

とっとり子育て親育ち プログラム

～親同志で学びあう参加型学習のススメ～



「とっとり子育て親育ちプログラム」の発刊にあたって

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、子育てについて相談する人がおらず、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し、家庭の教育力の低下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しっかり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をつくるため、親同士が楽しみながら家庭教育について学びあう参加型プログラム「とっとり子育て親育ちプログラム」を作成しました。これは、保育所、幼稚園、小中学校での保護者会、子育てサークルや地域の集まりなどにおいて、親同士が子育ての悩みについて話し合い、子どもとの接し方を振り返り、楽しく交流を深める中で、お互いに支えあえる仲間づくりを進めるものです。

また、このプログラムは、シンプルで誰もが進められるようにしており、県が養成したファシリテータ（進行役）はもとより、PTAの役員や学校の先生も進行できるようになっていますので、いろいろな場面で御活用いただき、家庭の教育力の向上につながることを期待しています。

結びに、本プログラムの開発・作成に御尽力いただいた香川大学生涯学習センター長 清國祐二教授をはじめ、各開発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、発刊にあたっての御挨拶といたします。

平成 24 年 2 月

鳥取県教育委員会

教育長 横濱 純一

も く じ

「子育て親育ちプログラム」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. プログラムをお使いいただくにあたって 4
- 3. アイスブレイク編 7

プログラムの進め方とワークシートの使い方 15

1. 自分自身のふりかえり

- 1-① こんなわたしです。よろしくお願ひします 16
- 1-② がんばっているあなたへ 18

2. 子育ての悩み

- 2-① 子どものすること なすこと イライラお助け隊 20
- 2-② 子育てはつらい? 楽しい? 22
- 2-③ 楽苦しい時間が親子を育てる 24
- 2-④ もうすぐ入学、何をしたらいいの? 26

3. 親子のコミュニケーション①<子どものいいところ>

- 3-① こどものいいところ み~つけた 28
- 3-② うちの子、お手伝いできるモン 30

4. 親子のコミュニケーション②<子どもとのふれあい>

- 4-① 「10秒の愛」で子どもを幸せに 32
- 4-② 親が笑えば子も笑う 34
- 4-③ よその子どもをインタビューしよう 36

5. 親子のコミュニケーション③<子どもを知る>

- 5-① 子どもの気持ちに近づくために 38
- 5-② 子どもの「大切なもの」を見つけよう 40
- 5-③ 抱っこで感じる子どもの成長 42

6. しっかり方ほめ方

- 6-① 子どもが育つステキな言葉 44
- 6-② 我が家のルール ベスト3 46
- 6-③ 子どもを元気にする言葉 48
- 6-④ これって誰が決めるの?! 50
- 6-⑤ 子どもがかわる“ピカッとことば” 52

7. 基本的生活習慣

- 7-① ぐっすり! ぱっちり!! 大作戦 54
- 7-② 「宿題やった?」やる気を持たせる関わり方 56
- 7-③ テレビやゲームにルールはあるの? 58

ファシリテータ派遣申込書・実施報告書 60

子どもと向き合う5つのポイント 62

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、幼児期から小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合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。

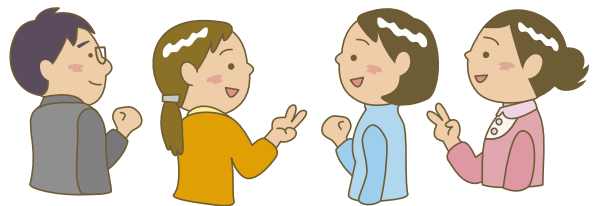
このプログラムで行われる個人やグループワークには、正解があるわけでもなく、無理に解答を導き出すものでもありません。プログラムをととして、それぞれが子育てを振り返ったり、家庭教育について考えたりするきっかけとすることがねらいです。

<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(30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振り返り、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。



<プログラムのテーマ>

これらの身近なテーマの中からプログラムを選び、グループで話し合います。


テーマ	プログラム
1. 自分自身のふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> • こんなわたしです。よろしくお願いします • がんばっているあなたへ
2. 子育ての悩み	<ul style="list-style-type: none"> • 子どものすること なすことイライラお助け隊 • 子育てはつらい？楽しい？ • 楽苦しい時間が親子を育てる • もうすぐ入学、何をしたらいいの？
3. 親子のコミュニケーション① ＜子どものいいところ＞	<ul style="list-style-type: none"> • 子どものいいところ み～つけた • うちの子、お手伝いできるモン
4. 親子のコミュニケーション② ＜子どもとのふれあい＞	<ul style="list-style-type: none"> • 「10秒の愛」で子どもを幸せに • 親が笑えば子も笑う • よその子どもをインタビューしよう
5. 親子のコミュニケーション③ ＜子どもを知る＞	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもの気持ちに近づくために… • 子どもの「大切なもの」を見つけよう • 抱っこで感じる子どもの成長
6. しかり方ほめ方	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもが育つステキな言葉 • 我が家のルール ベスト3 • 子どもを元気にする言葉 • これって誰が決めるの？!
7. 基本的生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> • 「宿題やった？」やる気を持たせる関わり方 • テレビやゲームにルールはあるの？

<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や和ませ、主たる活動（個人およびグループワーク）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。


「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、シンプルなプログラムにしており「進行マニュアル」と「ワークシート」を用意していますので、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、皆さんで御活用ください。

<活用場面は>




就学前健診時
入学説明会


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



保育所・幼稚園
保護者会



企業内研修



公民館・子育て支援センター
乳幼児健診

<テキストの使い方は>

各プログラムは進行マニュアル（奇数ページ）とワークシート（偶数ページ）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）

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. 自分自身のふりかえり

① こんにちはです。よろしくお願いします。


<ねらい>
 ○家庭や社会の中でのいろいろな側面を持つ「わたし」という存在を大切にしながら、「わたしはわたしでいいんだ」という自己肯定感をもち、参加者同士がつながっていく楽しさを味わう。

<準備物>
 ○ファシリテーター：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 今日は自己紹介を重ねて「自分自身」(あなた)につい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めに、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・しりとり自己紹介	アイスブレイク編P.9参照	・3～4人のグループに分ける。
展開	10	3.		
	20	4. ファシリテーターの発言例を載せています。 5. グループで発表する。 ・ひとことコメント (ワーク2・3)	5. では、順番に1人ずつ自己紹介してください。1人の自己紹介が終わったら、他のみなさんはプラスのコメントをひとつずつあげてください。メンバーからのひとことや気づいたことは、ワーク2・3にメモしておきましょう。	・考えないでいたことを記す ・ワークポイントと思っていることを、プラス思考で言い換えてコメントすることを伝える。
まとめ	5	6. ふりかえり	6. みなさん、お互いのいろいろな良いところが見えてきましたか、今日参加されて気づいたこと、感じたことをワークシートの一冊下に書いてください。	・グループ内で発表しあう。
	5	7. まとめ いかがでしたか。いろいろな表現がありましたね。自分ではワークポイントと思っていない、見方を変えると長所でもあるんですね。いろいろな面をもつ私たちですが、長所も短所もみんなみなさんのよいところですよ。これからも、自信をもって、楽しみながら子育てに向かっていきましょう。		

こんにちはです。よろしくお願いします。

今日は自己紹介をかねて「自分自身」について話し合ってみましょう。あなたのよいところ、自慢できること、得意なこと、苦手なこと、子育てのことなど何でもOK。自己紹介をしてください。



