

# とっとり子育て親育ちプログラム

思 春 期 版

～親同士で学びあう参加型学習のススメ～



鳥取県教育委員会

## 「とっとり子育て親育ちプログラム（思春期版）」の発刊にあたって

近年、家庭教育を支える社会環境が大きく変化し、少子化や核家族化、地域とのつながりの希薄化などにより、子育て家庭の社会的孤立が課題となっています。

鳥取県では、保護者同士が楽しく交流する中で子育てを振り返り、家庭教育について考えながら、親自身が子育てに元気に向き合って自ら課題解決をしていくことができるよう、平成24年2月に参加型学習プログラム「とっとり子育て親育ちプログラム」を作成しました。現在、県が養成したプログラムのファシリテータ（進行役）を中心に、県内各地でプログラムを活用した研修会が実施されており、参加者からは、「楽しい」、「安心できた」、「また参加したい」等の感想をいただくなど、保護者同士の関係づくりに効果があがっています。

こうした中、「思春期の子どもを取り巻く社会的課題について知りたい」、「中学生の保護者会でも取り入れたい」などの要望が多くなってきており、小学校高学年から中学生の思春期の子を持つ親の多様化する悩みや課題に対応するため、新たにプログラムを作成することとしました。

この「とっとり子育て親育ちプログラム（思春期版）」は、複雑化する交友関係や進路など思春期特有の内容を追加し、プログラムを通じて思春期の子を持つ保護者同士をつなげ、お互いに支え合える仲間づくりを進めるものです。今後も本プログラムが様々な場面で活用され、家庭で安心して子どもを見守り育む原動力となることを期待しています。

結びに、本プログラムの開発・作成に御尽力いただいた香川大学生涯学習教育研究センター長 清國祐二教授をはじめ、開発委員の皆様、さらに本県の家庭教育支援の充実のために取り組んでいただいている各団体、関係機関及びファシリテータの皆様には感謝申し上げます。

平成25年5月

鳥取県教育委員会

教育長 横濱 純一

# も く じ

「とっとり子育て親育ちプログラム（思春期版）」の発刊にあたって

## はじめに

1 「とっとり子育て親育ちプログラム」の概要	1
2 プログラムの進め方	4
3 アイスブレイク編	7

## ワークシート

### 1. よりよい関係

<親と子の関係>	1-① お父さん（お母さん）にグチってみてね	16
	1-② わが子のイライラ、どうするの？	18
<子どもの交友>	1-③ 気をつかうんです 人間関係	20
	1-④ 話してくれてありがとう	22
<親の気持ち>	1-⑤ 子育て歴〇年！ いろんなことがありました	24
	1-⑥ 「子育てって大変だよね～」 すごく	26

### 2. 子どもの成長

<つくろう生活リズム>	2-① 早寝・早起き・朝ごはんですつくる生活リズム	28
<自立に向かって>	2-② 本当に必要なものですか？	30
<男女交際>	2-③ 好きな人ができたみたい・・・?!	32
<学校行きたくない>	2-④ 「学校に行きたくない」ってどんな気持ち？	34

### 3. 社会と向き合う

<進路・未来>	3-① 体験！ シューカツ面接官	36
<地域と共に>	3-② 地域のオタスケに感謝して	38
<ネット社会>	3-③ ネットトラブルから子どもを守るためには	40

## 資 料

.....	42
-------	----

## 参 考

子どもと向き合う5つのポイント	52
-----------------	----

## ファシリテータ派遣申込書・実施報告書

.....	54
-------	----

## 委員名簿・参考文献

.....	56
-------	----

# 1. 「とっとり子育て親育ちプログラム」の概要

このプログラムは「参加型の学習プログラム」です。

## <ねらいは>

家庭教育は全ての教育の原点であり、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、社会生活を営むルールやマナーなど、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、小学生や中学生の子どもを持つ親の集まり等で、子育ての悩みや課題を題材に、ワークショップや話し合いなどの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あう仲間づくりを進めるものです。参加者が学習の中心となり、自らの知識や体験を互いに伝え合うことで、気づき合い・学び合いにつなげていくことができます。

このプログラムで行われる個人やグループワークには、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。プログラムをとおして、それぞれが子育てを振り返ったり、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。

## <プログラムの構成と流れ>

導入

アイスブレイク (10分)  
(雰囲気をもたせる)

- ・簡単なゲームなどで、初対面の緊張をほぐし、気軽に思いや考えが話せる雰囲気を作ります。
- ・グループ作りを兼ねることもあります。



展開

ワーク (40分)  
(主たる活動)

- ・身近なテーマについて、自分の思いをシートに記入し、グループで意見交換を行う参加型の学習です。
- ・小グループで家庭教育の悩みや情報を共有しながら、楽しく話し合いを進めます。



まとめ

ふりかえり (10分)

- ・学習で気づいたことを個人やグループで振り返ります。他の人の感想を聴くことにより、自分の子どもとの関わり方をふりかえり、新たな気づきが生まれます。
- ・参加者同士の一体感も強くなり、ネットワークが生まれます。



## <活用場面は>

こんな場でプログラムを使ってください。



入学前説明会



PTA 研修会  
学級・学年の懇談会

# とっとり子育て親育ち プログラム（思春期版）



企業内研修



地域・公民館等

## <プログラムを進行するのは>

プログラムを進行する人を**ファシリテータ（進行役）**と呼びます。アイスブレイクを通じて参加者の雰囲気を和ませ、主たる活動（個人およびグループワーク）では参加者の作業を見守り、活動をお手伝いし、ポイントを整理したりすることで、学習の目標を達成することをサポートします。

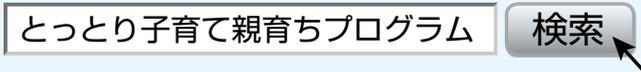
「とっとり子育て親育ちプログラム」は誰でも進行できるように、1「アイスブレイク」、2「ワーク」（①個人で考える ②グループで共有する ③全員で共有する）、3「ふりかえり」という流れを基本としたシンプルなプログラムにしています。わかりやすい「進行マニュアル」と「ワークシート」を掲載しており、県が認定したファシリテータだけでなく、PTA役員や学校の先生でも進行することが可能ですので、是非皆さんでご活用ください。

## <このテキストの使い方は>

各プログラムは進行マニュアル（偶数ページ）とワークシート（奇数ページ）でできています。進行マニュアルに載っているアイスブレイクは一例です。他のアイスブレイクに変更することも可能です。（参照：アイスブレイク編（P7～14））

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、参加者に自由に使用してもらいましょう。

\*ワークシートはホームページからダウンロードすることもできます。



### 進行マニュアルページ

#### 1. よりよい関係

#### ① お父さん（お母さん）にグチってみてね

＜ねらい＞  
○子どもの抱えそうなトラブルに対して、子どもの心に寄り添う言葉かけを考える。

＜準備物＞  
○主催者（学校等）：ワークシート、横造紙 1/2（またはA3用紙4枚）×グループ数、付せん  
○参加者：筆記用具

時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
10	1. 学習のねらい 子どもは、心身ともに成長しています。目に見える体の成長や変化はわかりやすいものですが、目に見えない心の成長や変化は、気づきにくいものです。乱暴な物言いや無口でイライラしているわが子に親は戸惑います。子どもの心に寄り添う言葉かけで安心できる関係が保てるよう考えてみましょう。その前に、心と体を少しリラックスさせましょう。		
5	2. アイスブレイク ・思い出自己紹介 3. ルールとマナーの確認	中学時代に「好きだった歌手」や「熱中したこと」を加えて自己紹介をします。 ※アイスブレイク編P12参照	・同世代の思い出に共感し思春期の頃を振り返る。
5	4. 心配事を付せんに記入する。 (ワーク1)	ワーク2の例を参考にして、付せんに書き込みます。	・一枚の付せんに一項目ずつ記入する。
20	5. グループごとに発表する。 (ワーク2)	ワーク2の例を参考にして、付せんに書き込みます。	・進行を見ながら発言を促す。
10	6. グループごとに発表する。 (ワーク3)	ワーク3の例を参考にして、付せんに書き込みます。	・場面ごとにグループを指定して、子どもの心に寄り添う言葉かけを考える。
15	7. グループごとに発表する。 8. まとめ	7. グループでどのような意見が出ましたか。出た意見を発表しましょう。	
	思春期は自立のための親離れをする時期。無口になったり、反発的になったりしても、ひとまず不安は胸の内にしまっておいて、子どもの何気ない言葉をしっかり聞きましょう。親との距離が生まれる時期だけに、家庭に「心の居場所」が必要になります。口出し・手出しを控え、子どもの様子を見守りましょう。ただし、子どもが間違った方向に進みそうな場合は軌道修正のアドバイスが必要です。		

進行のしかた、発言例を載せています。

16

### ワークシートページ

#### お父さん（お母さん）にグチってみてね

心が揺れ動きやすいこの時期こそ、親子がいつでも語り合える関係があれば、子どもの抱えそうなトラブルも、早め、早めに乗り越えられます。子どもの心の成長や変化で不安に思う事や心配していることを出し合い、子どもの心に寄り添う言葉かけを考えてみましょう。

**ワーク1** 学習面・身体面・生活面・人間関係についての子どもの心配事を付せんに記入しましょう。

**ワーク2** 横造紙を学習面・身体面・生活面・人間関係の4つに区切り、子どもの心配事を記入した付せんを紹介しながら貼っていきましょう。

<b>学習面</b> （英語、教科担任制、定期テスト、順位等） 例：「○○先生に聞きづらい」って言う。 ・成績は中ぐらいと思っていたのに・・・	<b>身体面</b> （成長、食事、無気力、いらだち等） 例：「やせたい」と小食になった。 ・「ムカつく」が口ぐせ。
<b>生活面</b> （生活リズム、校則、部活動、塾等） 例：朝練をすると、授業中眠くなる。 ・みんなが塾に行くのに・・・	<b>人間関係</b> （友達、先輩・後輩、教師、コーチ等） 例：○○小学校の子はちょっとこわい。 ・「あいつすつすつ」と言われ・・・

**ワーク3** 最初の発表は、お父さん（お母さん）にグチってみてねをお願いします。

《 参考になった声のかけ方はありましたか？ 》  
《 あればメモして持ち帰りましょう。 》

参加者が事由に書き込めるようにしています。

17

## <資料の活用>

巻末に、「資料」ページがあります（P42～）。プログラムを進行する際、話し合いや学びを深めるために学習者に配布したり、まとめの参考として活用したりできる資料を掲載しています。それぞれの家庭で、保護者の方に考えていただきたい教育やしつけのヒントとして紹介するなどご活用ください。

## 2. プログラムの進め方

各プログラムは<導入><展開><まとめ>でできています。各プログラムのねらいや展開例はプログラムごとに記載しています。参加者の状況や人数、使用する場面や時間、場所等にあわせて展開の仕方を工夫してご活用下さい。

### 導入1 (学習のねらいの確認)

学習の最初に、各プログラムの偶数ページの内容を参考に、今日の学習のねらいや学習内容を参加者にきちんと伝えましょう。



### 導入2 (アイスブレイクとグループ分け)

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す。

話し合いを進めるための学習グループ（4人が最適）もつくりましょう。

グループに知り合いがかたまらないようにしましょう。

\*参加者の雰囲気、アイスブレイクと次の3つの約束は順序を入れ替えることも可能です。



### 導入3 (ルールとマナーの3つの約束)

ワークを始める前に、参加者ととも必ず確認しましょう。



#### <<3つの約束>>

**参加**

**積極的に参加しましょう。**

自発的に話し合いに参加しましょう。特に、しっかり聴く姿勢を心がけましょう。もちろん、内容によっては「話さない」「パス」という選択もあります。

**尊重**

**一人ひとりの考えを尊重しましょう。**

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。参加者一人ひとりの考えや思いが尊重されると、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、他人に話したりしないようにしましょう。

	時間	主な活動	発言	留意点
導 入	10分	1. 学習のねらい	みなさん、こんにちは。進行役の〇〇です。今日は、みなさんと一緒に（ねらい：各プログラムを参照）について、考えていきたいと思ひます。この会を楽しく、充実した会にしたいと思ひますのでよろしくお願ひします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親しみやすい雰囲気 で明るくは っきりと話す。</li> <li>参照：アイスブレイ ク編 (P7～)</li> <li>・ 太字（参加・尊 重・守秘）を掲 示して確認す る。</li> <li>・ 「積極的に参加」・ 「思ひを尊重」・ 「秘密を守る」を しっかりと押さ える。</li> </ul>
		2. アイスブレイク	はじめに、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。	
		3. ルールとマナーの確認	では、プログラムに入ります。最初にルールとマナーの確認をします。	
		  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ・ ・ 話し合いには積極的に参加しましょう。もちろん、内容によっては「話さない」「パス」という選択もあります。</li> <li>・ ・ ・ 参加者のみんなの考えや思ひをしっかり聴きましょう。みなさんが安心して、話ができるように、批判や否定をしないようにしましょう。</li> <li>・ ・ ・ 今日の研修の中で聴いたことは、この場だけのこととして、他の所では話さないことをお願ひします。</li> </ul> <p>この3つのことをここでの約束にしたいと思ひます。</p>	

