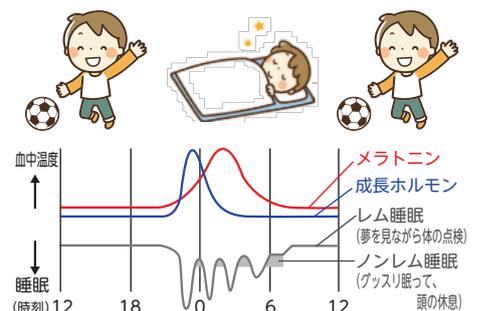
ワーク1 お子さんの生活をふりかえりましょう。



ワーク2 日頃、生活のリズムづくりで心がけていること、困っていることを書き、その後グループで話し合しましょう。

	起床	就寝	朝ごはん
心がけていること			
困っていること			

ふりかえり



8. 基本的生活習慣編

② 「宿題やった？」やる気を持たせる関わり方

《ねらい》

○日常生活のよくある場面をふりかえりながら、子どもがやる気になる具体的ななかかわり方について考える。

《準備物》

○ファシリテータ：ワークシート

○参加者：筆記用具

※役割演技してもらう人を2人あらかじめ頼んでおく。

	時間	主な活動	発言	留意点
導入		1. 学習のねらい 今日は、日常の生活場面をふりかえりながら、子どものやる気を引き出す声かけやかかわり方について考えていきましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
	(10)	3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 ・気づいたこと、感想等 (ワーク1)	4. これから、日常のある場面を演じてもらいます。その様子を見ながら、気づいたこと、感じたことを ワーク1 に記入しましょう。	・各自でワークシートを読んで考えてもよい。
	10	5. グループで話し合う。 (ワーク2)	5. グループで気づいたことを話し合しましょう。	・2～3グループに紹介してもらう。
	5	6. ワークシートに記入する。 ・やる気が出た言葉、態度 ・やる気がなくなった言葉、態度 (ワーク2)	6. 自分が子どもの頃、親や周囲の大人たちに言われたり、されたりしたことを思い出して、 ワーク2 に記入しましょう。	
	10	7. グループで話し合う。 ・子どものやる気を引き出すポイント (ワーク3)	7. 思い出を紹介しながら、子どものやる気を引き出すポイントをグループで考えて ワーク3 に記入しましょう。	・2～3グループに紹介してもらう。
まとめ	(35)			
	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。子どもの頃を思い出すと、いろいろな励ましを親からもらっておられたそうですね。子どものやる気を引き出すためには、「がんばれ」という励ましの言葉だけでなく、子どもと一緒に行動することも大切ですね。		
	(15)			

② 「宿題やった？」やる気を持たせる関わり方

ゲームやテレビに夢中な子どもに、「宿題やった？いつするの？」など、子どものためを思って心配して言っているのに、子どもに上手く伝わらなかったり、思うように子どもが動いてくれなかったりすることはありませんか。よくある場面をふり返りながら、子どもへの関わり方について考えていきましょう。