ワーク1

よいところ、得意なこと、自慢できること

ワークポイント、苦手なこと

自分の考えを書き込むことができます。

ワーク2 メンバーからの意見ややりとりをメモしましょう。

グループで話しあった内容を書き込むことができます。

今日を振り返って

学習の振り返りができます。

<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することで、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、話しあったりする時間（グループワーク）で構成されています。



2. プログラムをお使いいただくにあたって

<ファシリテータの方へ>

<事前準備に>

- 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。
- 「ふりかえり」の時間はしっかりととりましょう。各グループ内での振り返りだけでなく、抽出グループを使った、全体での振り返りなど時間にあわせて工夫しましょう。

～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
- 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



<プログラムの進め方>

各プログラムは<導入><展開（ワークショップ）><ふりかえり>でできています。各プログラムのねらいや展開の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ください。

導入1（学習のねらいの確認）

学習の最初に、各プログラムの枠内の内容を参考に、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。

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。



導入2 (アイスブレイクの例)

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。

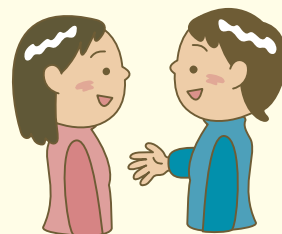
学習グループ（4人が適当）をつくることもできます。



	名称	内容
緊張を解きほぐす	1 ジャンケン ア) 後出しジャンケン イ) ジャンケンチャンピオン ウ) ジャンケン列車	勝つだけでなく、負けたり、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。 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る。
	2 肩たたき	「うさぎとかめ」の音楽に合わせて、隣の人と肩をたたきあい、スキンシップを図り、心や体の緊張をほぐし、和やかな雰囲気を作り出す。
	3 インパルス	合図に合わせて隣の参加者の手を握ることで、体の緊張をほぐすとともに、共同作業で連帯感を共有する。
	4 しりとり自己紹介	「形容詞をつけなければならない」という設定により、名前を記憶しやすくなると同時に、ユニークなことやオーバーなことも言いやすい雰囲気が生まれる。
	5 キャッチ	合図に合わせて隣の参加者の指を握ることで、敏捷性を競いながら、緊張感を楽しむことで、体の緊張をほぐす効果もある。
グループをつくる	1 仲間探し	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る。そして、様々な人数のグループ作りができる。
	2 動物あて	カードに書かれた動物をジェスチャーだけで相手に伝え、緊張をほぐしながら、小グループづくりができる。動物名のカードを準備する。
	3 バースデーライン	ジェスチャーだけで、お互いの誕生日を確認し、1月生まれから12月生まれまでの輪を作るという全員での作業により、緊張がほぐれ、連帯感が生まれる。
	4 音探し	フィルムケース等を準備し、しゃべらないで、音だけでグループづくりができる。声を出すことができない中でのコミュニケーションを体験できる。
	5 ほめほめゲーム	褒めあい、参加者をより深く知ることができる。褒められる気持ちを体験することで、褒める事の大切さ、素晴らしさを感じ、参加者同士の距離を縮める。
学習に備える	1 何に見える？	同じ図形をどう見えたかを出し合い、お互いが認め合い、発言を否定されないことの体験を通して、様々な認識は人によって違うことを意識づけできる。
	2 ネームパス	誰かに「〇〇さん」と呼びかけて、「△△です」と自分のことを言いながら、玉をやさしく投げ渡して、お互いの名前前の大切さを知る。
	3 ワールドカフェ	「知識や知恵は会議室の中で生まれるのではなく、オープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考え方に基づいた話し合いの手法です。

導入3 (ルールとマナーの説明)

ワークショップを始める前に、参加者とともに必ず確認しましょう。



《確認事項》

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。

《導入の進め方(例)》

	時間	主な活動	発言	留意点
導 入	10分	1. 学習のねらい 2. アイスブレイク 3. ルールとマナーの確認	<p>みなさん、こんにちは。進行役の〇〇です。</p> <p>今日は、みなさんと一緒に（ねらい：各プログラムを参照）ついて、考えていきたいと思えます。この会を楽しく、充実した会にしたいと思えますのでよろしくお願いします。</p> <p>はじめに、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p> <p>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。</p> <p>1. 参加 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。</p> <p>2. 尊重 参加者のみんなの考えや思い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。</p> <p>3. 守秘 今日のこの時間で聴いた参加者個人の情報は、他の所では話したりしないようにしましょう。</p> <p>この3つのことをここでの約束にしたいと思えます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 親しみやすい雰囲気です。明るくはつきりと話す。 参照：アイスブレイク編 太字の部分(参加・尊重・守秘)を掲示しながら確認する。

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、緊張して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、重い場の雰囲気を和ませ、学習や研修を活性化するための導入として役立ちます。

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 ジャンケン（5分程度、何人でも、準備不要）

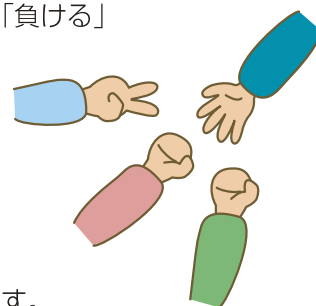
ねらい

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. 「後出しじゃんけん」の説明をします。
 - ファシリテータが「じゃんけんぽん」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、後出しでじゃんけんをします。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」を入れてもよいです。

※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

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。

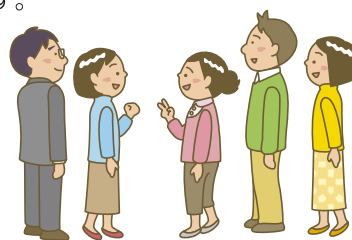
※“負けたら”とか、“あいこになったら”と変えるとおもしろいです。

※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

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。



2 肩たたき

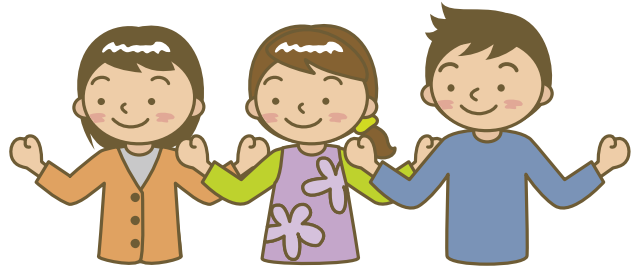
(5分～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

隣の人と肩をたたきあい、音楽にあわせてスキンシップを図り、心や体の緊張をほぐし、和やかな雰囲気を作り出す。

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。
 - 右手で右隣の人の肩を8回たたく (もしもしかめよ かめさんよ)
 - 左手で左隣の人の肩を8回たたく (世界のうちで おまえほど)
 - 右手で右隣の人の肩を4回たたく (歩みののろい)
 - 左手で左隣の人の肩を4回たたく (ものはない)
 - 右手で右隣の人の肩を2回たたく (どうして)
 - 左手で左隣の人の肩を2回たたく (そんなに)
 - 右手で右隣の人の肩を1回たたく (のろ)
 - 左で手左隣の人の肩を1回たたく (いの)
 - 最後に拍手を1回 (か)

※「兎と亀」の歌のテンポを速くしたり、ゆっくりにしたりと変化させて楽しめます。



3 インパルス

(5～10分、一重円、何人でも、ストップウォッチ等)