## 展開

始めにワークシートを配ります。今日の学習のねらいをみんなでもう一度確認して、始めましょう。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。

自分で考える

グループで話し合う

全体で紹介する

\* 話し合いがスムーズに進んでいない場合や、発言者が偏っている場合にはファシリテータがサポートします。



## まとめ

- 「ふりかえり」の時間はしっかりとりましょう。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時間にあわせて工夫しましょう。
- 「評価」は必要ありません。良かった点、どんな点が良かったかをなるべく具体的に伝えましょう。
- 「ねらい」に合わせてファシリテータの思いを伝えながらまとめてみましょう。

## <ファシリテータの方へ>

### <事前準備>

- 参加者のニーズをしっかりと把握し、プログラムを選択しましょう。

### <当日の進行>

- 参加者同士が語り合うことを中心に、ワークショップを進めましょう。ファシリテータは「上手な聴き手」になりましょう。
- 参加者一人ひとりを尊重し、安心して参加できるようにしましょう。しゃべりすぎている人や孤立・傍観者はいないか気をつけましょう。
- 一人ひとりの発言に耳を傾け、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。

### ～してはいけないこと～

- 参加者への発言の強要や、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。
- 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。



## <用語解説>

### ●アイスブレイク

初めて出会った人たちが簡単なゲームなどを行うことで、緊張感がほぐれて、話しやすい雰囲気になり、主たる活動にスムーズに入れるようなきっかけをつくる技法です。

### ●ワークショップ

小グループで意見交換や共同作業を進める参加型学習です。

自分の意見をまとめる時間（個人ワーク）とグループで情報交換したり、話し合ったりする時間（グループワーク）で構成されています。

### ●ロールプレイ

あらかじめ決められた役割（ロール）を演じることにより、その人の立場や考え、気持ちを理解することをねらいとした技法です。



## 3. アイスブレイク編

### <ファシリテーション能力を高めよう>

保護者の集まりで、緊張状態で堅苦しい雰囲気で困った経験はありませんか？

氷のようになった雰囲気を壊し、和やかにさせる活動をアイスブレイク（アイスブレイキング）と言います。

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。

#### I 緊張をほぐす

(1)	リズム遊び
(2)	じゃんけん ア 後出しじゃんけん イ じゃんけんチャンピオン
(3)	キャッチ
(4)	握手 ア インパルス イ 以心伝心握手 ウ 「たこ」と「たい」

#### II グループをつくる

(1)	仲間探し
(2)	バースデーライン
(3)	人数集め

#### III 学習に備える

(1)	わが家の「これって当たり前」
(2)	思い出自己紹介

#### IV 楽しく活動する

(1)	エア・キャッチボール
(2)	柱時計
(3)	これが常識
(4)	木の中のリス

### I 参加者の緊張を取り除き、心や体をほぐしながら、和やかな雰囲気をつくりましょう

#### (1) リズム遊び

(2～3分、4人以上、準備不要)

ねらい

声を出したり手をたたいたりすることで、会場の雰囲気を盛り上げ、短時間で、簡単に参加者の一体感を生み出す。

1. ファシリテータに合わせて、参加者が手拍子をします。
2. 数・スピード・リズムを変えてみましょう。
3. 次にファシリテータのたたく数でグループをつくります。

※歌で拍手や指遊びをするのも楽しめます。  
(わらべ歌「あんたがたどこさ」の「さ」で拍手。など)



## (2) ジャンケン

(5分程度、何人でも、準備不要)

ねらい

誰もが知っているジャンケンなどの簡単なゲームを通して、短時間で緊張感を取り除くことができる。

### 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「ぼん」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。



※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

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、簡単な自己紹介を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ます。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（手を合わせ「幸せ」とお互い言い合います）”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づくりをすることもできます。



## (3) キャッチ

(5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

合図に合わせて隣の参加者の指を握りながら、自分の指は握られないようにすることで、敏捷性を競いながら、緊張感を楽しむ。

1. みんなで一重円（または2人組）をつくり、お互いの顔が見えるように座ります。
2. 「キャッチ」の説明をします。
  - 全員、両手を軽く横に出します。
  - 左手は輪を作るように軽く握って筒をつくります。
  - 右手の人差し指を、右隣の人の左手の筒の中に入れます。
  - 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、右手の人差し指を筒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握ります。
  - 慣れてきたら、左右を逆にするとか、「キャ・ベツ」「キャ・ラメル」などの違う言葉を入れるとあっという間に盛り上がります。



※あまり強く握るとけがをすることもあるので、はじめに注意します。

## (4) 握手

(5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

合図に合わせて隣の人の手を握ることで、体の緊張をほぐす。

### ア インパルス

1. みんなで円になり、手をつなぎます。
2. 「インパルス」の説明をします。
  - 最初(スタート)の人を決めます。
  - 最初の方は、右隣の人(左でもよい)の手をギュッと握ります。
  - 握られた人は、さらに右隣の人の手を握り、どんどん「握手」を送っていきます。
  - 最初に戻ってくるまでにどれくらいの時間がかかるか、時間をはかってみましょう。
  - タイムを縮める挑戦をしてみましょう。



- ※ 条件設定によって結果が異なりますが、ワークショップの前後でもタイムに差があります。
- ※ 対戦型インパルスも盛り上がります。

### イ 以心伝心握手

1. 2人組になります。
2. 「以心伝心握手」の説明をします。
  - 向かい合って握手をします。
  - それぞれが「1/2/3」のどれかの数字を心に思い浮かべます。
  - 目と目で合図を送り、「せーの」の声を掛け合って思い浮かべた数字の数だけ相手の手を握ります。同じ数だけ握り合えればO.K.



### ウ 「たこ」と「たい」

1. 2人組になります。
2. 「たことたい」の説明をします。
  - 左手で握手をします。
  - 手を握り合ったまま、右手でじゃんけんをして勝ちが「たこ」、負けは「たい」になります。
  - ファシリテータが「た・た・た・たい!」と言ったら、たい役がたこ役の左手の甲をたたきます。たこ役はたたかれないように右手で甲を防いだり逃げたりします。
  - ファシリテータは「たこ」「たい」を変えながら、何度か繰り返して行います。



## Ⅱ 自己紹介などでお互いの距離を近づけ、グループづくりにつなげましょう

### (1) 仲間探し (5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

偶然できた仲間に、親近感を抱きながらグループづくりができる。

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。
  - ファシリテータは、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。(場合によっては「言葉を使わない」などの制限をして仲間を探します)
  - できたグループごとに、どういう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」「好きなスポーツ」「強い動物といえば」「赤いものといえば」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。



### (2) バースデーライン (10分程度、何人でも、準備不要)

ねらい

言葉やジェスチャーなどの限定された手法でも、お互いにコミュニケーションを図ることができることが体験でき、できあがったライン(小グループ)をもとにグループづくりができる。

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、誕生日の一番早い順に並びます。
  - 並び終わったら、順番に誕生日を言ってもらいます。

※誕生日順に、話し合うためのグループづくりもできます。

※名前のアイウエオ順(ネームライン)や起床時間(就寝時間)(タイムライン)、今食べたい季節の食べ物(思い浮かべた食べ物の文字数の順に並び。)(フードライン)などもできます。



### (3) 人数集め (3～5分、何人でも、準備不要)

ねらい

短時間でグループをつくる。

1. ファシリテータの「せーの」の声に合わせて、手拍子を一つずつ増やしていきます。適当なところでファシリテータの「はい」の合図で手拍子の数の人数が集まり、手をつないで座ります。

※他のアイスブレイクと組み合わせて使うとよいでしょう。



## Ⅲ 学習に対する準備や意欲づけにつなげましょう

### (1) わが家の「これって当たり前」 (5～10分、何人でも、リストを準備)

ねらい

家族にはそれぞれのスタイルがあるため、わが家では当たり前だと思いが、他の家では違うことがある。その違いを楽しみながら発見し、お互いを尊重し合う雰囲気を作り出す。

1. 「わが家の『これって当たり前』」を説明します。

①各自でわが家の「当たり前」リストに回答します。 **リスト表：P43**

【リスト】 目玉焼きにかけるのは	しょうゆ派	or	ソース派	or	塩派
朝食は	パン派	or	ごはん派		
晩ご飯とお風呂の順番は	晩ご飯が先	or	お風呂が先		
お雑煮は	あずき派	or	すまし派		
子どもの部屋の掃除は	子ども派	or	親（おとな）派		
夜のテレビのチャンネル権	子ども派	or	親派		

- ②近くの4人程度でグループをつくり、共有しましょう。
  - ・違う回答の人がいたら、お互いにその理由を尋ねましょう。
- ③全体で1, 2名に感想を話してもらい、拍手で終わらしましょう。  
「違っていい、違うことがおもしろい」ことを共有しましょう。

※リスト表を使い、自分の回答と同じ人にサインをもらい、ビンゴを目指すという方法でも楽しめます。

※独自のリストを使用する場合は、人に知られたくない生活スタイルや価値観などを含まない項目になるよう気をつけましょう。



## (2) 思い出自己紹介

(5～10分程度、何人でも、シートを準備)

ねらい

誰もが懐かしい気持ちで子どもの頃の気持ちになり、子どもの気持ちに寄り添いやすくなるので、次のワークにつなげやすい。

1. 「思い出自己紹介」を説明します。
2. 「思い出シート」を配布し、それぞれ記入します。
  - 2人組になり、尋ねてみたい項目についてお互いに紹介し合います。(同じ項目を話し合う方が共感しやすいでしょう)
  - 相手を変えながら、シートの内容を紹介していきます。

\*ファシリテータは、「お互いがシートばかり見ないで、顔を上げて話し合う方がいいですよ」など声をかけましょう。

\*あらかじめシート裏に色シール等で印をしておくと、紹介後のグループ分けに使えます。

【思い出シート】

## 思 い 出 自 己 紹 介

①好きだった歌手	②思い出に残っているTV番組
③親に買ってもらってうれしかったもの	④部活動
⑤修学旅行の旅先で・・・	⑥好きな給食

そういえば、あの時...



## Ⅳ グループでの活動を通じて楽しく打ち解けましょう

### (1) エア・キャッチボール

(10分程度、何人でも、準備不要)

ねらい

お互いに見えない「空気」を感じ合ってもらい、実は送り手・受け手の心のキャッチボールであることを体験してもらう。

1. グループに分かれた後、それぞれ円になります。(適度に広がって)
2. 「エア・キャッチボール」を説明します。
  - ファシリテータからそれぞれのグループにエアボール(架空のボール)を放ります。見えないボールを誰かにキャッチしてもらいましょう。(ファシリテータは軽く声をかけて放りましょう。)
  - (それぞれのグループで) ボールを持った人が何か質問をして、他の人へエアボールを放ります。キャッチした人は質問に答え、次の質問をして別の人にエアボールを送っていきます。(繰り返し)

質問: 「お子さんは何年生(何人)ですか?」、  
「好きな色は?」、など。

(適当なところで終了し) 最後はエアボールを  
ファシリテータに投げ返してもらいましょう。



### (2) 柱時計

(10～15分程度、15人以上、準備不要)

ねらい

参加者全員で取り組み、成功も失敗も楽しく活動できる。グループ対抗にすることでグループの仲間同士の気持ちがつながり、参加者同士の距離を縮める。

1. 5～7人のグループを複数つくります。
2. グループ毎に1列に並び、全員中心を向いて座ります。
3. 「柱時計」の説明をします。
  - 1グループずつの発表です。(立って)
  - 順番に、柱時計の秒針と振り子を声と動作で表現します。
  - 自分の順番がきたら、「チク」/「タク」/「ポーン」と言います。「ポーン」と言う人は軽くジャンプします。(12時を打つまで間違えずにできるかな?)
  - ① 一列に並びます。
  - ② 1人目「チク」、2人目「タク」3人目「ポーン」(ジャンプ)(1時)
  - ③ 4人目「チク」、5人目「タク」6人目「チク」7人目「タク」8人目「ポーン」(ジャンプ)9人目「ポーン」(ジャンプ)(2時)、・・・と、チクタクの回数、ポーンの回数が1つずつ増えていく時計を表現します。

多くできたグループを拍手で讃えます。  
2回目に挑戦してもよいです。



### (3) これが常識

(10～15分程度、何人でも、白い紙を準備)

ねらい

参加者全員で取り組み、意見の違いも楽しめる活動。人の考えがそれぞれに違い、多くの意見があることに気づくこともできる。頭の体操にも良い。

1. 「これが常識」の説明をします。

①ファシリテータが「お題」を出します。

- その「お題」から想像する言葉(もの)をみんなに書いてもらいます。  
「～といえば、これしかない! というものを書いてください。」

(例) • キャンプの食事といえば。

- カレーに入れる肉は。
- 丼といえば。
- 筆箱に入っている文房具は。
- 春を感じさせるものは。 など

②1問ずつ、参加者の「常識」を決めていきます。

③最後に参加者の中から「常識王」になった人を、拍手で讃え、「常識人になる秘訣」を話してもらいます。



### (4) 木の中のリス

(8分～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

参加者全員で動きながらコミュニケーションを図る。

1. 「木の中のリス」の説明をします。

- 3人組をつくり、2人が両手をつなぎます。これが「木」となります。残りの一人は「リス」になって木の中に入ります。
- 3人組になれなかった人は「オオカミ」です。