ワーク1 演技を見て感じたことを書きましょう。

子どもが学校から帰って30分ほど経ちました。子ども部屋をのぞくとかばんを開けた様子もなくゲームに夢中になっています。

親：宿題はしたの？

子：ゲームが終わったらするから。

親：終わったらって、いつまでゲームするの？

子：1時間したら宿題するよ。

親：ほんとに1時間したらするの？宿題してからゲームすればいいのに。

子：1時間したらするって言うてるでしょ！もう！

親：何で言うこときかないの！困っても知らないよ！



ワーク2 自分が子どもの頃に大人からかけられた言葉や、態度を思い出してみましょう。

やる気が出た

やる気がなくなった

ワーク3 子どものやる気を引き出すポイント

ふりかえり



8. 基本的な生活習慣編

③ メディアとの付き合い方ってどう？

《ねらい》

- 子どもたちが、メディア（テレビ・タブレット・スマートフォン等）を長時間視聴したり、ゲームをしたりするなど、心配が付きにくい保護者も多い中で、他の家庭の約束ごとを知り、子どもへの声かけや約束ごとについて考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 目ごる、お子さんが長時間テレビ・タブレット・スマートフォン等を見ていたり、ゲームばかりやっていたりすることはありませんか？また、それを注意しても聞かなかったり時に逆ギレしたりすることはありませんか？今日は、困っていることを解決する糸口を見つけていきましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・テレビやゲームの約束ごと（ワーク1） ・守れている理由、守れていない理由（ワーク2）	4. ワーク1 に、各家庭にあるテレビやゲームについての約束ごとを記入しましょう。守れている約束ごと、守れていない約束ごととその理由を ワーク2 に記入しましょう。約束がない場合は、家庭での全般的な約束について記入しましょう。	・テレビ、ゲームのどちらかにしぼってもよい。 ・思いつくものだけでよい。
	15	5. グループで話し合う。 （ワーク3）	5. 各家庭の約束ごとを紹介してください。その後、どんなルールだと、子どもが守れるかグループで話し合い ワーク3 にまとめましょう。	
	10	6. グループごとに発表する。	6. 各グループどんな意見ができましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ1つずつ発表してもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。それぞれの家庭の約束ごとはそんなに大きな違いはありませんね。子どもは、「うちだけが厳しい」とか言うこともありますが、多くの親の思いは一緒です。自分を制御して、時間や約束を守れば、テレビやゲームは遊びの一つとして楽しめるものです。楽しむための義務や責任についても親子で考えてみましょう。		

③ メディアとの付き合い方ってどう？

家庭でのテレビやゲーム等の約束ごと、みなさんのご家庭ではどのように決めていますか。子どもの興味関心をあおる情報が日々流れてくる中、家での約束ごとの決め方について考えながら、子どもへの関わり方について考えていきましょう。



ワーク1 我が家のテレビやゲームに関する約束ごとをあげましょう。

【幼児期～小学校低学年】メディア（テレビ・タブレット・スマートフォン等）について子どもと使い方を決めていますか？

【小学校中学年～高学年】メディア（テレビ・タブレット・スマートフォン等）の使い方について子どもと約束ごとを決めていますか？

ワーク2 家庭で守られていない約束ごと、守られている約束ごとをあげ、その理由を考えてみましょう。

<守られていない約束ごと>

<守られていない約束ごと>

<理由>

<理由>

ワーク3 今日からできそうな約束ごとを考えましょう。

①

②

③

ふりかえり



9. 企業・地域編

① 保護者のホンネに耳を傾ける

《ねらい》

- 保護者がおかれている実情を思いやりを持って理解し、保護者が頑張って子育てに向き合えるような言葉かけを考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	(10)	1. 学習のねらい みなさんの中には子育ても無事終了した方もおられると思います。本日お集まりの方々は、現役の子育て世代への支援や応援をする立場の方々ですね。時代は変わり、保護者の実態も変わってきました。その実情を思いやりを持って理解し、保護者が頑張って子育てに向き合えるような言葉かけを考えてみましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 ・保護者の言い分について、思いやりを持って理解する。 ・肯定的な言葉かけを考える。 ・悩んでいる保護者向けのアドバイスを考える。 (ワーク1)	4. (ワーク1の保護者のホンネを音読します。)その後、「この頃の保護者は…」という言葉を読み込んで、前向きに理解しましょう。続いて肯定的な言葉かけとアドバイスについて、思いつくことを書き出しましょう。	
	15	5. グループで話し合う。 ・ワーク1に書き出したことを発表する。 ・そう考えた理由について補足する。 ・共感することがあれば意見を述べる。 (ワーク2)	5. では、記述した内容を発表し合いましょう。その際に、そう考えた理由について補足してください。それらを聞いて、共感することがあれば意見を述べてください。	
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんな意見がでましたか。グループで出た意見を発表してください。	・抽出グループでも可。 ・各グループで1つずつ発表してもよい。
まとめ	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと・参考になったことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。保護者やその家庭を取り巻く環境は日々変わっていますので、保護者がおかれている実情を思いやりを持って理解し、保護者が頑張って子育てに向き合えるような言葉かけを行うように心がけましょう。		