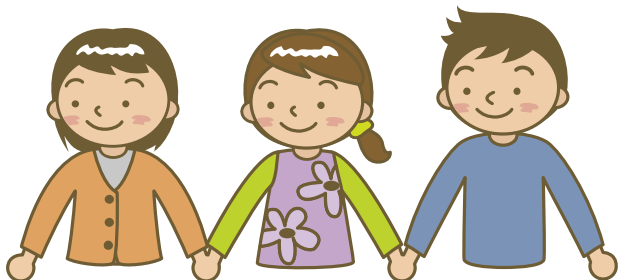
ねらい

合図に合わせて隣の人の手を握ることで、体の緊張をほぐすとともに、共同作業として、目標タイムを設定することで連帯感を共有する。

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。



4 しりとり自己紹介 (5～10分、4人以上、準備不要)

ねらい 「形容詞をつけなければならい」という設定の中で、ユニークなものやちょっとオーバーなことも言いやすい雰囲気生まれ、グループ内の名前を記憶しやすくなる。

1. グループに分かれます。(1グループ4人以上)
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取り、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**こ**」さんだったら

「**こ**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ろ**う**です。」

「**う**るわしいとよく言われる、さかいみな**こ**です。」

※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。

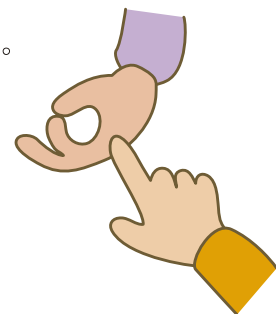


5 キャッチ (5～10分、一重円、何人でも、準備不要)

ねらい 合図に合わせて隣の人を指を握りながら、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。



自己紹介などお互いの距離を近づけ、グループづくりに結びましょう

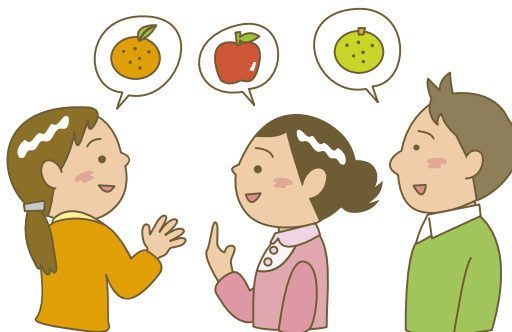
1 仲間探し (5～10分、何人でも、準備不要)

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、できあがったライン(小グループ)をもとにグループ作りができる。

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(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。



2 動物あて (5～10分、何人でも、動物カード準備)

ねらい カードに書かれた動物を鳴き声やジェスチャーで表しながら、同じ仲間ごとに雰囲気や和ませながら、グループを作ることができる。

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。



3 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、できあがったライン(小グループ)をもとにグループ作りができる。

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、話しあうための4～5人のグループ作りもできます。

※名前のアイウエオ順などもできます。



4 音探し (10分程度、何人でも、フィルムケース等)

ねらい フィルムケースなどの小さな容器に、中身がわからないように紙を貼り、「砂」「米」「大豆」などを入れ、グループの構成人数に応じてセットし、雰囲気を和ませながら、グループを作ることができる。

1. ケースをひとつずつ配ります。
2. 「音探し」の説明をします。
 - 自由に相手を見つけ、お互いの音を確認します。
 - 同じ音の持ち主で、グループを作ります。

※あらかじめ1グループの人数分のセットを用意します。



5 ほめほめゲーム

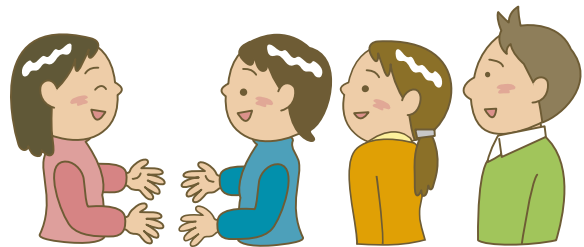
(5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

褒めるために相手のよいところを探し、言葉にすることで、参加者をより深く知ることができる。褒められる気持ちを体験することで、褒める事の大切さ、素晴らしいさを感じ、参加者同士の距離を縮めることができる。

1. 5～6人のグループをつくります。
2. 「ほめほめゲーム」の説明をします。
 - 「ほめられる」順番を決めます。
 - 「ほめられる人」に向かって、残りのメンバーは向かい合って一列に並びます。
 - 先頭の人から一人一つずつ「ほめられる人」に向かってほめます。
 - ※外見、印象、過去の実績、なんでもあります。
 - ※相手の方が心地よくなるように気持ちを込めてほめます。
 - ※「ほめられる人」は黙って受け止めます。
 - 一つほめたら、列の一番後ろに並びなおします。
 - ※ファシリテータが合図するまで続けます。
 - 役割交代して全員がほめられるまで続けます。

※「ほめられる人」は反応しないで聞きます。
黙って受け止めるインストラクションです。

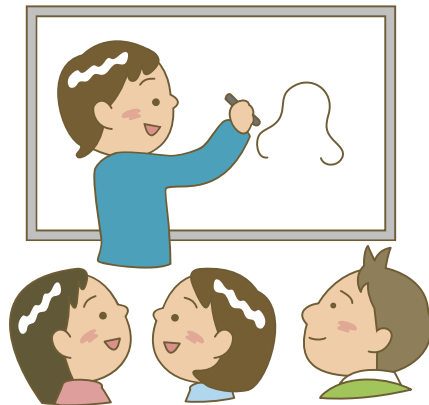


学習に対する準備や意欲づけに繋がしましょう

1 何に見える？ (5～10分、何人でも、ホワイトボード、紙、ペン等)

ねらい 図形を見て、「何に見えるか？」を出し合い、それをお互いが認め合い、発言を否定されないというものの体験を通して、想像力や連想するイメージは人によって違うことなどを意識づけすることができる。

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。



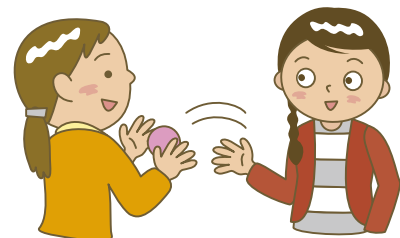
※すべて、見えたことなのなので、間違いはありません。
否定されないし、ほめてもらうと、嬉しいものです。
※後の展開がスムーズになります。

2 ネームパス (10分程度、何人でも、ボール等)

ねらい 「名前」は、その人個人の、とても大切なもの。お互いの名前を覚えることは、お互いを知る第一歩であり、名前を大事にするということは、その人自身を大事にすることにつながる。

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。」

※一通りやり方がわかったら、ゲームを始めます。
※大人数でやったり、慣れてきたら、玉の数を増やしていきます。



3 ワールドカフェ (50分程度、準備不要)

ねらい

ワールド・カフェとは、「知識や知恵は、機能的な会議室の中で生まれるのではなく、人々がオープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考え方に基づいた話し合いの手法です。

<ワールドカフェのやり方>

1. 準備

- 4～5人でグループを作り、テーブルに座ります。
- テーブルの上にはテーブルクロスに見立てた模造紙と各自一本ずつのペンを準備します。

2. カフェトーク・ラウンド

- 1ラウンドおよそ20分で、トピックにそってカフェ的にリラックスした会話を楽しみます。
- 会話しながら、出たアイデアとか言葉をそれぞれが自由に模造紙に書きます。
- 1ラウンドが終わるころにテーブルに残る人（ホスト）を決め、その場に残し、それ以外の参加者は別のテーブルへ移動します。
- 残ったホストが自分のテーブルで話された内容を新しいメンバーに説明します。さらに会話を深めます。
- ラウンドを2～3ラウンド繰り返します。