①ファシリテータの「オオカミが来た!」の合図で「リス」は他の「木」に移動します。「木」は動きません。

②オオカミの人は、「リス」が移動している間に、空いている「木」に入り「リス」に変わります。

③入る「木」のなくなった「リス」が「オオカミ」になります。

④次にファシリテータの「木こりが来た!」の合図があったら、木の二人は手をつないで移動して、新しい「リス」を中に入れます。この間「リス」は動いてはいけません。

⑤「嵐だ!」の合図があったら、3人を崩して、新しい3人組をつくります。

これを繰り返して行います。



# とっとり子育て親育ちプログラム

思春期版

## ワークシート



# 1. よりよい関係

## ① お父さん（お母さん）にグチってみてね

### 《ねらい》

○子どもの抱えそうなトラブルに対して、子どもの心に寄り添う言葉かけを考える。

### 《準備物》

○主催者（学校等）：ワークシート、模造紙 1/2（またはA3用紙4枚）×グループ数、付せん

○参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点	
導入	10	1. 学習のねらい			
		<p>子どもは、心身ともに成長しています。目に見える体の成長や変化はわかりやすいものですが、目に見えない心の成長や変化は、気付きにくいものです。乱暴な物言いや無口でイライラしているわが子に親は戸惑います。子どもの心に寄り添う言葉かけで安心できる関係が保てるよう考えてみましょう。その前に、心と体を少しリラックスさせましょう。</p>			
		2. アイスブレイク ・思い出自己紹介	中学時代に「好きだった歌手」や「熱中したこと」を加えて自己紹介しましょう。 アイスブレイク編 P12 参照	・同世代の思い出に共感し思春期の頃を振り返る。	
		3. ルールとマナーの確認			
展開	5	4. 心配事を付せんに記入する。 (ワーク1)	4. ワーク2の例を参考にして、子どもの変化を付せんに書きましょう。	・一枚の付せんに一項目ずつ記入する。	
	20	5. 4つの場面に分けて、付せんに配置する。 (ワーク2)	5. 付せんに書いた「心配事」を紹介しながら、模造紙に貼っていきましょう。	・作業の進行を見ながら声かけをする。	
	10	6. 心配事に対してどんな言葉かけるかグループで考える。 (ワーク3)	6. 子どもの心配事を引き出す声のかけ方について考えてみましょう。	・場面ごとにグループを指定して、子どもの心に寄り添う言葉を考える。	
まとめ	15	7. グループごとに発表する。	7. グループでどのような意見が出ましたか。出た意見を発表しましょう。		
		8. まとめ			
<p>思春期は自立のための親離れをする時期。無口になったり、反抗的になったりしても、ひとまず不安は胸の内にしまっておいて、子どもの何気ない言葉をしっかり聞きましょう。親との距離が生まれる時期だけに、家庭に「心の居場所」が必要になります。口出し・手出しを控え、子どもの様子を見守りましょう。 ただし、子どもが間違った方向に進みそうな場合は軌道修正のアドバイスが必要です。</p>					

# お父さん（お母さん）にグチってみてね

心が揺れ動きやすいこの時期こそ、親子がいつでも語り合える関係があれば、子どもの抱えそうなトラブルも、早め、早め乗り越えられます。子どもの心の成長や変化で不安に思う事や心配していることを出し合い、子どもの心に寄り添う言葉かけを考えてみましょう。



## ワーク1

学習面・身体面・生活面・人間関係について  
の子どもの心配事を付せんに記入しましょう。

## ワーク2

模造紙を学習面・身体面・生活面・人間関係の4つに区切り、子どもの  
心配事を記入した付せんを紹介しながら貼っていきましょう。

### 学習面（英語、教科担任制、定期テスト、順位等）

例）・「〇〇先生に聞きづらい」って言う。  
・成績は中ぐらいと思っていたのに・・・

### 身体面（成長、食事、無気力、いらだち等）

例）・やせたい、と小食になった。  
・「ムカつく」が口ぐせ。

### 生活面（生活リズム、校則、部活動、塾等）

例）・朝練をすると、授業中眠くなる。  
・みんなが塾に行くらしい。

### 人間関係（友達、先輩・後輩、教師、コーチ等）

例）・違う小学校の子はちょっとこわい。  
・先輩とすれ違う時、あいさつするように言われる。

## ワーク3

心配事を抱えているように見えるわが子にどんな言葉をかけますか。  
最初の声かけをグループで考えてみましょう。



《 参考になった声のかけ方はありましたか。 》  
《 あればメモして持ち帰りましょう。 》

# 1. よりよい関係

## ② わが子のイライラ、どうするの？

### 《ねらい》

○思春期の子どもたちの心の状態を、親同士の情報交換の中で気づき、この時期の子どもとの距離のとり方や接し方について考える。

### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点	
導入	10	1. 学習のねらい			
		<p>思春期は、自分の感情をうまくコントロールできなかったり、家族の前では遠慮のない態度で感情をむきだしにしたりする時期です。子どもの変化に親は戸惑うことも多くなっていく時期でもあります。自分たちが中学生だった頃を思い出しながらこの時期の子どもの心について理解し、親としての子どもとの距離のとり方や接し方について話し合います。その前に、心と体を少しリラックスさせましょう。</p>			
		2. アイスブレイク ・以心伝心握手	アイスブレイク編 P9 参照		
		3. ルールとマナーの確認			
展開	5	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. 思春期の子どもたちはどんなときに「イライラ」すると思いますか。ワークシートにある項目にランキングをつけてみましょう。		
	20	5. グループで話し合う。 (ワーク2)	5. それぞれ1位から3位までの項目とその理由を発表します。その後、グループで最もイライラを起さそう項目を絞りましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンケンで決めず、話し合いで1位を決める。</li> <li>・自分が中学生の頃を思い出してみましょう。</li> </ul>	
	15	6. グループごとに発表する。	6. どの項目が上がりましたか。項目とその理由を発表して下さい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な対処法を知っておくことで、子どもへのアプローチに上手に活かしてほしい。</li> </ul>	
まとめ	5	7. ふりかえり	7. 皆さんの意見を聞いてどう思いましたか。感じたことを書いてみましょう。(ワーク3)		
	5	8. まとめ	<p>思春期の子どもは、わかっているけどできない自分や、自分を認めてもらいたいという気持ち、また放っておいて欲しいという矛盾した気持ちを抱えながら、自分の心と向き合い始める時期です。つい大人の価値観を押し付けてしまいがちですが、親自身の中学校時代を思いだしながら子どもの心に寄り添い、時にはそっと、時には人生の先輩として上手に向き合えるよう心がけたいですね。</p>		

## わが子のイライラ、どうするの？

子どもは成長とともになかなか本音を聞かせてくれなくなります。そんな子どもの変化に親は戸惑うことも多くなってきます。思春期の心の状態を意識しながら、子どもとの距離のとり方や接し方について話し合い、親としてどのように子どもに寄り添うのか考えてみましょう。



### ワーク1

子どもたちはどんなときに「イライラ」すると思いますか。1～3位をあげ、その理由を考えてみましょう。

	項目	順位	理由
1	友だちとの関係		
2	勉強		
3	自分に関すること		
4	しかられたこと		
5	部活動でのこと		
6	家族との関係		
7	意味もなくむしゃくしゃする		

### ワーク2

グループで話し合い、1番イライラを起こす要因になりそうな項目を決めましょう。そして、その時の対応方法を話し合ってみましょう。

【イライラナンバー1：           】

### ワーク3

他のグループに発表を聞いて感じたことを書きましょう。

# 1. よりよい関係

## ③ 気をつかうんです 人間関係

### 《ねらい》

○思春期の子どもたちの友だち関係について親同士で情報交換をし、この時期の子どもたちの人間関係の見守り方や支援の仕方などについて考える。

### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>思春期の子どもたちの人間関係について、ある場面を想定しながら理解していきます。思春期の子どもたちの特性について親同士で情報交換しながら、親としての子どもとの距離のとり方や接し方について話し合います。その前に、心と体を少しリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・仲間探し	アイスブレイク編 P10 参照	
		3. ルールとマナーの確認		
展開	10	4. エピソードを読んで感想を話し合う。 <b>(ワーク1)</b>	4. エピソードの感想や体験談などを発表しましょう。	
	15	5. リサの気持ちになって考える。	5. リサはどんな態度や声をかけて欲しいのでしょうか。リサの気持ちになって考えてみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意見が出にくいときには本人、友だち、親の立場になって考えてみる。</li> <li>・子どもの立場（リサ・友だち）で考えることでこの時期の悩みに共感する。</li> </ul>
	15	6. 子どもが困っているときの親の対応について話し合う。 <b>(ワーク2)</b>	6. 子どもが悩んでいると気づいたとき、親はどうすればいいでしょう。経験などがあれば交えて話し合ってみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エピソードの解決策を見つけるのではなく、親の悩みや迷いを共有する。</li> </ul>
まとめ	5	7. ふりかえり		
	5	8. まとめ		
		<p>この時期の子どもたちは、親からの心理的な自立が始まり、同年代の友人との関係が重要になってくる時期です。その関係づくりに一番敏感な時期ともいえます。ときには親に依存しながら、親だからこそ反発しながら自立へ向かっていきます。対応に正解はありませんが、誰もが通ってきた思春期の子どもたちの成長を支える親の気持ちを共有していただければと考えます。</p>		

# 気をつかうんです 人間関係

子どもたちの生活に実際に起こりそうな場面を想定しながら、思春期の子どもたちの人間関係について考えていきます。思春期の子どもたちの特性について親同士で情報交換しながら、親としての子どもとの距離のとり方や接し方について話し合います。



## ワーク1

### エピソード

リサ、友達、母（父）、ナレーションを分担して読んでみましょう。

リサには、仲のよい友だちが数人います。学校の休み時間や弁当の時間はいつもいっしょです。  
ある日のこと

リサ 「ねえ、今度ショッピングモールに〇〇が来るんだって。みんな行かない？」

友達 「いいねえ。行ってみたい。」

リサ 「じゃあ、決まり。みんな9時に正面玄関に集合ね。前で見ると遅れないでよ。」

しかし、当日、リサはうっかり寝過ごしてしまったのです。もうとっくに時間は過ぎています。

言い出したのは自分なのに……。結局リサは行きませんでした。次の日、学校へ行くとみんなの様子が変です。

リサ 「昨日はごめんね、家の用事が……」

とっさに言い訳をしようとしたのですが、言い終わらないうちに、みんなはさっと教室を出て行ってしまいました。この日からみんなが口を利いてくれません。お弁当も一人で食べる毎日です。

お弁当も残っていて、元気のないリサを家族が心配しています。

母（父）：「最近何かあったの？」

① このエピソードを読んで感想を話し合みましょう。

② リサはあなたにどんな声をかけて欲しいでしょうか。リサの気持ちになって考えてみましょう。

## ワーク2

子どもが困っているときの親の対応について話し合みましょう。



《今日を振り返って》

# 1. よりよい関係

## ④ 話してくれてありがとう

### 《ねらい》

○思春期の子どもたちの友だち関係について親同士で情報交換をし、この時期の子どもたちの人間関係の見守り方や支援の仕方などについて考える。

### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>子どもははじめを受けていても自分からはなかなか打ち明けにくいものです。子どもが「勇気を出して話してよかった」と思えるように、子どもが心を開きやすくなる聴き方について考えてみましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・後出しジャンケン	アイスブレイク編 P8 参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4人、または6人の偶数になるようにグループ分けする。</li> </ul>
展開	5	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. 日ごろから、子どもが話しかけやすいように心がけていることはどんなことですか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2人組でワーク2(1)(2)を同じ役で演じてみる。また、役を交代して演じてみる。</li> <li>・違いを分かり易くするために、ファシリテータが親役となって、参加者の代表と演じてみるのもよい。</li> <li>・無条件で受け止める。冷静に聴く。質問攻めは禁物であることなどがでてくるとよい。</li> <li>・抽出グループでも可。</li> </ul>
	10	5. ロールプレイ ・ペアになって(1)と(2)のロールプレイを試みる。 ・子どもの立場になって、(1)と(2)の違いについて感想を述べ合う。 (ワーク2)	5. 今日は、子どもからいじめを打ち明けられたという設定で、2つのロールプレイをします。その後で、2つの違いについて、互いに感想を述べてみましょう。	
	20	6. グループで話し合う。 (ワーク3)	6. 演じられてどうでしたか。子どもが「相談してよかった」と思えるのは、どんな聴き方をされたときでしょうか。グループで話し合ってみましょう。	
	5	7. グループごとに発表する。	7. グループで出た意見を発表しましょう。	
まとめ	5	8. ふりかえり	8. 今日を振り返って、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	
	5	9. まとめ	<p>いかがでしたか。今日は、いじめに関して子どもが心を開きやすい話し方について考えてもらいましたが、普段から、学校のことや友だちのことを話題にして、話しやすい雰囲気づくりをしておくことが大切です。子どもとしっかり向き合い、愛情を言葉と態度ではっきりと伝えましょう。(平成24年度三行詩優秀作品を紹介する P42)</p>	