① 保護者のホンネに耳を傾ける

みなさんの中には子育ても無事終了した方もおられると思います。時代は変わり、保護者の実情も変わってきています。その実情を、思いやりを持って理解し、保護者が頑張って子育てに向き合えるように支援していきませんか。



ワーク1

次の保護者のホンネについて、保護者の置かれている実情を理解しながら、どんな声かけ、アドバイスや支援、かかわり方ができるか考えてみましょう。

①公共の場（講演会等）に子どもを連れていくのですが、まわりの人の視線に冷たさを感じてしまいます。親としてどうするのがよいのでしょうか。

②職場の事情や家庭の状況から生後3ヶ月の子どもを保育園に預けています。「えっ、もう預けるの?!」と非難するような言葉を聞くこともあります。どうしたら周囲の理解が得られるのでしょうか。

ワーク2

メンバーの意見を聞いて気づいたことをメモしましょう。

ふりかえり



9. 企業・地域編

② 教えて!! センパイ ～今頃の保護者の悩み～

《ねらい》

- 今頃の保護者の抱える悩みに対するアドバイスを行うとともに、地域でできる手助けを考えることで、地域全体で子育てを支えていく環境をつくる。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、今頃の保護者の悩みに対するアドバイスについて、皆さんと考えてみたいと思います。その前に、ちょっとリラックスするために簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・保護者の悩みについて、思いやりをもって理解する。 ・悩んでいる保護者向けのアドバイス・支援を考える。 (ワーク1)	4. (今頃の保護者の悩みを音読します。) その後、「今頃の保護者の悩み」について、どのように共感し、アドバイスして、支援ができるか、 ワーク1 に思いつくことを書き出しましょう。	
	15	5. グループで話し合う。	5. では、記述した内容を発表し合いましょう。その際に、そう考えた理由について補足してください。それらを聞いて、共感することがあれば意見を述べ、 ワーク2 に書いてください。	
	10	6. グループごとに発表する。	6. 各グループでどんな意見ができましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループで1つずつ発表してもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。地域全体で子育てを支えていくことで、心を通わせる子育てを行うことができるようになり、また、保護者の負担軽減にもつながります。どんな些細なことでも結構ですので、地域でできる子育てのお手伝いを行っていきましょう。		

② 教えて!! センパイ ~今頃の保護者の悩み~

子育ての一番の責任は保護者にあるとは思いますが、行政（制度）や地域も子育てに寄り添って欲しいと感じています。ワーク1の項目は代表的な保護者の悩みです。みなさんには、保護者へのアドバイスとともに、「私たちにもこんなことができるよ」という前向きで温かい意見を出していただきたいと思います。



ワーク1

次の保護者の悩みについて共感することで、どんなアドバイスや、支援ができますか？

1. 子どものしつけ・マナーについて悩んでしまいます。
2. 子どもの将来のこと（健康・発達、勉強・進学）を考えると漠然と不安になります。
3. 仕事と子育ての両立に悩んでいます。教育費のこともあり、仕事はやめられません。

ワーク2

地域でハッピー子育てのヒント（みなさんの意見を聞きながら）

ふりかえり



9. 企業・地域編

③ 人を育てる言葉かけの工夫

《ねらい》

- 部下等の指導を行う際に、言葉かけを少し工夫することで、指導される側のモチベーションの低下を防ぎ、指導される側が前向きに成長できるよう促す。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導 入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、「人を育てる言葉かけの工夫」について、皆さんと考えてみたいと思います。その前 にちょっとリラックスするために簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展 開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・部下への言葉かけ。 (ワーク1)	4. ワーク1 にある事例が載っています。言葉かけを考えて記入してみてください。	
	10	5. グループで発表・話し合いをする。 (ワーク2)	5. ワーク1 に記入した言葉かけについて、お互いに発表し、部下のAさんに責任を持たせて、やり遂げさせるために必要なサポートはどんなことか、グループ内で話し合い ワーク2 に記入してみましょう。	
	10	6. グループ内で話し合い。 (ワーク3)	6. 今回の事例を「子どもの読書感想文」に置き換えて考えてみましょう。どのように子どもを励まし、課題提出に漕ぎ着けさせればよいのでしょうか。グループ内で話し合い ワーク3 に記入してみましょう。	
	5	7. グループごとに発表する。	7. 各グループどんな意見ができましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ一つずつ発表してもよい。
ま と め (15)	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	9. まとめ いかがでしたか、言葉かけを一工夫することで、同じ内容であっても受け取り方が変わり、また、職場の雰囲気を良くすることにもつながります。日々、受け手のことを考えて言葉かけを工夫するようになっていきたいものです。		