3. 最終ラウンド

- 最終ラウンドで、全員が最初のテーブルへもどります。
- 別のテーブルで得られた気付きや理解を交換し、さらに全体でもシェアをします。



参考文献：アニータ・ブラウン デイビッド・アイザックス著／香取一昭 川口大輔訳『ワールド・カフェ～カフェ的会話が未来を創る～』
ヒューマンバリュー

プログラムの進め方と ワークシートの使い方

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。

<ワークシートについて>

- ワークシートのみ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。

<アイスブレイクについて>

- 進行マニュアルに載っているアイスブレイクは例です。他のアイスブレイクに変更することも可能です。

<グループのつくり方のポイント>

- グループは4人が最適です。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。

<グループワークについて>

- グループワークに入る前に、簡単な自己紹介を入れましょう。
- 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。」
- 必ず各自の「ふりかえり」の時間をとりましょう。
「ふりかえり」の発表はグループ内でも全体でもかまいません。
時間がない場合は、発表の人数を制限しましょう。



1. 自分自身のふりかえり

① こんなわたしです。よろしくお願いします。

《ねらい》

○家族や社会の中でいろいろな側面を持つ“わたし”という存在を大切にしながら、“わたしはわたしでいいんだ”という自己肯定感をもち、参加者同士がつながっていく楽しさを味わう。

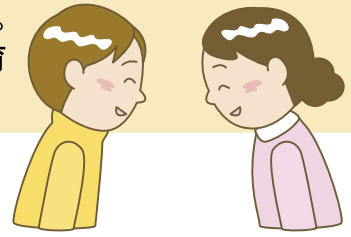
《準備物》

- 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		
		今日は自己紹介を兼ねて「自分自身」(あなた)につい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めに、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・しりとり自己紹介	アイスブレイク編P. 9参照	・3～4人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 (30)	10	4. ワークシートを記入する。 ・よいところ ・苦手なこと (ワーク1)	4. あなたのよいところ、自慢できるところや得意なこと、また、ウイークポイントや苦手なことをそれぞれ ワーク1 に記入してください。	・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。
	20	5. グループで発表する。 ・ひとつコメント (ワーク2・3)	5. では、順番に1人ずつ自己紹介してください。1人の自己紹介が終わったら、他のみなさんはプラスのコメントをひとつずつしてあげてください。メンバーからのひとつ言や気づいたことは、 ワーク2・3 にメモしておきましょう。	・ウイークポイントと思っていることを、プラス思考で言い換えてコメントすることを伝える。
まとめ (10)	5	6. ふりかえり	6. みなさん、お互いのいろいろな良いところが見えてきましたか。今日参加されて気づいたこと、感じたことをワークシートの一番下に書いてください。	・グループ内で発表しあう。
	5	7. まとめ	いかがでしたか。いろいろな表現がありましたね。自分ではウイークポイントと思っても、見方を変えると長所でもあるのですね。いろいろな面をもつ私たちですが、長所も短所もみんなみなさんのよいところですよ。これからも、自信をもって、楽しみながら子育てに向かっていきましょう。	

こんなわたしです。よろしくお願ひします。

今日は自己紹介をかねて「自分自身」について話し合ってみましょう。あなたのよいところ、自慢できるところ、得意なこと、苦手なこと、子育てのことなど何でもOK。自己紹介をしてください。



ワーク1

よいところ、得意なこと、自慢できること

ウイークポイント、苦手なこと

ワーク2

メンバーからの意見ややりとりをメモしましょう。

ワーク3

メンバーとのやりとりの中で気づいたことをメモしましょう。



今日を振り返って

1. 自分自身のふりかえり

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 ・肩たたき	アイスブレイク編P. 8参照	
		3. ルールとマナーの確認	P. 3参照	
展開 (30)	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. 今日は、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、こうしてもらえたらうれしいという言葉を書いてもいい。
	10	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ってあげるよう伝える。
	10	6. ワークシートに記入する。 ・言われたり、言った感想 (ワーク 2)	6. 言ってもらってどうでしたか。言われた時、言った時に感じられたことを ワーク2 に書きましょう。書き終わったら、グループで紹介しあいましょう。	・何人かに全体で発表してもらってもいい。
まとめ (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	5	8. まとめ	いかかでしたか。人は、認められたり、褒められたり、励まされると、心がほっとしますね。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、言葉にされないことと伝わらないこともありますね。褒めたり、ねぎらいの言葉を普段からお互いに伝えることができるといいですね。	

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。

・よく頑張ってるね。

・何とかなるよ。

・そんなにがんばらなくてもいいよ。

[]

ワーク2 言われたり、言ってみた感想を書きましょう。

[]



今日を振り返って

[]

2. 子育ての悩み

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スさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・仲間探し	アイスブレイク編P.10 参照	・4人グループを作る。
		3. ルールとマナーの確認	P.6 参照	
展開 (30)	5	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、そ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せんか。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。	・簡単なメモ書きでもよい。 ・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2の内容を紹介しあいましょう。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あって、 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。
	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。
まとめ (10)	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。	
	5	8. まとめ	いかかでしたか。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。	

子どものすること なすこと イライラお助け隊

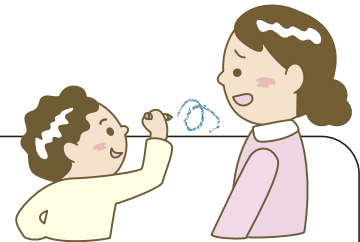
子育て中の親は、何をするにも子どもの分まで準備や気配りをしなければなりません。そのため、時間に追われてイライラしがちですね。子育ての悩みランキングにおいても「わかっているけど、ついイライラしてしまう」が第一位となっています。

さて、朝の時間を思い出して下さい。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・・・そんな日常ですよね。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。



今日を振り返って

2. 子育ての悩み

② 子育てはつらい？楽しい？

《ねらい》

○自分の子育てを振り返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、「自分の子育て診断」をしながら子育て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 ・肩たたき	アイスブレイク編P. 8参照	
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (30)	5	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。
	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。	
	10	6. グループごとに発表する。	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。
まとめ (10)	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	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々が増えていくといいですね。子育てに邁進しましょう。	

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力強い心の糧になり、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振り返ってみましょう

喜び（ ）点 + 辛さ・大変さ（ ）点 = 10点

○子育てで楽しかったこと

○子育てでつらかったこと

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



今日を振り返って

2. 子育ての悩み

③ たのくる 楽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、気持ちをリラックスさせて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		
		<p>子育てに行き詰まるとついで、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」と孤立感を深めることもあります。反面、一緒に楽しんだり、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。</p>		
		2. アイスブレイク ・肩たたき	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	P. 6参照	
展開 (30)	5	4. 付箋に記入する ・「喜びや楽しみ」(ピンク色) ・「悩み」(黄色)	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。	・「喜び」と「悩み」でラベル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. 模造紙に付箋を配置する。	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。一巡目は「喜び」、2巡目は「悩み」と交互に一枚ずつ付箋がなくなるまで紹介しましょう。	・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 (10)	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>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かわりを振り返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ていきましょう。</p>	