# 話してくれてありがとう

子どもはいじめを受けていても自分からはなかなか打ち明けにくいものです。勇気を出して親に相談した後で、「話してよかった」と思えるように、子どもが心を開きやすくなる話し方について考えてみましょう。

## ワーク1

日ごろ、子どもが話しかけやすいように心がけていることはどんなことですか。

## ワーク2

次の2つのロールプレイをしてみましょう。

### ロールプレイ(1)

私：何か元気がなさそうだけど、どうかしたの？  
子：お母さん…実は…今…学校で…いじめられてるの…  
私：え～っ！まあ、どうしましょう。いつから？  
子：1ヶ月前くらいから  
私：何で今まで言わなかったの？誰にいじめられてるの？  
子：…  
私：それでどんなことをされたの？しっかり答えなさい！  
子：……  
私：何であなたがいじめられるの？誰も助けてくれなかったの？先生には言ったの？  
子：……

### ロールプレイ(2)

私：何か元気がなさそうだけど、どうかしたの？  
子：お母さん…実は…今…学校で…いじめられてるの…  
私：いつからなの？  
子：1ヶ月前くらいから  
私：よくがまんしてたわね。つらかったでしょう。  
子：うん大丈夫。  
私：本当に？お母さんはあなたの味方だから何でも言ってね。  
子：ありがとう。  
私：こっちこそ話してくれてありがとう。  
どうすればいいか一緒に考えてみようか。  
子：うん。



## ワーク3

子どもの話を聴くときのポイントはどんなことでしょうか。



《今日を振り返って》

# 1. よりよい関係

## ⑤ 子育て歴〇年！ いろいろなことがありました

### 《ねらい》

○今までの子育てを振り返りながら子育て当初の気持ちを思い出すことで、新たな気持ちで前向きに子育てに取り組む気持ちを持てるようにする。

### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     お子さんは何歳になられましたか？                      ということは、皆さんの子育て歴は〇年ですね。                      今日、皆さんと今までの子育てを振り返ってみましょう。                      その前に心と体をリラックスさせましょう。                 </div>		
		2. アイスブレイク ・バースデーライン	アイスブレイク編 P10 参照	・4～5人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認		
展開	5	4. ワークシートに記入する。 ・子育てエピソード (ワーク1)	4. あなたの子育てエピソードと、その時の気持ちを思い出して、ワーク1に書いてみましょう。	・簡単なメモ書きでよい。 ・すべて記入しなくてもよい。 ・エピソードの例を口頭で伝える。(楽しいエピソード・つらいエピソードなど)
	10	5. グループで紹介しあう。	5. 子育てエピソードとその時の気持ちを紹介しましょう。	・一番心に残ったエピソードを一つずつ紹介する。
	20	6. グループで話し合う。 ・子育てを振り返って	6. 子育てで楽しかったこと・つらかったこと・頑張ったことなどについてグループで話し合しましょう。	・自由な意見交換で良い。
	5	7. ワークシートに記入する。 ・自分自身へのメッセージ (ワーク2)	7. ワーク2に、自分自身へメッセージを書いてみましょう。	・前向きなメッセージを書くように伝える。ごほうびの言葉・激励の言葉など。
まとめ	5	8. ふりかえり	8. 今日を振り返って、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	
	5	9. まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     いかがだったでしょうか？今までの子育て、本当にいろいろなことがあったでしょう。                      楽しかったこと・つらかったことなどいろいろな想いがあったと思いますが、〇年間頑張ったあなたに拍手です！今現在もこれからも、まだまだ子育ては続いていきますが、これまでの経験はあなたの財産です。この経験を今後に関し、自信を持って楽しみながら子育てに向かっていきましょう。                 </div>	

# 子育て歴〇年！ いろいろなことがありました

お子さんは今何歳になられましたか？産まれた時から今まで、いろいろなことがあったでしょう。

あっという間だったでしょうか？それとも、長く長〜く感じられたでしょうか？

お子さんは心も身体も伸び盛りです。成長を支えているお父さんお母さん、今日は自分の子育てを振り返って、しっかり自分自身をねぎらってあげましょう。



## ワーク1

あなたの子育てエピソードを思い出してみましょう。

子育てエピソード	その時のあなたの気持ちは？
出産時・赤ちゃんの時 (例：お父さんがお風呂当番で、毎日帰宅が早かった。)	
幼稚園・保育園の時 (例：入園式で泣きっぱなしでした。)	
小学生の時	

## ワーク2

子育て進行中の自分自身へメッセージを書いてみましょう。

昨日までのあなたへのメッセージ	明日からのあなたへのメッセージ



《今日を振り返って》

# 1. よりよい関係

## ⑥ 「子育てって大変だよね～」 すごろく

### 《ねらい》

○子育ての大変さを共感・共有し、前向きに子育てと向き合う方法を考える。

### 《準備物》

○主催者（学校等）：ワークシート、サイコロをグループ数（資料 P42 より作成可）

○参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>子育てには「大変なこと」や「困ったこと」もたくさんあると思います。 今日は簡単なゲームをしながら日頃の大変さを皆さんでわかちあい、子育てがもっと楽しくなるようなアイデアを考えてみましょう。 その前に、心と体をリラックスさせましょう。</p>		
展開	30	2. アイスブレイク ・バースデーライン	アイスブレイク編 P10 参照	・4～5人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認		
展開	30	4. ワークシートに記入する。 ・子育てで「大変だなあ… と思うこと」「困っていること」 (ワーク1)	4. 毎日の子育ての中で「大変だなあ」とか「困ったなあ」と思うことを、6個考えて書いてみましょう。ワーク1のサイコロが書いてある枠に一つずつ記入してください。	・深刻なものではなく、普段の生活の中のささいなことで構わないことを伝える。「大変だなあ」の例も伝える。 (6つ浮かばない場合は同じものを繰り返し書き書いてもよい。)
		5. グループで活動する。 ・「子育てって大変だよね～」すごろく (ワーク2)	5. 「子育てって大変だよね～」すごろくをしましょう。ワーク2のやり方で進めてください。 グループ内でできた「大変だなあ」と思うことが、少しでも楽になる方法もグループで話し合ってみましょう。	・ワーク2に記載してある進め方を、言葉でも説明する。誰かがゴールしても続けてもらうことを伝える。時間を計り、5分程度たったら、次の人にサイコロをふってもらうように声をかける。 (様子を見ながら)
まとめ	5	6. ふりかえり	6. 今日を振り返って感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめましょう。	
	5	7. まとめ		
		<p>いかがでしたか？ゴールできた人はいますか？みなさんと、たくさんの「大変だなあ」を共有できましたね。 子育てには「大変なこと」や「困ったこと」などがたくさんありますが、みんなで共有したりちょっと工夫したりすると、随分楽になると思います。 今日分かち合ったことを今後にかして、楽しく心にゆとりを持って子育てができるようになればいいですね。</p>		

# 「子育てって大変だよね～」すごろく

子育てには「大変なこと」や「困ったこと」はつきもの。  
でも、ちょっとした工夫で「大変なこと」が少し楽になることもあります。  
日頃の大変さを皆さんで分かち合い、子育てがもっと楽しくなるようなアイデアを考えてみましょう。



## ワーク1

子育てで「大変だなあ・・・と思うこと」「困っていること」を6個考えて書いてみましょう。


## ワーク2

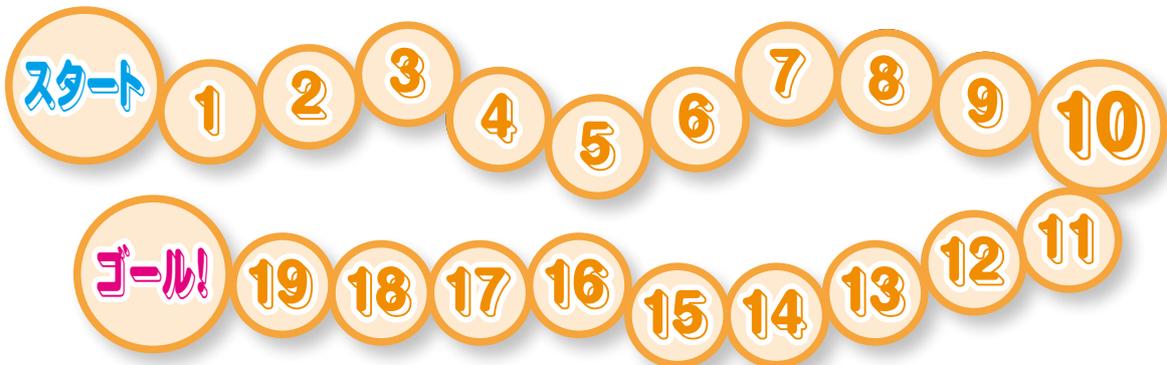
「子育てって大変だよね～」すごろくをしましょう。

### 【準備】

- ① 始めに全員が「スタート」に色を塗ります。
- ② 順番を決めましょう。

### 【進め方】

- ① 1人ずつ順番にサイコロをふり、<ワーク1>で記入したことを発表します。(サイコロで出た目の欄を発表する)
- ② 発表と同じ内容の人は、「同じ！大変だよね～」と声を掛け、自分の順番ではない時も発表者と同じ目の数だけ色を塗ります。  
発表した人は、同じ人がいなくても自分の出したサイコロの目の数を色塗りします。  
同じ内容かどうかは、グループで話し合って判断してください。
- ③ グループ内ででてきた「大変だなあ」と思うことについて、グループで自由に話し合ってみましょう。  
「大変だなあ」と思うことが、少しでも楽になる方法があれば、アイデアを交換しあってみてください。
- ④ 次の人がサイコロをふり、すごろくを続けます。  
1人の人に、前回と同じ目が出た場合は、もう一度サイコロをふってください。



《今日を振り返って》

## 2. 子どもの成長

### ① 早寝・早起き・朝ごはんで作る生活リズム

#### 《ねらい》

○朝食抜きや夜型生活が子どもの心身の成長に大きな影響を及ぼすことを知り、家庭の生活リズムを見直し、ほんの少しの意識と行動の変化でできる生活改善を考える。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート、付せん（3色）、A3用紙をグループ数
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点	
導入	10	1. 学習のねらい			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     子どもの成長と共に生活時間も変わり、わかっ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。                 </div>			
		2. アイスブレイク ・バースデーライン	アイスブレイク編 P10 参照	・4～5人グループをつくる。	
		3. ルールとマナーの確認			
展開	5	4. クイズを出題する。	4. 「早寝早起き朝ごはん」クイズです。○か×で考えて、答えを顔の前に分かるように出してください。(P44)	・元気よく声を出して盛り上げる。	
	10	5. 平日（昨日）の生活リズムをワークシートに書く。 <b>(ワーク1)</b>	5. 平日の生活リズムを <b>ワーク1</b> に書きましょう。		
	5	6. 日頃心がけている生活リズムづくりについて考える。 <b>(ワーク2)</b>	6. 日頃心がけていること、困っていることを付せんに書きましょう。	・付せんを色分けして使い、1枚に1つの内容を記入する。	
	20	7. グループで話し合う。	7. 付せんに記入したことを順番に発表しましょう。 その後、工夫や改善の方法について意見交換してみましょう。	・テーマごとに順番に話し合う。 ・話し合いが一段落したらデータについて補足する。(P44)	
まとめ	5	8. ふりかえり	8. 感想をワークシートに書く。	・時間があれば感想を発表しあう	
	5	9. まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     いかがでしたか。子どもにも親にもやりたいことややらなければいけないことがあるなか、早寝早起きが難しくなる時期ですが、一定の睡眠時間を確保することが、学校生活の充実、ひいては生涯の生活設計の基礎になります。今回の話し合いや資料を参考に今日から取り組めることに何か1つ取り組んでみてくださいね。                 </div>		

# 早寝・早起き・朝ごはんでつくる生活リズム

子どもの成長と共に生活時間も変わり、わかっているけどなかなかできない、「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。