③ 人を育てる言葉かけの工夫

職場で部下等を指導する場面で、言葉かけを少し工夫することで、同じ内容であっても指導される側の受け取り方が変わり、指導される側の成長を促すことにつながります。言葉かけの工夫について考えてみましょう。



部下のAさんへ一週間前に会議資料の作成を指示していたが、会議前日に提出されたものが的外れであったことが判明しました。さて、この状況をどのように乗り越えさせればよいでしょうか。

ワーク1 言葉かけを考えてみましょう。

ワーク2 部下のAさんに責任を持たせて、やり遂げさせるために必要なサポートはどんなことでしょうか。

ワーク3 これを「子どもの読書感想文」に置き換えて考えてみましょう。子どもにどのような言葉かけをすればよいでしょうか。

ふりかえり



9. 企業・地域編

④ 仕事のモチベーションを上げるために

《ねらい》

○日々の仕事について、互いに認め合いながら、仕事のモチベーションを上げることができる。

《準備物》

○ファシリテータ：ワークシート

○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入		1. 学習のねらい 普段、仕事を進める上で何気ない言動によって、モチベーションが上下することがあります。今日は社会人のAさんが持つ悩みを題材にして考えてみましょう。その前に少しリラックスしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
	(10)	3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. Aさんの悩みを読み、Aさんの本当の気持ち(不満・いちばん大きな問題)はどこにあるのか、みなさんの経験から読み解き、 ワーク1 に書いてみましょう。	
	10	5. グループで話し合う (ワーク1)	5. ワーク1 に記入した内容について、お互いに発表してください。	
	10	6. 子どもにおきかえて考え、ワークシートに記入する。 (ワーク2)	6. 次に、勉強や部活で同じような状況にある子どもについて考えてみてください。子どもに対してどのような言葉かけが必要なのでしょう。グループ内で考え、 ワーク2 に書きましょう。	
	5	7. グループごとに発表する。 (ワーク2)	7. 各グループどんな意見ができましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ一つずつ発表してもよい。
(35)				
まとめ	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえて感じたことをワークシートに書きましょう。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。わたしたちが持つ悩みは、子どもとさほど変わらないのかも知れません。ふとしたことで、褒められたりすることで、もっとがんばろうと意欲的になることがあると思います。小さなことでもよいので、他者がしている仕事のよいところを見つけて褒めるよう心掛けて日々を過ごしていきたいですね。		
(15)				

④ 仕事のモチベーションを上げるために

社会人として、職場で与えられた仕事について、責任を果たしていますが、当たり前と思われたり、次から次へと要求されたりして、モチベーションが低下してしまうことがあります。

今日は社会人の A さんが持つ仕事の悩みについて考え、モチベーションを維持・上昇させる方法について考えてみましょう。



ワーク1

次の社会人 A さんが持つ悩みを読み、A さんの本当の気持ち（不満・いちばん大きな問題）はどこにあるのか、みなさんの経験から読み解いてみてください。

【A さんの悩み】

社会人になって、自分の仕事に対しては責任を持って取り組んできたつもりです。でも、褒められることは稀で、もっとがんばれるよと激励されるばかりです。気持ちが折れかけていて、仕事のやりがいを見失いそうです。こんな気持ちを克服するにはどうすればよいでしょうか。