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あってみましょう。

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はっていきましょう。(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？～	
<p style="text-align: center;">＜ 身体・健康 ＞</p>	<p style="text-align: center;">＜ 知能・学習 ＞</p>
<p style="text-align: center;">＜ 生活習慣・しつけ ＞</p>	<p style="text-align: center;">＜ 性格・内面 ＞</p>

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



今日の研修を振り返って、気づいたこと感じたことをまとめてみましょう。

2. 子育ての悩み

④ もうすぐ入学、何をしたらいいの？

改訂

《ねらい》

○入学前の保護者の不安を軽減する。

《準備物》

○ファシリテータ：付箋（中）一人10枚×参加人数、A3用紙、ワークシート

○参加者：筆記用具

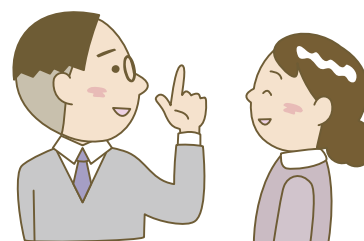
	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		<p>来年度の入学、おめでとうございます。初めてのお子さんの方、上のお子さんがおられる方々ですが、今日は、入学するにあたってのみなさんの疑問についてお答えする時間としていこうと思います。その前に、心と体をリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・ジャンケン	アイスブレイク編P.7参照	・4人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認	P.6参照	
展開 (35)	3	4. 付箋に質問を記入する。	4. 聞きたいことや、こんなのでいいのだろうかという不安がありましたら、付箋に書いてください。一人何枚でも構いません。	・何枚でもよい。
	15	5. 質問を出し合い、話し合う。	5. 質問を順番にA3用紙に貼っていきましょう。 お互いに聞き合ったり教え合ったりしましょう。同じような質問は、まとめて貼りましょう。	・グループでしっかり情報交換するよう声かけをし、質問をしぼる。
	5	6. グループごとに発表する。	6. どんな質問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。
	12	7. 教師の話聞く。	7. では小学校の先生にお答えいただきましょう。	・質問に答えるだけでなく、学校からの願いも伝えてもらう。
まとめ (5)	5	8. まとめ		
		<p>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。</p>		

もうすぐ入学、何をすればいいの？

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



● 小学校の先生に聞いてみたかったことと答え



今日の研修を振り返って、気づいたこと感じたことをまとめてみましょう。

3. 親子のコミュニケーション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>

○わ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、わ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 (10)		1. 学習のねらい 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。		
		2. アイスブレイク ・バースディライン ・ネームチェーン	アイスブレイク編P.11 参照	・4人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 (30)	10	4. ワークシートに記入する。 ・わが子のいいところ ・わ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た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
	5	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 (10)	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てください。	
	5	8. まとめ 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。いいところ、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。		

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、子どもの可能性が開くのであれば、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

わが子のいいところ

わ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



今日を振り返って

3. 親子のコミュニケーション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。

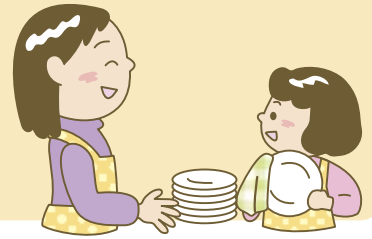
《準備物》

- 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 (10)		1. 学習のねらいの確認		
		<p>きょうは、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。</p>		
		2. アイスブレイク ・肩たたき	アイスブレイク編参照	・4人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認	P. 3参照	
展開 (30)	5	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。 ・させたいお手伝いベスト3 (ワーク2) ・お手伝いさせるための工夫 (ワーク3)	5. 各家庭のお手伝いについて紹介しましょう。 ・その後、子どもにさせ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。そして、決めましょう。 ・子どもに進んでお手伝いさせる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。その理由とお手伝いさせる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 (10)	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。	
	5	8. まとめ	<p>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。</p>	

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ね。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わ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ょう。



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ことベスト3 !!

1位 _____

理由

2位 _____

理由

3位 _____

理由

ワーク3 進んでお手伝いさせるための工夫



今日を振り返って

4. 親子のコミュニケーション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振り返り、子どもと向きあ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振り返りながら、子どもにもっと愛が伝わる方法を考えていきたいと思います。		
		2. アイスブレイク ・バースディライン ・10秒を感じる	アイスブレイク編P.10 参照	・4人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6 参照	
展開 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・つい言ってしまった場面 (ワーク1)	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。	・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. グループで話し合う。 ・10秒でできること (ワーク2)	5. 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。その後、「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。	・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!
	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。	
まとめ (10)	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。
	5	8. まとめ	いかがでしたか。ほんのわずかな10秒で、いろいろなことができましたね。そのわずかな10秒で、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きます。ほんのわずかな10秒でできるお子さんへの愛を実行して、さらに温かな家庭作りをしていけたらいいですね。	

「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、いらいらしている時に、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!」とや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のでしょうか?いろいろな発想ができればいいですね。

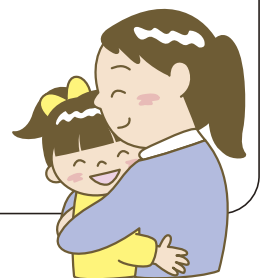
ワーク1 どんなときに言ってますか?
ついついやってしまった場面を思い出してみましょう。

「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。



今日を振り返って

4. 親子のコミュニケーション②<子どもとのふれあい>

② 親が笑えば子も笑う

<ねらい>

○参加者同志で「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>

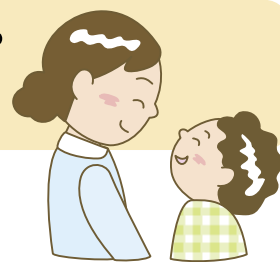
○ファシリテータ：ワークシート、アイスブレイク・ゲーム用の道具

○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		<p>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。</p>		
		2. アイスブレイク ・動物あて	アイスブレイク編P.10 参照	・4～6人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 (30)	5	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いますね。思わず『プッ』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. 笑いを紹介しあって、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○分と時間を区切っても良い。(タイムウォッチで計る)
	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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、気づいたこと・参考になったことをまとめてみましょう。	
	5	8. まとめ	<p>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。</p>	

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。心から笑えれば、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てみましょ。



ワーク1 「笑い」を見つけましょ

わが子のしぐさ、ことば、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みつけましょ。

-
-
-



今日を振り返って

4. 親子のコミュニケーション②<子どもとのふれあい>

③ よその子どもにインタビューしよう

《ねらい》

○よその子どもと話をすることで、子どもとの接し方を振り返り、自分の子どもと向き合うために大切なことを考える。

《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 (10)		1. 学習のねらい		
		<p>皆さんは、普段我が子の話をじっくり聞いていますか？今日は、我が子ではなく、よそのお子さんと話をしながら、子どもと向きあう自分を発見していきましょう。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。</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P.7参照	
		3. ルールとマナーの確認	P.6参照	
展開 (30)	10	4. ワークシートに記入する。 ・インタビュー項目 (ワーク1)	4. ワーク1 に子どもに聞きたいことを書き出してみましよう。どんなことを聞けば、子どもたちは話に乗ってくるでしょうか。	<ul style="list-style-type: none"> ・項目の例をあげる。 ・子どもたちの心をほぐす話やゲームをする。
	20	5. インタビューをする。	5. これから、ゲームで新しい親子ペアを決めます。決まったら、早速準備したインタビュー項目を使ってインタビューを始めましよう。簡単にメモをしておきましよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク（動物あて、音探しなど）を参考にする。 ・本当の親子になっていないことを確認する。
まとめ (10)	5	6. ふりかえり	6. よそのお子さんと話をしてどんな気づきや発見がありましたか。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記入しましよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちにも感想を聞く。
	5	7. まとめ	<p>いかがでしたか。子どもに対してしっかりと向き合える自分が発見できましたか。帰られてから、お子さんの感想をゆっくりと聞いてあげてください。また新たな気づきがあるかもしれません。</p>	