## ワーク1

お子さんの生活を振り返りましょう。

①～④を記入後、自己評価をABCでしてみましょう。



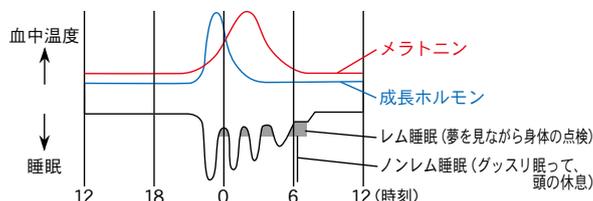
## ワーク2

日頃、生活のリズムづくりで心がけていること、困っていることを付せんには書き、その後グループで話し合しましょう。

【起床：ピンク 就寝：ブルー 朝ごはん：オレンジ】

	起 床	就 寝	朝ごはん
心がけていること			
困っていること			

MEMO 《今日を振り返って》



## 2. 子どもの成長

### ② 本当に必要なものですか？

#### 《ねらい》

○子どもにとって本当に必要なものを話し合うことで様々な価値観にふれ、子どもに物を与えるときに親としてどのようなことに配慮すべきか考える。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点	
導入	10	1. 学習のねらい			
		<p>アイポッドにスマホ、洋服等子どもは、流行りの物を欲しがります。そして親は、子どもやメディアなどの情報から、どうするか判断を迫られます。今日は、子どもに本当に必要なものを語り合う中で、親としての姿勢について考えてみましょう。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>			
		2. アイスブレイク ・これが常識	アイスブレイク編 P14 参照	・グループを4人程度に分ける。	
		3. ルールとマナーの確認			
展開	5	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. お子さんに、必要か不要かを考えて○をし、A～Cのランクを付けてみましょう。 書けたら、グループのメンバーの結果も聞いてみましょう。	・実態と違って構わないことを伝える。(必要ないと思っているのに与えてしまっている等)	
	25	5. グループで話し合う。 (ワーク2)	5. グループ内で、意見が違うものや聞いてみたいと思っていることを中心に思いや考えを話し合ひましょう。	・お子さんの実態や心配している事等自由に話しあってもらおう。	
	10	6. グループ毎に発表する。	6. 話し合いの内容を簡単に発表してください。	・どうして与えているか、与えないのはなぜか等、自分とは違う意見に耳を傾けてもらうようにする。	
まとめ	5	7. ふりかえり	7. 今後物を与えるときに配慮したいことを書きましょう		
	5	8. まとめ	<p>いかがでしたか？物と情報にあふれている今、子どもたちに過剰に物を与えすぎていることはないでしょうか？ 「子どもの言うことを何でも聞くことが親の優しさとは限らない」(P51)と、家庭教育手帳には書かれています。今の子どもたち、がまんする力が弱くなった、自分で判断できなくなったとよく言われます。 思うようにならないときの折り合いの付け方や自分で決断する等は、親として、教養育てておきたい力ですね。物を与える、与えない、どうするか自分で決めるということからも是非考えてみてください。</p>		

## 本当に必要なものですか？

子どもへ与える様々な愛情。形のないものもあれば形のあるものなど様々です。今日は、子どもに本当に必要なものか話し合う中で、親の姿勢について考えてみましょう。



### ワーク1

下の項目について子どもに必要なものかどうか考え「不要」「必要」のどちらかの欄に○をし、気持ちの強さをA～Cでランクを付けてください。  
\* 同じ欄にあるものも一つ一つ考えてみましょう。

【 A 強くそう思う      B そう思う      C どちらかといえば思う 】

子供に必要なもの？	不 要	A～C	必 要	A～C
① 毎月の小遣い				
② ゲーム機・ゲームソフト ミュージックプレイヤー（アイポッドやウォークマン等）				
③ 子ども部屋				
④ パソコン（共有含む）				
⑤ 個人用テレビ				
⑥ 携帯電話やスマートフォン				
⑦ 化粧品やヘアワックス、ヘアアイロン、香水				
⑧ 英語教材（塾・家庭教師含む）				
⑨ スポーツクラブ（小学校のスポ少、中学校の部活動以外のスポーツ活動）				
⑩ 遊び時間				

### ワーク2

グループ内で意見が違うものを中心にお互いの思いや考えを出し合ひましょう。

memo

#### 《今日を振り返って》

今後子どもに物を与えるときに、どのようなことに配慮すればよいか書きましよう。



## 2. 子どもの成長

### ③ 好きな人ができたみたい・・・?!

#### 《ねらい》

○思春期は異性や性への関心が高まる時期である。子どもたちの性や男女の付き合い方について、保護者としてわが子をどう見守るか考える。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>思春期は、異性を意識し性への関心が高まり、隠し事が増えてきます。イライラしたり、無気力になったりするわが子に面と向かって話しづらい男女交際。親として何を伝え、どう接していけばよいか話し合ってみましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・キャッチ	アイスブレイク編 P 8 参照	・4人のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認		
展開	10	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. エピソードのAさん、Bさんにどのようなアドバイスをしますか。各自で考えてみましょう。	
	20	5. グループで話し合う。	5. どんなアドバイスをするかグループで紹介しましょう。	・アドバイスを出し合うだけでなく、日頃感じていることなどについても意見が出せるよう投げかける。
	10	6. グループ毎に発表する。	6. 各グループでの意見を紹介してください。	・各グループの意見を共有する。
まとめ	5	7. ふりかえり	7. お子さんに伝えたいことはどんなことですか。それを伝えるためにはどのようなことを心がけたらよいでしょうか。	・記入した内容が、異性との付き合い方について語り合うきっかけとなることを伝える。
	5	8. まとめ	<p>いかがでしたか。青春時代にタイムスリップして自分の頃と同じだなあと感じられたかもしれません。しかし、情報があふれる現代は、間を持たずに性急に関係をもとうとする傾向があります。今日のアドバイスを生かして、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できるといいですね。</p>	

# 好きな人ができたみたい・・・?!

思春期は異性や性への関心が高まる時期です。なかなか子どもと面と向かって話しづらい話題でもあります。思春期の子どもに対し、親として何を伝え、どう接していけばよいか話し合ってみることにしましょう。

## 《エピソード》

Aさん



私の娘、中学2年生です。何だか好きな男の子がいるらしく、髪型や服装を気にしていて、勉強にも集中していないように思います。夜になるとノートパソコン（タブレット端末）を部屋に持ち込んでメールしているようです。帰りが遅い時もたびたびあります。体も大人に近づいてきているし、何かと心配です。

Bさん



息子は中学3年生です。部活動も引退し彼女ができたようです。夏休みは映画を見たりショッピングモールで会ったりしていたようです。今では互いの家を行き来して、二人で勉強をするという、部屋に一緒にいます。手をつないで歩いている姿を見かけることもあり、いまだきの中学生の男女交際は子どもまかせで大丈夫でしょうか。

## ワーク1

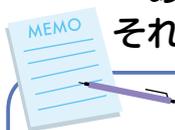
エピソードを読んでAさん、Bさんにどのようなアドバイスをしますか？

Aさん

Bさん

## 《今日を振り返って》

あなたが自分のお子さんに対して伝えたいことはどんなことですか。また、それを伝えるためにはどのようなことを心がけたらよいでしょうか。



### 「性情報に惑わされずに、自分で正しい行動を選択するための注意」

- ・性情報に対して、批判的な見方をする。(正しい情報とそうでないものを見極める)
- ・友人からの情報や誘いに、簡単にのらない(あせらない)。
- ・相手に触れることだけが愛情表現ではないことを知る。
- ・愛情がなく性的欲求だけで行動する人がいることを知る

【出典：東京書籍 保健体育 「異性の尊重と性情報への対処」】

## 2. 子どもの成長

### ④ 「学校に行きたくない」ってどんな気持ち？

#### 《ねらい》

- 自分の学生時代を思い出しながら学校に行きたくない子どもの気持ちを考え、悩んでいる子どもに寄り添う言葉かけを考える。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>子どもたちが学校に行きたくない時の気持ちや表現の仕方は様々です。子どもの「学校を休みたい」との訴えを「とつぜん」と戸惑うことも多いといいます。今日は、今の子どもの様子から、もしわが子だったらどのような表現の仕方をしそうか、どのような理由がありそうか考えてみましょう。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>		
展開		2. アイスブレイク ・我が家の「これって当たり前」	アイスブレイク編 P11 参照	・近くの4人でグループをつくる。
	5	4. ワークシートに記入する。 <b>(ワーク1)</b>	4. 学校に行きたくない理由を想像し、 <b>ワーク1</b> をチェックしてみましょう。	・日頃の気分の浮き沈み等を思い出してチェックする。学校に行きたくないときは、理由がいくつも重なっていることが多いことを補足する。
	15 20	5. ワークシートに記入し、グループで話し合う。 <b>(ワーク2)</b>  6. ワークシートに記入し、グループで話し合う。 <b>(ワーク3)</b>	5. 自身の子どもの頃の、ちょっと学校や授業を休みたいと思ったこと、その時、学校へ通った原動力は何だったのかエピソードを交えて記入し、その後グループで意見交換しましょう。  6. わが子が「学校に行きたくない」と悩んだときに、あなたはどうしますか。関わり方を書いてみましょう。その後で、 <b>ワーク3</b> についてグループで話し合しましょう。	・ワーク1の内容を自分自身の学生時代の振り返りの参考にする。  ・子どもの気持ちに寄り添うには、親自身の経験を生かすことも一つの方法である。 ・グループ毎の発表をしてもよい。
まとめ	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って気づいたこと感じたことをまとめてみましょう。	
	5	8. まとめ		
		<p>学校に行きたくないという気持ちは、特別なものではありません。“もしかしたら”の気持ちで見ると、悩んだり、堪えたりしている子どもの姿があるかもしれません。親の気づきと温かな言葉の積み重ねで、子どもの気持ちを日常の中でほぐしていけるといいですね。</p>		

# 「学校に行きたくない」ってどんな気持ち？

もしもわが子が「学校に行きたくない」と悩んでいたら、どんな言葉をかけたらよいかと、悩むところです。自分の学生時代を思い出しながら子どもに寄り添う言葉かけを一緒に考えてみましょう。



## ワーク1

もしわが子が「学校に行きたくない」と悩んでいたら、どんな理由でしょうか？

少しでも可能性があると思ったもの全てにチェックをしてみましょう。

### どんな理由で？

チェックがつかない項目は、子どもにとって学校や家でうまくいっていること、楽しみにしていることかもしれませんね。

- 友だちとケンカをした
- クラス替え・班替えがあった
- 苦手な先生がいる
- 苦手な行事がある
- テストが嫌だ
- 部活動がうまくいかない
- 家の心配事がある
- 親きょうだいとケンカをした
- (その他： )
- 友だちから誘われない
- 転入してまだ日が浅い
- 苦手な授業がある
- 運動が苦手だ
- 発表などで失敗をした(しそう)
- 学校の中に居場所がない
- 親と一緒にいたい
- 習い事などで疲れている

## ワーク2

自分自身の子どもの頃の学校を休みたかった経験を思い出してみましょう。その時どうしましたか。また、学校に通った原動力は何か、エピソードを添えて記入しましょう。

学校を休みたかったエピソード	その時、学校へ通った原動力は

## ワーク3

わが子が「学校に行きたくない」と悩んだときに、あなたはどのようにしますか。関わり方を書きましょう。



《今日を振り返って》

### 3. 社会と向き合う

## ① 体験！シューカツ面接官

#### 《ねらい》

○子どもの進路選択のアドバイスが難しいと感じる親は多い。そこで、社会的・職業的に自立するために必要な力は知識や資格取得とともに、社会性や責任感、意欲等日々の生活で身につけていくことも多くあることに気づき、子どもへのアドバイスに活かす。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (65分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>子どもの将来の姿を考えると、子に「社会的・職業的に自立できる力」をつけられるかどうか気にかかるところです。より良い進路選択のためには、親から子へのアドバイスは大切です。進路について様々なケースはあると思いますので、みなさんで一緒に考えてみましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・仲間探し	アイスブレイク編 P10 参照	
		3. ルールとマナーの確認		
展開	5	4. ワークシートに記入する。 <b>(ワーク1)</b>	4. 新卒者の採用面接をすることになりました。受験者に求める力をもとに面接の質問を2つ考え、 <b>ワーク1</b> に記入してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 知識や仕事に必要な資格は考えない。職業は、参加者の自由にイメージできるものでよい。</li> <li>• 面接では、意欲・適性・能力とは関係のない不適切な質問は避けなければなりません。</li> </ul>
	30	5. グループで話し合う。 <b>(ワーク2)</b>	5. グループで、ワーク1に記入した内容を話しましょう。 次に、必要な「力」について話し合い、順位を決め、 <b>ワーク2</b> に記入しましょう。	
		<b>(ワーク3)</b>	・その「力」を、わが子が身につけるために、親として何ができるのか話し合い、 <b>ワーク3</b> に記入しましょう。	
	10	6. グループ毎に発表する。	6. 親にできることを発表しましょう。	
まとめ	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抽出グループでも可。</li> </ul>
	5	8. まとめ		
		<p>仕事に必要な「力」について意見交換をしていただきました。仕事には知識や資格だけでなく、社会性や責任感、意欲など様々な力が必要です。</p> <p>高校生と保護者を対象とした進路に関する意識調査では、多くの高校生は進路に不安があり、保護者からのアドバイスを望んでいるそうです。また、進路についての対話が増える高校生ほど前向きな気持ちが高まるようです。今日、みなさんで話し合った経験を元に、子どもと一緒に考えながら、子どもの将来を応援できれば良いですね。</p>		

# 体験！シューカツ面接官

高校生と保護者を対象としたある調査では、「子どもへの進路選択のアドバイスが難しい」と感じる保護者は約7割ありました。理由は「社会がどのようになっていくか予想がつかない」からだといいます。しかし、どのように社会環境が変わろうとも、親から子への普遍的なアドバイスもあると思います。今日は、みなさんが、就職試験の面接官になったつもりで、子どもに必要な「力」について考え、その「力」をどのように身につけさせるか話し合ってみましょう。