ワーク2

同じような状況にある子どもにはどのような言葉かけが必要なのでしょう。



ふりかえり



9. 企業・地域編

⑤ 家事の工夫の仕方について教えて！

《ねらい》

○日々の家事（家での仕事）を効率よく行うために、それぞれの工夫の仕方があるはずです。それらの情報を交換することで、時間の捻出方法についてともに考えることができる。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、みなさんが日頃行っている「家事」に注目して、効率よく行うための知恵や工夫を共有します。何気ない取組が、他の方の大いなる参考になるかも知れません。ちょっとしたことでもいいので、みなさんに披露しましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・毎日している家事について ・その際に心がけていること (ワーク1)	4. みなさんは普段どのような家事をしていますか。ワーク1に具体的な事柄を書き出してみましょう。また、心がけていること（知恵や工夫）についても書きましょう。	・工夫している家事を中心に書き出してもらう。 ・それぞれの家事で心がけていることを具体的に書いてもらう。
	15	5. グループで活動する。 ・知恵や工夫について相互に質問しながら深め合う。 (ワーク2)	5. グループ内で書き出したことを共有しましょう。知恵や工夫について、相互に質問しながら理解を深めましょう。	・1人あたり2分以内の報告とする。 ・知恵や工夫を持って帰れるように質疑応答の時間を多く確保する。
	5	6. ワークシートに記入する。 ・気づいたこと	6. 参考になる意見はありましたか。気づきの大きかったことをワーク2に書きましょう。	
	5	7. グループごとに発表する。	7. それではみなさんの気づきを（2～3人程度）発表してもらいましょう。	・無理強いせず、アイコンタクトで発言を促す。
まとめ (15)	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえて感じたことをワークシートに書きましょう。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。私たちが普段何気なく行っている家事にも、知恵と工夫が満ちあふれていることが分かったのではないのでしょうか。無給（無休）の家事ですが、有給の仕事と同じく、いやそれ以上に効率を求めていることが分かりました。この機会に、家事について改めて考え、少しでも自分のために時間をつくれるとよいですね。		

⑤ 家事の工夫の仕方について教えて！

みなさんが日頃行っている家事を思い浮かべてください。毎日のことなので、できるだけ効率よく行うことを心がけているのではないのでしょうか。家事について工夫していることを出し合ってみましょう。何気ないことが、他の方の大いなる参考になるかも知れません。ちょっとしたことでもいいので、みなさんに披露しましょう。



ワーク1

あなたが日頃行っている家事にはどんなものがありますか。特に、効率よく行うように意識しているものを書き出してみましょう。

○家事の内容

○心がけていることや工夫していること

ワーク2

「こんな知恵や工夫があったのか！」と感心したことを書きましょう。また、家事について考え直した部分があれば教えてください。

ふりかえり



Ⅲ. ファシリテータ派遣申込書・実施報告書

鳥取県教育委員会事務局社会教育課
 地域学校協働活動推進担当宛
 FAX：(0857) 26-8175



「とっとり子育て親育ちプログラム」ファシリテータ派遣申込書

団体名		代表者 職 氏名
所在地等	(〒)	
	TEL :	FAX :
担当者	氏名	TEL :

活用場面 (研修会名)	(例) P T A 研修会、保護者会、入学説明会、就学前健診 など	
実施希望日	第1希望	令和 年 月 日 () (時 分 ~ 時 分)
	第2希望	令和 年 月 日 () (時 分 ~ 時 分)
	第3希望	令和 年 月 日 () (時 分 ~ 時 分)
実施場所	会場名：(例) 教室、多目的ルーム、体育館など 住所 (※所在地と異なる場合はお書きください。)	
参加予定者	<input type="checkbox"/> 保護者：() 名 <input type="checkbox"/> 教職員 () 名 <input type="checkbox"/> その他：() 名 () ※子どもの属性 (年齢、学年等) を分かる範囲でご記入ください。 ()	

希望する内容 (プログラム名)