よその子どもにインタビューしよう

お子さんの話したいことをしっかり聞いてあげていますか。聞きたいことだけ聞いて、お子さんが話したりないことはありませんか。今日は、よそのお子さんと話をしながら、子どもの話をしっかり聴くポイントを考えていきましょう。



ワーク1 子どもに聞いてみたいことを書き出してみよう。

質 問	× 毛
①	
②	
③	
④	
⑤	



今日を振り返って

5. 親子のコミュニケーション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》

○親から言われたことばや日ごろの子ども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ことばを思い出しながら、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 ・後出しジャンケン	アイスブレイク編P. 7参照	
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・子どもを叱るときの状況やことば (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ことばを思い出して ワーク1 に書き出してみましょう。	・「早くしなさい」など具体的なことばを書くよう伝える。
	5	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. どんな時にどんなことばでお子さんを叱っていましたか。どんなことばに変えると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子どもの心がすなおになる考えて、 ワーク2 に記入しましょう。	・4人グループで話し合う。
	5	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人組で叱ることばとつながることばを体験してみましょう。	・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。
	10	7. グループで話し合う。	7. 言われてどうでしたか。感想を話し合ひましょう。子どもの心が安心する、落ち着く言葉を考えてみましょう。	・4人グループで話し合う。 ・言い方にも注目させる。
まとめ (10)	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。
	5	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。	

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ょう。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ょう。

ワーク1

あなたが叱るときはどんな時ですか？
どんなことばを使っていますか？

<場面>



<具体的なことば>

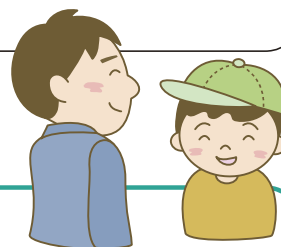


ワーク2

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ことばに変えてみましょう。



今日を振り返って



5. 親子のコミュニケーション③<子どもを知る>

② 子どもの「大切なもの」をみつけよう

《ねらい》

○子どもだった頃に大切にしていたもの・時間・ことばを思い出すことで、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		
		<p>普段はつい大人目で見てもいいのですが、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。</p>		
		2. アイスブレイク ・ジャンケンチャンピオン	アイスブレイク編P. 7参照	・4人のグループに分ける。
展開 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・子どもが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
	5	5. グループで紹介しあう。	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。	
	5	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。	
	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。	
まとめ (10)	5	8. ふりかえり	8. 今日を振り返って、気づいたことをワークシートに書いてください。	・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	9. まとめ	<p>大切なものの形は違っていても今も昔も子どもの感性は変わりません。大人になった私たちは子どもたちを大人目で見ていることはなかったでしょうか。子どもが感じる喜びや楽しさ、嬉しさを感じるセンサーに気づく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。おうちの方の大切な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。</p>	

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、自分が子どもの頃大切にしていた宝物を思い出して、子どもの頃にタイムスリップしてみましょう。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」わが子が「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」を思い出してみよう。(大切にしていたものは物だけでなく時間やことばも含まれます。)

大切にしていたもの	その理由

ワーク2 わが子の「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。

-
-
-



今日を振り返って

5. 親子のコミュニケーション③<子どもを知る>

③ 抱っこで感じる子どもの成長

<<ねらい>>

子育ては親子が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、子育てを振り返ってもらおう。

<<準備物>>

- ファシリテータ：ワークシート、土嚢袋に砂を入れていくつかの重さを準備
アイスブレイク用に3歳の標準体重（約14kg）の砂袋と1kgの砂袋を準備
- 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>今日は、お子さんが生まれた時の体重と同程度の砂袋を用意しました。現在のお子さんの体重や重さを思い浮かべながら、その成長について振り返ってみましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p>		
展開		2. アイスブレイク ・名札づくり&重さ当て	3. グループに1kgの重りと砂袋を準備しています。その砂袋の重さが何gであるか、グループで協力して当ててみてください。	<ul style="list-style-type: none"> ・1kgの重りを準備する。 ・3歳の標準体重の砂袋をグループ分準備する。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
	5	4. ワークシートに記入する。 ・わが子の誕生時の体重とその時の気持ち（ワーク1）	4. わ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。	<ul style="list-style-type: none"> ・どれくらい砂袋が準備できるかでかかる時間がかかる。手間はかかる。
	10	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. わが子の誕生時の体重に近い砂袋をもってみましょう。今のわ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。	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な時間を確保しようとするれば、砂袋をグループ分準備する必要が出てくる。
	15	6. グループで紹介しあう。	6. ワークシートに記入した内容を、皆さんで紹介しあいましょう。	
まとめ	(10)	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、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。	
		8. まとめ	<p>いかかだったでしょうか。体重の変化によってわ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、わが子と「私」の両方を褒めてあげてください。</p>	

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砂袋を用意しました。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下さい。

これまでの子育てを振り返って、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下さい。

ワーク1

わが子の誕生時の体重を記入して下さい。

生まれたわ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

誕生時の体重を体験してみて感じたことを書いて下さい。

今の子ども顔を思い浮かべ、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。



今日を振り返って

6. しかり方ほめ方

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 ・ジャンケンチャンピオン	アイスブレイク編P.7参照	・4～6人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 (30)	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。	
	5	6. グループごとに発表する。	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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 心に響くことばかけではどんなことが重要でしょうか。今日を振り返って、気づいたことをワークシートにまとめてください。	・2～3人に発表してもらう。
	5	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いいのかわ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扱い、尊厳を大切にすることが求められています。	

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感情的に叱りがちです。日ごろの子どもへの接し方を振り返り、場や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。

○50m競走。一生懸命走ったが、途中転んで、最後になってしまった…

《つい言ってしまいがちな言葉かけ》

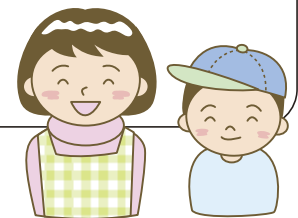
《望ましい言葉かけ》

○片付けを手伝っていて、花瓶を落として壊してしまった…

《つい言ってしまいがちな言葉かけ》

《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、どんな言葉かけをかけるのがいいのでしょうか。



今日を振り返って

6. しかり方ほめ方

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事について、内容や工夫を情報交換することにより、家庭における「しつけ」について考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート（参加人数分）
- 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、家庭における「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 ・ジャンケンチャンピオン	アイスブレイク編P. 7参照	・4人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・我が家の基本方針（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。
	15	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、皆さんで紹介しあいましょう。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。	
	5	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う。 ・抽出グループでも可。
	5	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 (10)	5	8. ふりかえり	8. 今日を振り返って、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	5	9. まとめ	いかかでしたか。「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。	

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か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、わが子とも話し合しましょう。