## ワーク1 面接の質問を考えてみよう。

新卒者の採用面接をします。筆記試験で測る知識や仕事に必要な資格以外で、受験者に求める力を尋ねる質問を2つ考えてください。

求める「力」	質 問
仕事に対する意欲	例) この仕事を志望する理由を教えてください。

## ワーク2 仕事をするうえで必要な「力」ベスト3！

必要な「力」	理 由
1位	
2位	
3位	

## ワーク3 1位の必要な「力」を自分の子どもが身につけるために親にできることは何でしょうか？



《今日を振り返って》

### 3. 社会と向き合う

## ② 地域のオタスケに感謝して

#### 《ねらい》

○親や学校だけでなく地域の方の関わりのなかで子どもが成長していることに気づき、地域への感謝の伝え方を考える。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     子どもの成長と共に親の関わる社会は広がっていると思いますが、子どもも同じように広い社会の中で成長しています。今日は、地域の方との関わりの中で、子どもがどのように成長しているのか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。                 </div>		
展開		2. アイスブレイク ・パスデーライン	アイスブレイク編 P10 参照	
		3. ルールとマナーの確認		
	10	4. ワークシートに記入し、グループで話し合う。 ・子どもの頃の地域の人との関わりを思い出す。 <b>(ワーク1)</b>	4. 自分自身が子どもの頃に、地域の方から、どんな場面でどんなことをお世話になったか、 <b>ワーク1</b> に記入してください。 どんな方がいらっしゃったかグループの中で紹介しましょう。	
	10	5. 地域でお世話になっている方をあげる。 <b>(ワーク2)</b>	5. <b>ワーク2</b> を記入しましょう。	
	10	6. グループで気持ちをどう伝えたかを話し合う。	6. 子どもの成長をオタスケしてくれた方が多くあがったと思います。その方にどのようにして気持ちを伝えたか、伝えられなかったでもよいです。話し合いをし、 <b>ワーク3</b> に記入しましょう。	
	10	7. グループ毎に発表する。	7. 様々なエピソードが出てきたと思います。良い話、気になった話、意外だった話を選んで発表してください。	・抽出グループでも可。
まとめ	5	8. ふりかえり	8. 今日をふりかえって、子どもの成長をオタスケしていただいた方につい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。	
	5	9. まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     いかがでしたか、社会環境が変わってきたとはいっても、子どもが成長していくなかで、その成長をオタスケしてくれる方、その成長に関わってくださる方は、昔も今も身近におられるのだと思います。近年、見守りやボランティアなどで教育活動に関わる方も増えています。その方のモチベーションは、親や子どもからの感謝の言葉だと聞きます。良くしてもらった、ありがたかったというその方への感謝の気持ちが届くと良いですね。                 </div>	

## 地域のオタスケに感謝して

子どもの成長と共に子どもは、家庭・学校だけでなく、地域の方との関わりも増えていると感じている方もあるのではないのでしょうか。

また、親が気づきにくい場面で支援してくれた方もいるのではないのでしょうか。そんな方々に感謝の気持ちを込めて振り返りをしたいと思います。



### ワーク1

あなたの成長をオタスケしてくれた地域の方を  
考えてみましょう。

どんな場面で	どんなひとが	どんなことを

### ワーク2

今、あなたや子どもをオタスケしてくれている（くれた）方を考えて  
みましょう。

どんな場面で	どんなひとが	どんなことを
登校のとき 下校のとき		
学校行事や 部活やスポーツ、 習いごとで		
公民館や子ども会、 自治会、地域行事で		
その他		

### ワーク3

子どもの成長をオタスケしてくれた方に感謝の気持ちをどう届けるの  
か話し合みましょう。



《今日を振り返って》

### 3. 社会と向き合う

## ③ ネットトラブルから子どもを守るためには

#### 《ねらい》

○スマホ（ケータイ）は使い方次第では犯罪に巻き込まれたり、いじめの温床になったりと様々な危険性を持ち合わせてる。トラブルから守るために、親としてどのような関わりを持てばよいか考える。

#### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート、資料（P48）
- 参加者：筆記用具

	時間 (65分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		(*)は調査項目の記述に準ずる
		<p>鳥取県では、高校生（高2）のケータイ（スマホ）(*)の所持率は96%（H24）を超えており、保護者の皆さんもお子さんのために購入を検討しておられるかもしれません。しかし、スマホ・ケータイを持たせることで、いじめや犯罪などトラブルに巻き込まれないか、心配も多々あるのではないのでしょうか。今日は、子どもをスマホ・ケータイのトラブルから守るためにどのようなことができるか皆さんと一緒に考えたいと思います。その前に、心と体をリラックスさせる簡単なゲームをしましょう。</p>		
展開		2. アイスブレイク ・エアキャッチボール	アイスブレイク編 P13 参照	・4人グループをつくる。
	20	3. ルールとマナーの確認		
	20	4. ワークシート【事例1】【事例2】について考え、グループで話し合う。 <b>(ワーク1)</b>	4. 【事例1】【事例2】をもとにトラブルの可能性を考えましょう。ニュースなどで見聞きする事件も参考に考えてみましょう。お互い書いたことを発表しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“もしかして”の視点が大切であることを伝える。</li> <li>・各グループの意見交換が終わったら、事例1・2の結末を話す。(巻末資料 P47)</li> <li>・資料を配布し、個々に読む。</li> <li>・スマホ・ゲーム機はパソコンと同じであることも押さえる。</li> <li>・感じたこと、ふだんの関わりや気をつけていきたいことなど自由に出し合う。</li> <li>・親として伝えたいことは何かも出るとよい。</li> </ul>
	5	5. 資料を見て親の関わりを考える。 <b>(ワーク2)</b>	5. 資料「ネットトラブルから子どもを守ろう」(P48)を読んで、子どもを被害者にも加害者にもさせないために、日頃の親の関わりや家庭での約束事が必要か考えましょう。	
	5	6. グループ毎に発表する。	6. グループで出た意見を代表の方は発表してください。	
まとめ	5	7. ふりかえり	7. 今日の話し合いをもとに、家庭で取り組んでみたいことや参考になったことをまとめてみましょう。	
	5	8. まとめ		<p>いかがでしたか。今日の話し合いを通して、スマホ・ケータイのトラブルから子どもを守る方策について、たくさんのヒントが得られたのではないかと思います。各家庭で、持たせる・持たせないとか、どう使わせるのかなどいろいろな考えがあることと思います。お家の方の考えをきちんと伝えると共に、持った限り「義務と責任」がついて来ることも教え、スマホを使うルールについて各家庭で話し合う機会があるといいですね。(7つの約束:資料 P46)</p>

# ネットトラブルから子どもを守るためには

スマホ（ケータイ）に関するトラブルは心配の種。子どもをトラブルから守るためにどんな取組ができるでしょうか。今日は、みんなで一緒に考えてみましょう。

## ワーク1 次の事例から、この後に起こるトラブルを考えてみましょう。

【事例1】 中学1年生（女子）のAさんは、SNSの日記に熱心に書き込みをしています。

親友と撮った写真がとてもうまく撮れていたため、SNSに載せました。その際、SNSに自分の名前や中学校名も一緒に書きました。

SNS：ソーシャルネットワーキングサービス（コミュニティ型のWebサイト）



【事例2】 小学校5年生（男子）のBくんは、友だちの間で流行しているオンラインゲームの裏技の攻略法を無料でダウンロードできるサイトがあることを聞きました。セキュリティ対策をしていなかったパソコンでサイトにアクセスしたのですが、特に問題なくゲーム攻略法がダウンロードできたようでした。



## ワーク2 資料「ネットトラブルから子どもを守ろう」を見て、子どもをトラブルの被害者にも加害者にもさせないためにできることを書きましょう。

### 《今日を振り返って》

今日の話し合いをもとに、家庭で取り組んでみたいことや参考になったことをまとめてみましょう。



\*ケータイからスマホへの乗換えが進み、所持者の25.3%（中学生）、56%（高校生）がスマホ（H24）  
【内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」】

プログラム1-④



小学生の部  
なやみごと  
一人でかかえず  
うちあけよう  
家族の敬だけ  
知恵がでるから  
(小6)



中学生の部  
わたしが  
くもつて  
帰っても  
気づけば  
母が  
晴れにして  
きつと  
明日は  
いい天気  
(中1)



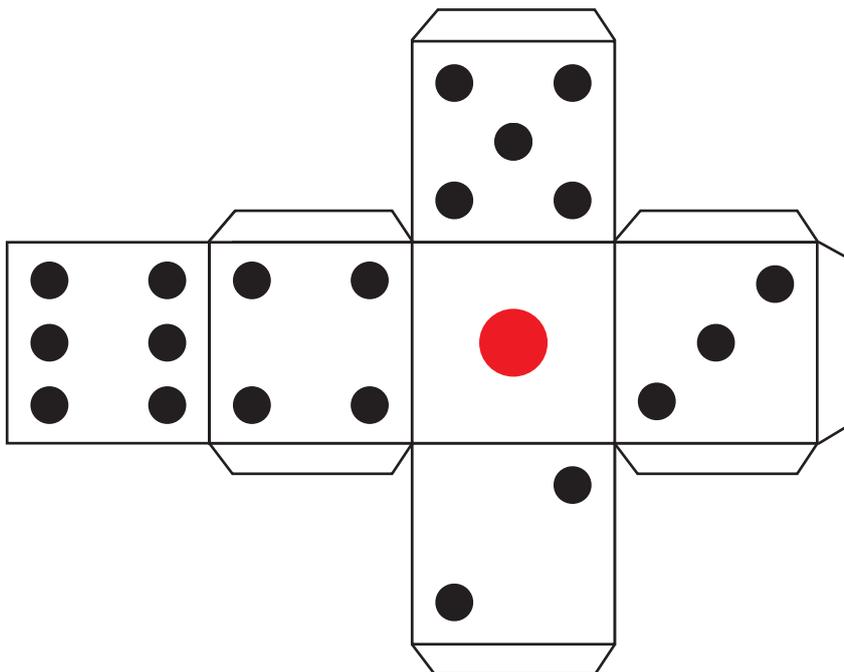
一般の部  
「ただいま」の  
声と食欲  
それが我が子の  
SOS発信源  
(一般)

親子で話そう！家族のきずな・我が家のルール

平成24年度 三行詩優秀作品 (文部科学大臣賞3点)

プログラム1-⑥

(コピーしたものを画用紙や厚紙に貼ってつくとよい)





## わが家（わたし）の「当たり前」ビンゴ

目玉焼きにかけるものは ( )	朝食は ( )	帰宅して一番にすることは ( )
お雑煮は ( )	好きな麺類は ( )	夜のTVのチャンネル権は ( )
カレーに入れる肉は ( )	日やけ防止といえば ( )	子ども部屋を掃除するのは ( )

( )の中には自分の回答を記入しましょう。  
同じ答えの人には欄内にサインをもらいましょう。

### 当たり前リスト

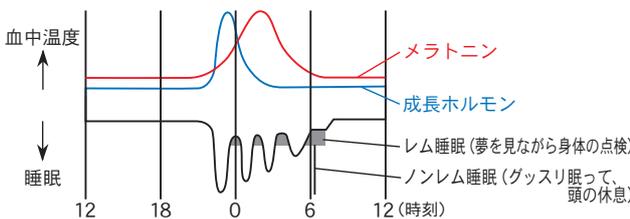
①目玉焼きにかけるのは	しょうゆ派	ソース派	塩派
②朝食は	パン派	ごはん派	
③晩ご飯とお風呂の順番は	晩ご飯が先	お風呂が先	
④お雑煮は	あずき派	すまし派	
⑤子ども部屋の掃除は	子ども派	親（おとな）派	
⑥夜のテレビのチャンネル権は	子ども派	親派	



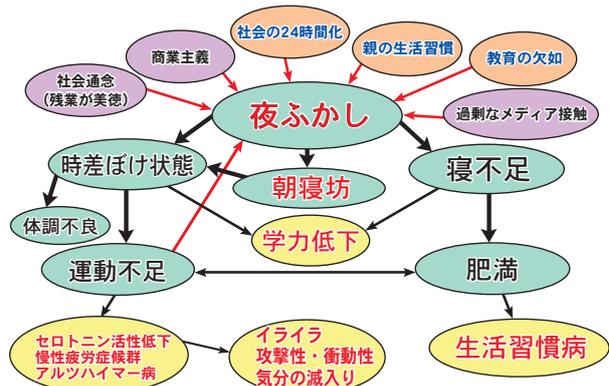
## 「早寝早起き朝ごはん」クイズ

- ① **Q**：一日の中で、体温が一番高くなるのは、朝食後である。  
**A**：(×)  
 夜が一番高い。朝が一番低い。  
 朝に食事を摂ることは体温を上げる手伝いをする事である。
- ② **Q**：人間の「体内時計」は、24時間なので、生活リズムを作りやすくできている。  
**A**：(×)  
 「体内時計は24.5時間」なので、毎日24時間に修正する必要がある。  
 リズム修正は睡眠と目覚めて朝の光を浴びることで行われる。
- ③ **Q**：早起きをすると、脳から「セロトニン」という「幸せホルモン」が分泌され、精神的安定につながる。  
**A**：(○)  
 セロトニンが不足するとキレやすい、不安やストレスを抱えやすいということが分かっている。規則正しい生活が最も効果的である。早起きのためには早寝が有効であり、起きたらカーテンを開けて一度太陽の光を感じる事が一番心の健康につながる要素である。