※その他、プログラムを選んだ理由、現在の課題について等ご記入ください。

「とっとり子育て親育ちプログラム」の改善や今後の参考とするため、ワークショップを実施しての感想等をお寄せください。

鳥取県教育委員会事務局社会教育課
 地域学校協働活動推進担当宛
 FAX：(0857) 26-8175



「とっとり子育て親育ちプログラム」実施報告書

団体名				
代表者氏名				
担当者名		連絡先	() -	
実施日	令和 年 月 日 () 時 分	~	() 時 分	
会場		講師		
参加者	保護者	教職員	(その他)	合計
	人	人	人	人
プログラムについて	<活用したプログラム名>			
	※どれかに○ ・とてもよかった ・よかった ・ふつう ・少しもの足りない ・もの足りない			
今後の取組について	※このような研修を継続したいと思いますか。(どれかに○) ・ぜひ ・できれば ・どちらでもない ・あまり思わない ・思わない 【理由】			

※参加者の反応、実施しての感想、要望等（感想用紙のコピーでもかまいません。）

子どもと向きあうとつとりの家庭教育

たくましく・夢をもって・自立できる子
『家庭は心のねっこになる』

生活習慣を身につけよう



- ◆ 早寝早起きで生活リズムをつくりましょう
- ◆ 毎日朝ごはんを食べましょう
- ◆ メディア使用にルールを作りましょう

- ◆ 小学校低学年で10時間、高学年で9~10時間の睡眠時間が必要です。高学年までに自分で生活リズムが整えられるよう、低学年から継続して声をかけていきましょう。
- ◆ 朝食は一日のエネルギーの源です。毎日決まった時間に起き、朝食を食べる習慣づくりを心がけましょう。
- ◆ 子どもにとっても情報通信機器は大変身近な道具です。ゲームやパソコンなどは持たせる前に、使用についてのルールを親子でしっかり話し合い、安全で上手な使い方を一緒に考えましょう。親も、情報ツールについて学びましょう。

生きる力を育てよう



- ◆ あいさつを交わしましょう
- ◆ ルールやマナーの手本を示しましょう
- ◆ 家族の一員としての役割を与えましょう

- ◆ 「おはよう」「いただきます」「おかえりなさい」等のあいさつは大人から声をかけながら、コミュニケーションの大切さを伝えましょう。
- ◆ 子どもはルールやマナーを身近な大人から学び、自分で判断し行動するようになります。大人は、子どものよい手本となりましょう。
- ◆ お手伝いは、成長に応じてできることをさせましょう。感謝を伝えることで、「役に立った」「責任を果たした」という自信が生まれ、自己肯定感(自信や自分を大切にする心)が高まります。

夢を育てよう



- ◆ 一緒に夢を語り合しましょう
- ◆ 様々な体験をさせましょう

- ◆ 一緒に活動したり親自身の経験を伝えたりする機会をもち、将来、子どもがどのように生きていくのか一緒に考えてみましょう。
- ◆ 読書や体験は、間接的、直接的に達成感を味わったり、失敗から学んだり、想像力・感性を育てます。また、地域行事や様々な年齢の方とふれあう時間からは、社会性など学ぶことがたくさんあります。親も一緒に考え、共に学んでいく姿勢をもって積極的に参加し、子どもの成長を応援しましょう。

広い心で受けとめよう



- ◆ しっかりほめましょう
- ◆ 「教える」「叱る」時は心を込めて向き合しましょう

- ◆ 子どもへの共感やほめ言葉、励ましによって伝わる愛情に包まれて、子どもの自己肯定感は育まれます。時には抱きしめることで愛情や信頼する思いを伝えましょう。
- ◆ 叱るときは、子どもと向きあってわかるように説明し、正しいことを教えましょう。子どもを否定せず、愛情をもって叱りましょう。

その睡眠、大丈夫!?

「みんなく」で子どもいきいき!!