ワーク1

わが家の教育方針（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。

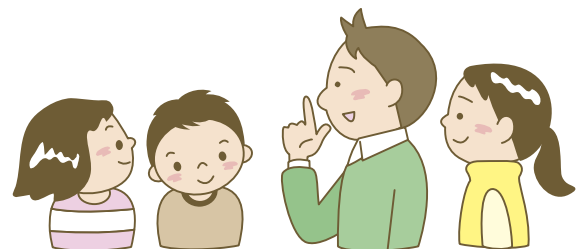
ワーク3

我が家で取り入れたいルールベスト3を書いてみましょう。

第1位 _____

第2位 _____

第3位 _____



今日を振り返って

6. しかり方ほめ方

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

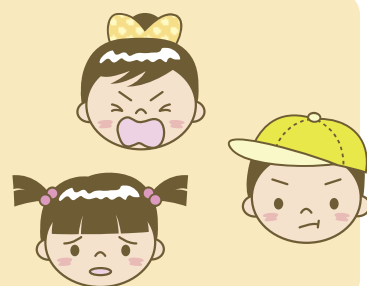
○参加者：筆記用具

	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 ・仲間探しゲーム ・インパルス	アイスブレイク編P.10、P.8参照	・4人グループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.6参照	
展開 (30)	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らうれしいか考えてみる。
	5	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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、気づいたことや感じたことをまとめてみましょう。	
	5	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、自信を持たせてやれる一言をかけられる親になりたいですね。	

親はみんな、我が子の幸せを願っています。自分を大切にし、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、前向きな気持ちになれる言葉かけのできる親になれば素晴らしいですね。

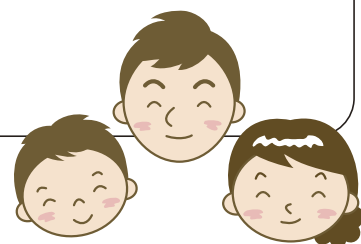
今日は、子どもを元気にするひと言を、みんなで考えてみましょう。



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(テレビを見ていて)宿題を始めようとしないう子に		

ワーク2 子どもを元気にする言葉かけのポイント



今日を振り返って

6. しかり方ほめ方

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	アイスブレイク編P. 8参照	• 4人グループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (30)	5	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のか、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あいましょう。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。	• そ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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、気づいたことや感じたことをまとめましょう。	
	5	8. まとめ		
		いかかでしたか。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、場合に応じて判断することも大切です。		

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。

	ことがら	あなた	さん	さん	さん
1	起きる時間や寝る時間	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



今日を振り返って

6. しかり方ほめ方

⑤ 子どもがかわる“ピカッとことば”

《ねらい》

○子どもの気持ちに寄り添ったほめ方、叱り方について役割演技をしたり、話し合ったりすることを通して、場面や状況に適したよりよい言葉かけについて考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート、動物カード（アイスブレイク用）、大人と子どもの挿絵
- 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		
		子どもへの言葉かけは大切と分かっていても、日々の生活の中で感情に任せて言うてしまうことはありませんか。今日は、普段、つい言うてしまう言葉を子どもはどんな気持ちで聞いているかを体験しながら、子どもへのより良い言葉か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 ・動物あて	アイスブレイク編P.10 参照	・4人グループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.6 参照	
展開 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・会話のシナリオ (ワーク1)	4. エピソードの状況のようなことはありませんか。情景を思い起こしながら、日常での会話を想像して ワーク1 に書いてください。	・1、2どちらかを選び、指定してもよい。 ・理想ではなく、現実になりそうな会話を考える。
	15	5. グループごとにロールプレイする。	5. どんなシナリオができたかグループで紹介しあいましょう。その後、シナリオを選んで、親役と子ども役にわかれて、交代しながら演じてみましょう。	・シナリオは、グループでつくりなおしてもよい。 ・シナリオは1つでなくてもよい。
	10	6. グループで話し合う。 ・演じた感想 ・子どもへのことばかけのポイント (ワーク2)	6. 演じられてどうでしたか。感想を紹介しながら、子どもをやる気にさせるにはどんなことが大切なのか、子どもへの言葉かけのポイントを考えて、 ワーク2 にまとめましょう。	・2～3グループに発表してもらおう。
まとめ (10)	5	7. ふりかえり	7. 子どもをやる気にさせる言葉かけにはどんなことが重要でしょうか。今日を振り返って、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	5	8. まとめ	いかがでしたか。今日は、子どもの心を動かす、“ピカッとことば”について皆さんで共有していただきました。言葉かけひとつで子どもの心も動くことに気づきました。親の言い分を一方的に伝えるだけでなく、まずは子どもの思いを受け止めてみることで子どもの気持ちも変わってくるかもしれません。	

子どもがかわる“ピカッとことば”

子どもにとって「ことばかけは大切」と分かっているけど、日々の生活の中ではつい感情にまかせて言葉を発しているものです。子どものために思ってかけた言葉であっても、何気なく使った言葉でも、ひょっとすると子どもを傷つけていることもあるのではないのでしょうか。

どの家でもよくある場面を設定して、そこで普段どんな言葉かけをしているのか、それを子どもはどんな気持ちで聞いているのかなど体験してみましょう。

ワーク1 どんなやりとりが起こるでしょうか？シナリオを考えましょう。

<エピソード1>

夕方、仕事から疲れて帰ってくると、小学生の息子は散らかし放題のリビングでゲーム三昧。その能天気ぶりに「カーッ」となった私。「ゲームやめて片付けなさい!」といったものの、息子は一向にやめる気配なし。さて……。



<エピソード2>

昨日、「お家でのお手伝いを決めよう」という学校の課題があったので、親子で考えて「ベランダのお花の水やり」に決めた。今日の夕方から始めるはずだったが、疲れて寝ていて、声をかけても動く気配がない。さて……。



シナリオ：<エピソード（ ）>

私：

子：

私：

子：

私：

子：



ワーク2 子どもへのことばがけのポイント



今日を振り返って

7. 基本的生活習慣

① ぐっすり！ぱっちり！！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、「寝かしつけ方」「起こし方」の工夫を考える。

《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		
		みなさんはお子さんの「早寝早起きの習慣づくり」に苦労されていませんか。今日は、我が家の様子を情報交換しながら、「寝かしつけ方」「起こし方」の工夫を導き出してみましよう。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 ・肩たたき	アイスブレイク編P. 8参照	・3～4人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 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・寝かしつけの様子 ・起こすときの様子（ワーク1）	4. 寝るとき起きるときのお子さんの様子や大体の時間を ワーク1 に書いてみましょう。	
	20	5. グループで話し合う。 （ワーク2）	5. 家での様子を順番に紹介しましょう。その後で、グループで「寝かしつけ方」や「起こし方」のポイントを考え、 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おう。
	5	6. グループごとに発表する。	6. 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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、感じたことや我が子に接するときに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。
	5	8. 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。	

ぐっすり！ぱっちり！！大作戦

「早寝早起きの大切さはわかっているし、早く寝かせたいんだけど…」親が早く寝させようと焦れば焦るほど、子どもはなかなか寝てくれませんね。

余裕をもって朝の準備をさせたいけれど、なかなか目が覚めない…家での様子を情報交換しながら、「寝かしつけ方」「起こし方」の工夫を導き出してみましょう。



ワーク1 寝るときのお子さんの様子はどんな感じですか？

年齢・学年	就寝時刻	誰と	寝かしつけるときの様子

起きるときのお子さんの様子はどんな感じですか？

年齢・学年	起床時刻	出発時刻	起こすときの様子



ワーク2 「寝かしつけ方」「起こし方」のポイント

-
-



今日を振り返って

7. 基本的生活習慣

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振り返りながら、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 (10)		1. 学習のねらい		
		今日は、日常の生活場面をふり振り返りながら、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 ・バースディライン	アイスブレイク編P.11 参照	
		3. ルールとマナーの確認	P.6 参照	
展開 (30)	10	4. ワークシートに記入する。 ・気づいたこと、感想 (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。
	5	5. グループで話し合う。	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 (10)	5	8. ふりかえり	8. 今日を振り返って、気づいたことワークシートにまとめてください。	
	5	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ようですね。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。	