### <概日リズムを呈する生理現象>



### <夜ふかしが及ぼす影響>



出典：神山潤公式サイト <http://www.j-kohyama.jp/>

### <解説>

- 成長ホルモンは眠りに入って、最初の深い眠りのときに一番多く分泌されます。成長ホルモンは、骨を伸ばし筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにするはたらきがあります。
- メラトニンは、朝目覚めてから14～16時間して夜暗くなると分泌が高まります。メラトニンの効果は、抗酸化作用、リズム調整作用、性的成熟抑制作用、体温低下作用、眠気をもたらす作用などがあります。
- 朝の光で周期24.5時間の生体時計が周期24時間にリセットされます。

## あなたの生活習慣はどんなタイプ？

● 次の質問に、「はい」のときは→、「いいえ」のときは⇨に進もう。

**スタート**  
朝、なかなか起きられない

朝、だいたい食欲がない

午前中、体がだるいと感じる  
ことが多い

朝食は、おいしく、しっかり食べている

寝る直前まで、テレビを見たり、ゲームやケータイをやっている

食事のときは、いつもテレビがついている

夜、家族で外出することが多い

日中は、よく体を動かしている

夕食後、寝る前にスナック菓子や脂っこいものをよく食べる

夜、ふとんに入っても、なかなか寝つけない

10時すぎても起きていることが多い

夜は、だいたい9時には寝ている

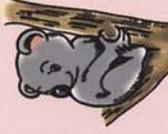
**超朝型・ニワトリタイプ**  
あなたの生活習慣はスバラシイ！  
「早起き早寝朝ごはん」の良さを再確認してください。



**ほぼ朝型・子鹿タイプ**  
超朝型までもうひといきです。生活の中で、「早起き早寝朝ごはん」を意識して実行するようにしましょう。



**気まぐれ型・コアラタイプ**  
あなたの生活習慣は、心の向ままに乱れがちのようです。「早起き早寝朝ごはん」で、朝型の生活を心がければ、体調もよくなつてきますよ。



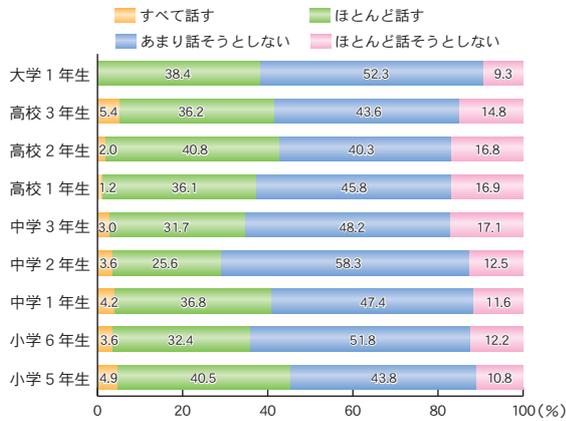
**夜型・フクロウタイプ**  
あなたの生活習慣は乱れています。日中ぼんやりしたり、疲れやすくなります。早起きから始めて、生活を朝型に変えていきましょう。



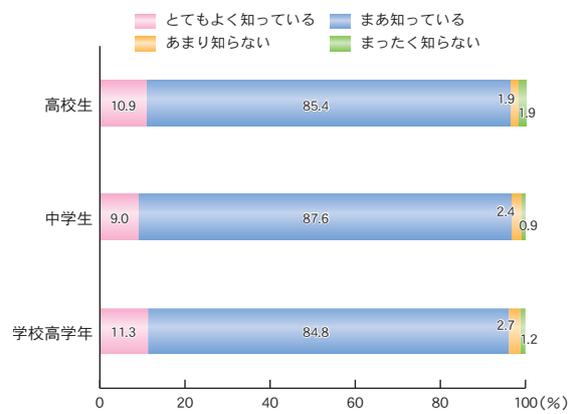
プログラム2-③

## ご存じですか!? お子さまの恋愛状況! (平成25年2月)

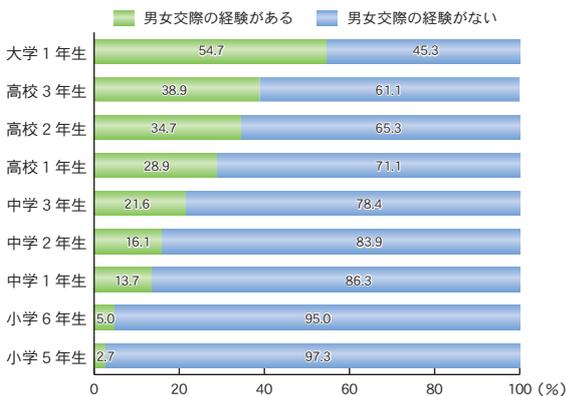
**【問1】** お子さまは、男女交際や恋愛についてどの程度保護者のかたに話していますか? (学年別)



**【問2】** お子さまの恋愛状況について、保護者のかたはどれくらい知っていますか? (学校種別)

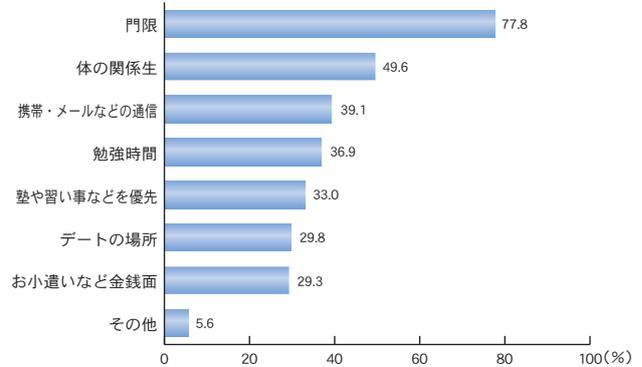


**【問3】** 図2で「知っている」と答えたかたにお伺いします。お子さまは男女交際の経験がありますか? (学年別)



## 男女交際に関する家庭のルール

**【問4】** お子さまの男女交際について、ご家庭でどのようなことにルールを設けていますか? あてはまるものをすべて選んでください



(出典: Benesse 教育情報サイト <http://benesse.jp/>)

プログラム3-③

### 情報セキュリティ3か条

- その1 OS (基本ソフト) を更新!**  
古いOSを使っていると、ウィルス感染の危険性が高くなります。更新の通知が来たら、すぐにインストールをしましょう。
- その2 ウィルス対策ソフトの利用を確認!**  
機種に応じたウィルス対策ソフトが提供されているので、携帯電話会社や販売店などに確認しましょう。
- その3 アプリケーション (通称アプリ) の入手に注意!**  
OS提供会社や携帯電話会社が安全性の審査を行っている提供サイトを利用するようにしましょう。

### 保護者が子どもを守る7つの約束

- ・子どもも大人もルールやマナーを守ります
- ・ネットで知り合った人とは会いません
- ・家庭のルールを作ります
- ・いじめはしません、見逃しません
- ・トラブルは大人に相談します
- ・加害者にも被害者にもなりません
- ・大人の携帯電話を勝手に使いません

出典: 総務省「スマートフォン・クラウドセキュリティ研究会 中間報告」

プログラム3-③

【事例1】その後・・・

数日後に、Aさんは、自分の学校の生徒が画像掲示板に出ていると友だちから聞き、そのサイトを見てみると、Aさんの写真が掲載されていました。しかも、本当でないことや自宅の電話番号まで一緒に書き込まれていました。

その結果、自宅に嫌がらせの電話がかかってくるようになり、学校や家の近くで不審な人をみかけるようになりました。

<原因は？>

- ・ 掲示板の情報は簡単にコピーして、転送されてしまいます。
- ・ 写真データには位置情報が記録されていることがあります。

【事例2】その後・・・

しかし、実際にはBくんのパソコンはウィルスに感染して、オンラインゲームのIDとパスワードが盗まれてしまいました。翌月、オンラインゲームの会社から多額の請求書が届いて、初めてAくんはそれに気づきました。

Bくんは、このゲーム攻略法サイトを友だちにも教えたので、友だちのパソコンもウィルスに感染してしまいました。

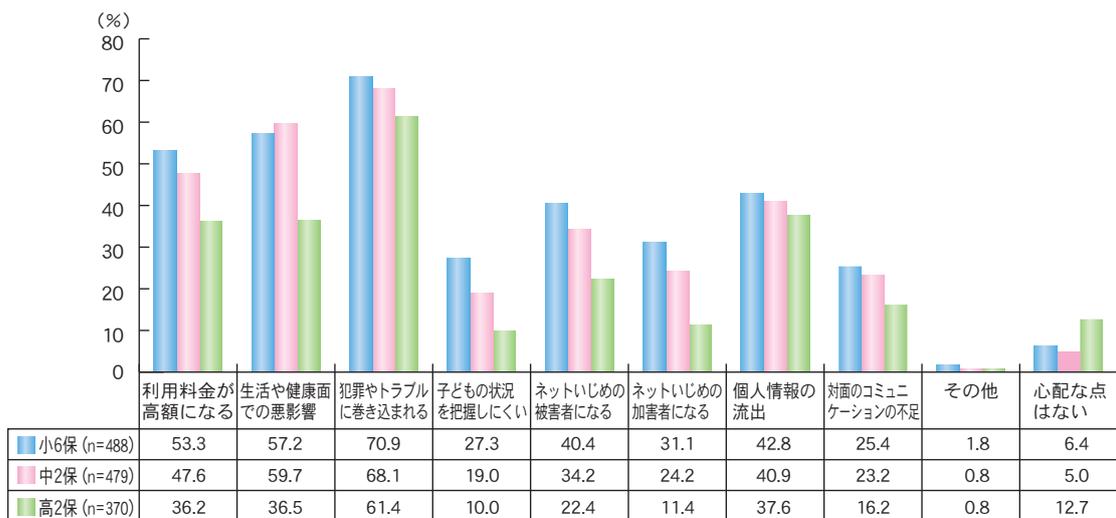
<そのほかにも・・・>

- ・ ゲーム会社以外のサイトからソフトをダウンロードして遊ぶ場合も著作権の侵害になります。

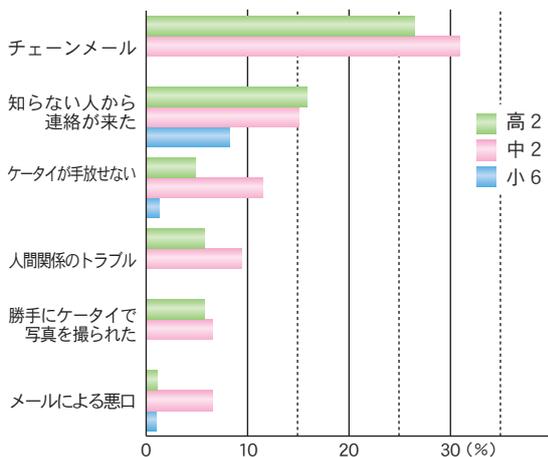
<原因は？>

- ・ インターネット利用のルールとマナーの知識不足です。

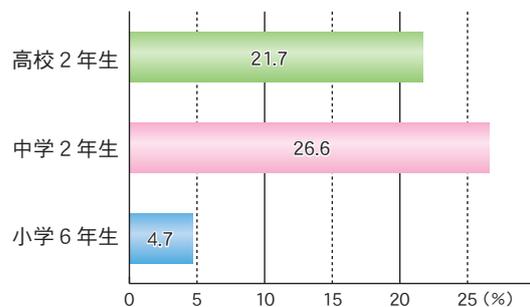
【保護者】あなたは、お子様にケータイ（スマホ）を持たせる心配な点は、何だと思いますか。



トラブル経験



会ったことのないメル友がいる



出典：2012年度 ケータイ・インターネット利用にかかる実態調査（鳥取県）

# ネットトラブルから子どもを守る



SNSやプロフ・掲示板は要注意『みんなが見ている!』ことを知ろう!

- \* SNS：ソーシャルネットワーキングサービス
- \* プロフ：自己紹介（プロフィール）サイト

## サイト上の「友だち」

ミニメールを通じて知り合った人からの誘い出し・脅迫事件が発生している。

SNSやゲームサイトのミニメールは個人的なやりとりが簡単にできるため、見知らぬ人に親近感を持ちやすい傾向があります。サイト上の情報は「本当」のことばかりとは限らないので注意が必要です。

\* 近年は、「出会い系サイト」よりも犯罪被害は増えています。

◆「友だち」にも個人情報・画像は送らない。

## 個人情報の流出

SNSに書き込んだ日記や写真から個人が特定される。

撮影した写真をSNSに掲載し、写真の位置情報から、自分の居場所や自宅が特定されるなどでストーカー被害等も発生しています。

\* プロフに書き込んだ学校名や名前から、他人に利用されたり嫌がらせを受けたりすることもある。

- ◆個人情報の掲載は危険です!
- ◆ウィルスに感染するとパスワードなども盗まれることがあります。

## 思いがけない代金の請求

- 「無料」表示のオンラインゲームサイトから、「有料」のアイテムやアバターをゲットしたところ高額料金の請求が!
- 芸能サイト、ゲームサイト、アニメサイト、ケータイ小説サイト、アダルトサイトなどにアクセスまたは登録だけで、高額料金の請求!
- 親の利用したショッピングサイトを子どもが無断利用して、予期せぬ請求!