「睡眠負債」をご存じですか？

近ごろ話題になっている「睡眠負債」一。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金（負債）のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼすことです。

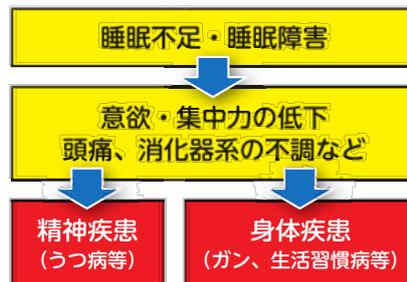
睡眠負債の状態にならないためにも、子どもの頃から正しい睡眠習慣を身につけておくことが大切です。この機会にご家庭でも「みんなく」^(※)に取り組んでみてください。

※「みんなく」とは…「睡眠教育」の略で、「子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図り、心身の健康を増進させる教育のこと」(「睡眠教育のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」 木田哲生著から引用)



「睡眠負債」になると…!

睡眠不足や睡眠の乱れが続くと日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなるとも言われています。さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつ^(うつ)の度合いが強いという調査結果もあります。



…ここで、すいみんクイズです!

次の質問の答えは○か×か、どちらでしょうか。分かりますか。



- Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫?
- Q2 寝る前にテレビを見たり、ゲームをすると眠れなくなる?
- Q3 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもよい?
- Q4 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる?

気になる正解は次のページ

Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫？

正解は… **×**

私たちの脳の中には「体内時計（生体リズム）」があり、毎日決まった時間に脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで調整されることが分かっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「生活リズム」にズレが生じ、やがて「腹痛、頭痛、だるさ」といった時差ボケと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。



出典：「みんなく」ハンドブック 小学校4・5・6年 すいみんのみみつ
～すいみんについて考えよう～
(三池輝久監修/木田哲生編著「みんなく」地域づくり推進委員会編)

Q2 寝る前にテレビを見たり、ゲームをすると眠れなくなる？

正解は… **○**

私たちが夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。テレビやゲーム機など、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮（覚醒）したりして、寝付きにくくなったり、睡眠の質を下げてしまいます。「●時以降は使用しない」などルールを決めて使用するようにしましょう。



Q3 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きててもよい？

正解は… **×**

お休みの日に、いつもより1時間半以上起きるのが遅くなると、「体内時計」が乱れて、夜寝にくくなってしまふと言われていふす。休日に平日の睡眠不足を補う「寝だめ」はできません。「疲れた」と感じるときは寝ても大丈夫ですが、いつもより長く寝るのは1時間以内にするように注意しまふす。また、休日も平日と同じような生活リズムが送れるように、平日の睡眠時間を見直してしまふす。



Q4 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる？

正解は… ○

下のグラフでわかるように、睡眠と学力、体力・運動能力には深い関係があります。

睡眠中にはレム睡眠(脳を休ませる深い眠り)とノンレム睡眠(体を休ませる浅い眠り)が交互に現れますが、これらの睡眠の作用によって、記憶(知識だけでなくスポーツにおける体の動かし方等の記憶も含まれます)の整理・定着、体の組織の再生等が行われます。ですから、睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果になりかねないのです。

良い睡眠には「質・量・タイミング」が重要です。寝ているのにすっきりしない場合は、睡眠の「質」が低下しているのかもしれません。夜の睡眠を促すため、昼間は適度な運動をしましょう。

望ましい睡眠時間

0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

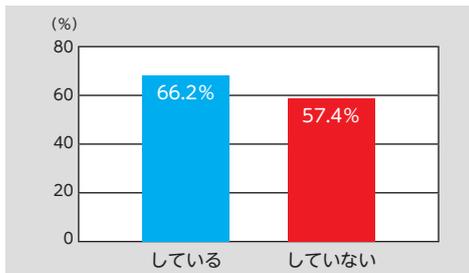
必要な睡眠時間には個人差があります。

※出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来
～睡眠リズムを整えよう!～」(文部科学省)