「宿題やった？」やる気を持たせるかわり方

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い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 自分が子どもの頃の大人からの言葉かけ、態度を思い出してみましよう。

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



今日を振り返って

7. 基本的生活習慣

③ テレビやゲームにルールはあるの？

改訂

《ねらい》

子どもたちが、テレビ・ビデオを長時間視聴したり、携帯型ゲーム機を長時間使用したりするなど、心配がつかな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ルールづくりについて考える。

《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		
		日ごろ、お子さんが長時間テレビ・ビデオを見ていたりゲームばかりやっていたりしてい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すか？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 ・ジャンケンチャンピオン	アイスブレイク編P. 7参照	・4人グループに分ける。
展開 (30)		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
	5	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、子どもに守らせることができ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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	5	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。」と言うこともあります。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。	

テレビやゲームにルールはあるの？

改訂

家庭でのテレビやゲームの約束ごと、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 テレビやゲームに関する約束ごとをあげましょう。

1	
2	
3	

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

<守れている約束ごと>

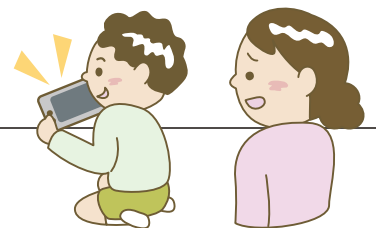
<理由>

<守れていない約束ごと>

<理由>

ワーク3 親の思いが伝わり、子どもが守れるルールを考えましょう。

①	
②	
③	



今日を振り返って

(様式1)

鳥取県教育委員会事務局小中学校課
学校・家庭・地域連携推進担当宛
FAX: (0857)-26-8170



「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ください。)	
参加予定者	□保護者: () 名 □教職員: () 名 □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。		

(様式4)

「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小中学校課
学校・家庭・地域連携推進担当宛
FAX: (0857)-26-8170



「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	平成	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われますか。(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。

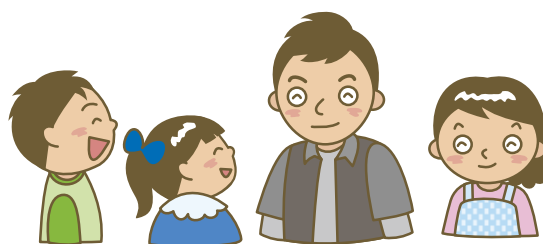
○家族の一員としてお手伝いをさせよう！

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。

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。

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！

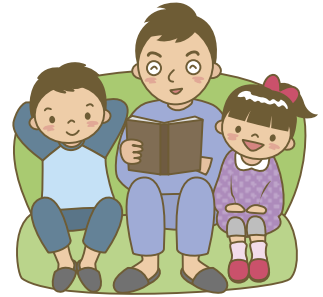
テレビやゲームにのめり込みすぎると、外での遊びや自然体験など、子どもにとって大切な体験機会を逃してしまいます。親子で話し合い、家庭のルールを決めましょう。



親子で読書を楽しもう

○親子で本とふれあう時間を作ろう！

親のぬくもりを感じながら優れた本に接し、一緒に共感しあうことで子どもの感性が豊かに育めます。食事の時間のように「本の時間」を設けるなどしましょう。



○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、豊かな感性や情操、思いやりの心を育むことができます。また良い本との出会いは一生を通して心に栄養を与えます。

○親子で「学んだこと」を家庭の話題に！

読書を通じて子どもが感じ、考えたことに耳を傾け、話し合うなど、親子の会話を深める契機として読書を活用することも大切です。

様々な体験をさせよう

○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。

○様々な年代の子どもとふれあおう！

年の違う集団の中で、子どもたちは人間関係についてたくさん学びます。ルールを守ることや我慢、思いやりの心や責任感を養うことができます。



○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めます。



いきいき生活リズム



生活リズムの改善！
まずは「早起き」から
始めましょう。



スタート

朝起きたら、家族みんなで
元気に“おはよう！”

つぎは「朝食」で脳を
目覚めさせましょう。

食事時間は楽しい時間！
朝ごはんをしっかり食べて
一日のエネルギーをチャージ！

時間を決めて、
おだやかな環境をととのえ
“おやすみなさい”



テレビやゲーム機・
パソコンの明かりは
脳への刺激が強いので、
就寝する30分前には
終わらしましょう。

いってきます！ただいま！の声は
元気な心のバロメーター

うちは、リビングに
お便りボックスが
あるよ。



学校からの
お便りが
おうちの方に届く
工夫があると
いいですね。

保護者の責任で「ペアレンタルコントロール」の
措置が必要です。

- ・インターネットを利用できる時間や場所を制限
- ・保護者の同意した機能のみネット利用が可能、等

「フィルタリング」
や「ウイルス対策」
で安全対策を
しましょう。

メディア使用のルールについて
持たせる前に話し合い、
持たせた後も親の管理

お手伝いをしたら
家族みんなが
喜んでくれるのが
うれしいんだ！

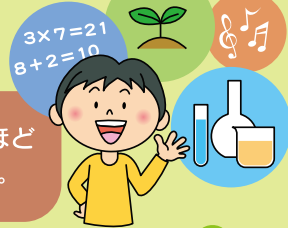
決まった場所で家庭学習
めやすは【学年×10分+10分】

※各市町村・学校から示される時間も
参考にしましょう。

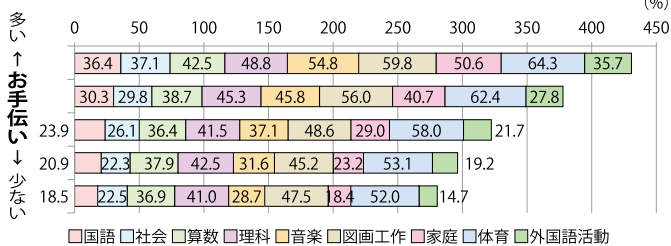
生活の中にお手伝い時間



お手伝いをたくさんする子どもほど
得意な教科が多い傾向があります。



お手伝いと得意な教科の関係 (小学生)



●青少年の体験活動等に関する実態調査報告(独立行政法人国立青少年教育振興機構 平成26年)

保護者の
みなさまへ

家庭では、子どもとの時間を大切にしながら、生活習慣、いのちの大切さ、感謝や思いやりの心、社会のルールやマナーなどたくさんのことを教育育てています。ときには困ったりイライラしたりすることもありますね。子育てやしつけに悩みはつきものです。子どもの成長を見守りながら、あせらずゆっくりと家庭でできることから取り組んでいきましょう。

学校の様子や友だち関係、子育ての悩みを相談できる人が身近にいますか？地域の活動や子ども会、保護者活動に参加して、リラックスしながら情報交換できる関係をつくりましょう。

とっとり子育て親育ち

プログラム

～親同志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

編集・発行 鳥取県教育委員会

〒680-8570

鳥取県鳥取市東町1丁目271番地

電話番号 (0857) 26-7521

ファクシミリ (0857) 26-8170