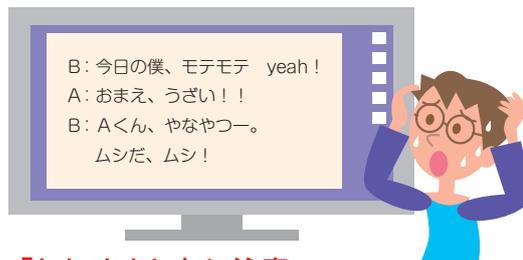
## ゲーム依存で生活への悪影響

参考：総務省「インターネットトラブル事例集」

## 書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめ

SNSやプロフ・掲示板への書き込みがもとでトラブルが発生!!

\* SNSは友だちを限定して公開することができますが、容易にコピーができるため、内容が拡散してしまう恐れがあります。



◆「なりすまし」に注意

⇒ 特定の人物になりすまして、勝手な書き込みをすることは違法です。誰が書いたかわからないつもりでも、警察は特定することができます。

## 知識不足で違法行為

市販されているゲームやマンガ、アニメ、音楽作品には著作権があります。

【違法行為】

- ・市販ゲームソフトのダウンロード
- ・動画のサイトからのアニメや音楽をアップロード
- ・自分でコピーしたゲームソフトを人にあげる
- ・「暴りたい奴、〇〇集合!」等のいたずら書きや犯行を予告するような書き込み

## レーティングシールを知っていますか?

ゲームソフトには、**性表現や暴力表現等**に応じて、パッケージシールが次のようなマークと色で表示されています。



小中学生は **C** **D** **Z** を購入できません。お家にある場合は、入手方法や保管場所を考えてみましょう。

## 1-①

### 親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。

親が子を思いやるのは当たり前と思われていますが、どれだけの親が実際に子どもを思いやっていますか。

思いやりとは、子どものことをよく知ることです。よく耳を傾け、子どもの中の世界がどんなものなのかを理解しようとし、たとえ自分の思う通りでなくてもその子の世界を受け入れることです。

子どもの存在に感謝し、尊敬を払い、愛情を深めていくことによって、親子の関係は進歩していきます。思いやりの心をもって接すれば、子どもが親に話をするのが安心で楽しくなり、いじめなどの悩みも自然に打ち明けられるようになるはずで



子どもを思いやる

## 1-①

### 話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。

夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。ほんとうは夫婦でも親子でも何でも話せる仲でありたいものです。

日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりする、などの工夫をすることが大切です。

また、思春期になると、男女とも身体が急速に成長し始めます。不安やとまどいなどがなく、身体の変化について話してあげることが大切です。



会話を増やし、家族の絆を深める

## 1-②

### 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。

思春期の子どもと向き合い、見守る

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」ととまどうでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えつけたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。

## 1-③

### この時期は、友達の影響を受けやすい。

思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。

家族よりも、友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子どもと友達の関係を理解するよう心がけましょう。

子どもの友達を知る



## 1-④

# いじめは、人間として恥ずかしい行いだ。

## いじめをしない子を育てる

いじめは、力の弱い子どもや、まじめに努力する子ども、周りに安易に流されないため「異質」とみなされた子どもなどを標的にする卑怯な行いです。悪いのはいじめの子どもであって、「いじめられる側にもそれなりの理由がある」などということは全くの間違いです。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは深刻であることを理解させ、いじめることは、人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じである、ということをおうちの中できちんと話し合ひましょう。そして、自分の子どもがいじめをしているとわかったら、必ずすぐにやめさせてください。

また、いじめの子の中には、親から暴力や強いプレッシャーを受けるなど、家庭でも学校でも居場所がない子どもが多いと言われます。子どもが楽しめるものを見つけ、心が満たされるように配慮するなど、いじめをしない心の環境づくりをしましょう。

親は、理屈であれこれ言うより、子どもを愛していること、すてきな人に育ててほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見てショックだったこと、人が傷つくのを喜ぶことに怒りを感じたこと、二度としてほしくないこと、など親としてのほんとうの気持ちを伝える努力をしましょう。

## 2-①

# 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。

子どもにとって、食事は身体の健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体の形成のため、栄養バランスのとれた食事をつくってあげるよう心がけましょう。

もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。

また、食事を一緒に「つくる」ことも大切です。自分の手で食事をつくることを通じて、食材や調理方法について学ぶことができます。また、家族のために食事をつくる喜びや達成感を実感することができます。

一緒に食事をつくって一緒に食べることを通じ、子どもに食に関する知識や豊かな心をはぐくんでいきましょう。

## 家族一緒に食事を大切に



## 2-②

### 子どもの言うことを何でも聞くことが親のやさしさとは限らない。

安易にモノを買い与え過ぎると、子どもは欲しいモノを手に入れるために努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。そして、やたらとモノを欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。

ブランド品や携帯電話など、友達も持っているからなどといった理由で安易に買い与えないようにしましょう。欲しいと言ったら、なぜそれが必要なのか親子でよく話し合ってください。

子どものためを思うなら、お金より、心や愛情を使い、親子の関係を深めましょう。

子どもに我慢を覚えさせる



## 2-④

### 子どもは SOS がうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない

心理的な問題による身体・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・倦怠感

行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

## 3-①

### 夢をもつと、人は強くなる。

今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにへんに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦勞して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだ、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

子どもの夢や希望に耳を傾け励ます



## 3-②

### あなたの生き方が、子どもへの最高の教育になる。

より良い社会をつくる努力を子どもに見せる

これまでは勤勉で従順な人が社会から求められましたが、これからは問題を解決するために自分で考え、工夫し、行動する、勇気ある社会人が求められます。

自分の会社の利益だけでなく、家庭や地域、そして社会全体にまで目を配り積極的にかかわれる人に育てるために、まず親自身がその大切さを理解し、努力・挑戦することが大切です。



## 子どもと向き合う5つのポイント

### 手をとめて話を聞こう

○ **子どもの顔を見ながら話を聞こう！**

子どもが求めているのは「家族のみんなが楽しく過ごす」こと。夫婦、親子の間での会話を増やし、家族の絆を深めることで子どもの心に安心感が生まれます。

○ **家族一緒に食事をしよう！**

日々の会話を増やすために、できるだけ一緒に食事をし、その日にあったことを話し合い、家族のコミュニケーションを楽しみましょう。

○ **家族の一員としてお手伝いをさせよう！**

子どもに、家族の一員として家事などの役割を与えることは、責任感を養うと同時に、家族との精神的なつながりを強めます。



youtakano

### しっかりほめて叱ろう

○ **良いことはほめる、悪いことは叱る！**

「自分の子だけ良ければいい」という考え方（自子主義）はやめ、間違ったことは愛情を持って本気で叱り、良いことはしっかりほめましょう。

○ **家庭のルールを話し合おう！**

家庭のルールは、社会のルール。子どもが社会に出てから恥ずかしい思いをしないためにも、家庭のルールをしっかり話し合い、子どもとともにルールを守りましょう。

○ **子どもの手本となる親になりましょう！**

子どもにルールやマナーを教えるのは、まず親が尊敬される存在でなければなりません。普段の自らの行いを振り返り、子どもに信頼される親になりましょう。



youtakano

### 早寝早起きでリズムを作ろう

○ **早寝 早起き 朝ごはん！**

早起きし朝食をとることで、身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気を発揮させ、一日の身体リズムを整えることができます。

○ **昼間は外遊びをしっかりと！**

遊びは子どもの成長にとっても大切。感覚や運動能力、想像力などを養います。様々な外遊びを通して、身体を動かす楽しさを伝えましょう。

○ **テレビやゲームは時間を決めて！**

テレビやゲームにのめり込みすぎると、外での遊びや自然体験など、子どもにとって大切な体験機会を逃してしまいます。親子で話し合い、家庭のルールを決めましょう。



youtakano

## 思春期・・・広い心で受けとめよう



### ○子どものサインを見逃さない！

心の問題を抱えたとき、様々なサインとなって現れてきます。表面だけ見ないで、心の問題が背景にないか考えましょう。医師や学校の先生にも相談してみましょう。

### ○子どもへの理解を深めよう！

思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定になりやすい時期です。まず、「思春期」について親がしっかりと理解を深めましょう。

### ○子どもの力を信じよう！

子どもが自分で考え勇気をもって行動し達成感を味わう、また失敗から学ぶなど、子どもの成長の芽を摘み取らないように見守りましょう。

## 様々な体験をさせよう

### ○地域の行事に参加してみよう！

地域の伝統行事や公民館行事などに参加し、地域の大人とふれあうことを通して、豊かな心やふるさとを愛する心が育まれます。

### ○本は子どもの心を成長させる！

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性や知的好奇心を育むことができます。また良い本との出会いは自分の将来を考える上での道標となります。

### ○自然の中は、学びがたくさん！

自然の中での感動体験や達成感は、心の幅を広げ探求心を育てます。家族で山や海に出かけたり、時には地域の体験活動に子どもだけで参加させましょう。



## 家庭での生活をふりかえってみましょう。

## 家庭生活チェックシート

①家族であいさつを交わしていますか？

②学校での出来事を話していますか？

③家族の一員として家庭での役割がありますか？

④学校の決まりを守っていますか？

⑤社会のルールやマナーを守っていますか？

⑥周りのことを考えて行動していますか？

⑦早寝早起きをしていますか？

⑧毎日朝食を食べていますか？

⑨ゲームやネットのルールを決めて守っていますか？

⑩毎日、家庭学習に取り組んでいますか？

⑪学習の準備はきちんとできていますか？

⑫読書をする習慣が身についていますか？

⑬地域の行事に進んで参加していますか？

⑭地域の方々にあいさつしていますか？

⑮いろいろな活動に進んで取り組んでいますか？



## 「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	職 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	平成 年 月 日 ( ) ( 時 分～ 時 分)
	第2希望	平成 年 月 日 ( ) ( 時 分～ 時 分)
	第3希望	平成 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下さい。)	
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)をわ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(思春期版)」開発委員会

## <開発委員>

氏名	所属等
清 國 祐 二 (委員長)	香川大学生涯学習教育研究センター長
金 子 周 平	鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻講師
土 山 博 子	NPO法人えがおサポート Leaf & CHUCHU 副代表理事
田 總 朋 子	鳥取市立湖東中学校養護教諭
谷 口 伊都子	湯梨浜町教育委員会事務局主幹兼指導主事
矢 倉 美和子	日吉津村教育委員会事務局参事
藤 原 憲 道	県教育委員会事務局高等学校課英語教育推進室指導主事 (前小中学校課指導主事)
盛 田 恭 司	県教育委員会事務局人権教育課社会教育担当係長
大 本 陽 一	琴の浦高等特別支援学校 (前中部教育局社会教育担当副主幹兼社会教育主事)
寺 谷 孝 志	東部教育局社会教育担当社会教育主事
岸 本 隆 治	中部教育局社会教育担当指導主事
生 田 信 樹	西部教育局社会教育担当係長

## <事務局>

宮 城 絵 理	家庭・地域教育課長
澤 田 和 明	家庭・地域教育課長補佐
松 本 洋 介	家庭・地域教育課家庭教育担当係長
稲 村 朱 美	家庭・地域教育課家庭教育担当指導主事

## 【参考文献】

- 香川靖雄・神山潤 「今すぐ始めよう 早起き早寝朝ごはん 写真を見ながら学べるビジュアル版 身体と健康シリーズ」 少年写真新聞社
- Benesse 教育情報サイト <http://benesse.jp>
- 神山潤公式サイト <http://www.j-kohyama.jp/>
- 東京書籍 保健体育「異性の尊重と性情報への対処」
- 総務省 平成 23 年度総務省調査研究「インターネット利用におけるトラブル事例等に関する調査研究」
- 総務省 平成 22 年度総務省調査研究「子どもを取り巻くインターネットの現状に関する調査研究」
- 内閣府 平成 24 年度 青少年のインターネット利用環境実態調査
- 2012 鳥取県ケータイ・インターネット利用に係る実態調査
- 家庭教育手帳 (小学生 (高学年) ~中学生編) イキイキ子育て 鳥取県版
- 岡山県地域家庭教育推進協議会、岡山県教育委員会 「親育ち応援学習プログラム」
- 香川県教育委員会 「親同士の学びを取り入れたワークショップ学習プログラム集 第2集」
- 「子どもを共に育む『親支援』プログラムプロジェクト」会議、京都市・京都市教育委員会 「子どもを共に育む『親支援』プログラム ほっこり子育てひろば」
- 滋賀県教育委員会 家庭教育学習資料 「語り合いを通じた親育ち」
- 鳥根県立東部社会教育センター、鳥根県立西部社会教育センター 「親学プログラム」
- とちぎ家庭教育支援事業運営協議会、栃木県教育委員会 「親学習プログラム アレンジ版」