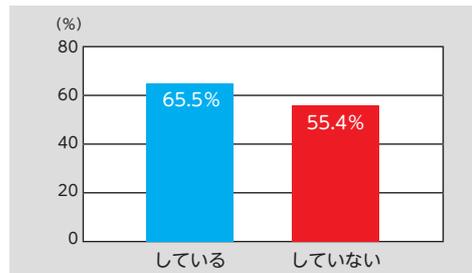


睡眠と学力の関係〈鳥取県小学校6年生の2教科平均正答率※〉

毎日同じくらいの時刻に寝ていますか



毎日同じくらいの時刻に起きていますか



令和元年度全国学力・学習状況調査から

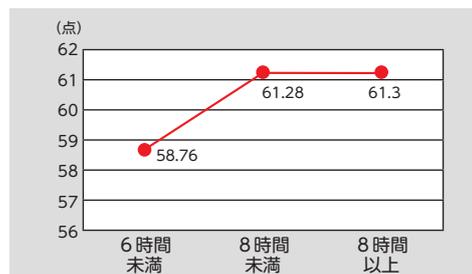
※2教科平均正答率とは、「(どちらかといえば)している」(あるいは「(どちらかといえば)していない」)と答えた児童の、国語と算数の正答率の平均

睡眠時間と体力・運動能力の関係〈鳥取県小学校6年生の合計点〉

男子



女子



平成30年鳥取県・体力・運動能力調査から

「とっとり子育て親育ちプログラム」開発委員会 (H23~24年度)

<開発委員>

氏名	所属等
委員長 清 國 祐 二	香川大学生涯学習教育研究センター長
浦 木 恵 子	臨床心理士、スクールカウンセラー
西 浦 公 子	ぶろじえくとえん代表
西 田 直 美	倉吉幼稚園園長、元成徳小学校長
谷 口 伊都子	湯梨浜町教育委員会事務局指導主事
矢 倉 美和子	日吉津村教育委員会事務局指導主事
土 山 博 子	NPO法人えがおサポート Leaf & CHUCHU 副代表理事

<事務局>

氏名	所属等
松 本 洋 介	東部教育局社会教育担当副主幹
大 本 陽 一	中部教育局社会教育担当副主幹
金 田 和 寿	西部教育局社会教育担当副主幹
伊 奈 公 子	小中学校課幼児教育担当指導主事
高 橋 紀 子	家庭・地域教育課長
福 田 範 史	家庭・地域教育課家庭教育担当副主幹
森 本 浩 子	家庭・地域教育課家庭教育担当指導主事

「とっとり子育て親育ちプログラム」改訂委員会 (H30~R元年度)

<開発委員>

氏名	所属等
委員長 清 國 祐 二	香川大学地域連携・生涯学習センター長
石 本 志 穂	臨床心理士・スクールカウンセラー
西 浦 公 子	ぶろじえくとえん代表
浅 雄 淳 子	前県 PTA 協議会事務局長
森 田 澄 恵	琴浦町教育委員会教育委員・元聖郷小学校長
中 西 春 奈	北栄町教育委員会事務局教育総務課発達支援室主任兼指導主事
幅 田 典 代	伯耆町教育委員会事務局生涯学習室参事
土 山 博 子	NPO 法人えがおサポート副代表理事
大 高 美穂子	国立学校法人鳥取大学附属幼稚園副園長

<事務局>

氏名	所属等
平 野 靖 博	東部教育局社会教育担当社会教育主事
西 村 信 彦	中部教育局社会教育担当社会教育主事
下 前 博 司	西部教育局社会教育担当係長兼社会教育主事
中 田 寛	参事監兼小中学校課長
白 岩 準 市	小中学校課学校・家庭・地域連携推進担当課長補佐
前 田 恵 子	小中学校課幼児教育担当係長
森 原 千 晶	小中学校課学校・家庭・地域連携推進担当指導主事兼社会教育主事
阪 本 博	小中学校課学校・家庭・地域連携推進担当主事



とっとり子育て親育ち

プログラム 改訂版

～親同士で学びあう参加型学習のススメ～

平成24年 2月 発行
平成28年 7月 部分改訂
令和元年 10月 改訂
編集・発行 鳥取県教育委員会

〒680-8570
鳥取市東町一丁目271番地
電話番号 (0857) 26-7521
ファクシミリ (0857) 26-8170
Eメール shouchuugakkou@pref.tottori.lg.jp
URL : <https://www.pref.tottori.lg.jp/facili/>

