

高知家の 親の育ちを応援する 学習プログラム



高知県地域による教育支援活動推進委員会
高知県教育委員会

はじめに

次世代を担う子どもが、夢や希望を抱きながら健やかに成長していくことは、今も昔も変わらない社会全体の願いです。そして、その出発点は家庭であり、それを取り巻く地域社会があります。

しかしながら、現代社会では、家族形態の変容や人間関係の希薄化、価値観の多様化などの様々な要因により、子育てや地域社会への関わり意識が大きく変化してきています。各家庭の孤立化とともに、子育てに関する悩みや不安感をもつ親や家族の増加は、その影響の現れだと思われます。また、地域社会における活動等への参加・参画などの面でも消極的な考えをもつ大人たちが増えるなど、総じて家庭や地域社会の教育力の低下が指摘されています。

このような状況の中、子どもを健やかに育てていくためには、今後、個々の親や家族だけでなく、家庭や学校、地域社会、NPO 等の活動団体、企業等の様々な主体が手を携え、社会全体で子どもを育てていく環境を整えていくことが求められています。

また、子どもは、日々の生活の中で、親をはじめ家族や地域の大人たちの姿や言動をしっかりと捉えて成長していきます。私たち大人は、子どもの発達段階や個性に応じた適切な関わり必要性を認識し、自分の言動が与える子どもへの影響を考えて行動する必要があります。

こうしたことから、保育所・幼稚園や学校、身近な地域で互いに交流しながら、楽しく学びあうことができる参加型の学習教材「親の育ちを応援する学習プログラム」を作成しました。

本プログラムを就学時健康診断や学校等での保護者会、PTA 研修会、子育てサークルでの勉強会など様々な機会に活用いただき、家庭の教育力の向上が図られるとともに、社会全体で子どもを育てる機運が高まっていくことを期待しています。

結びに、本プログラムの開発・作成に多大なご尽力をいただいた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

高知県教育委員会事務局

生涯学習課長 安岡 千真夫

もくじ

はじめに

親の育ちを応援する学習プログラム一覧	2
--------------------	---

親の育ちを応援する学習プログラムの概要

1 プログラムの目的について	3
2 プログラムの特色と構成について	3
3 プログラムの流れについて	5
4 プログラムの活用場面について	6
5 ファシリテーターについて	7
6 学習者に心がけてもらいたいことについて	11

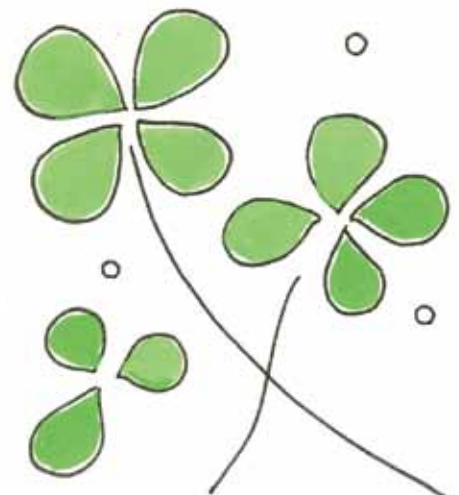
親の育ちを応援する学習プログラム（ワークシート編）	12
---------------------------	----

親の育ちを応援する学習プログラム（学習の進め方編）	43
---------------------------	----

親の育ちを応援する学習プログラム（資料編）	59
-----------------------	----

親の育ちを応援する学習プログラム（参考編）

アイスブレイク集	80
アクティビティ集	84
参考文献等	86



親の育ちを応援する学習プログラム一覧

I 幼児期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

NO.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
I-1	子どもは「生き生き」してる？	P.13	P.44	—
I-2	子育てのイライラとうまく付き合う親になろう	P.15	P.45	P.60
I-3	子ども同士のトラブル・・・どう解決する？	P.17	P.46	—

II 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

NO.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
II-1	早ね早おき朝ごはん、元気もりもり大作戦！	P.19	P.47	P.63
II-2	子どもの食事ってこれでいいの？	P.21	P.48	P.65
II-3	子どもの規範意識ってどうやって育てるの？	P.23	P.49	P.69
II-4	ふりかえろう・・・子どもとの接し方	P.25	P.50	P.70
II-5	困ったことへの対処法	P.27	P.51	P.71
II-6	いろいろなことにチャレンジしよう！体験のススメ！	P.29	P.52	—

III 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

NO.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
III-1	思春期の心～青春時代へタイムスリップ～	P.31	P.53	—
III-2	子どもの「ケータイ・スマホ」どう考える？	P.33	P.54	P.73
III-3	異性との付き合い、男女の付き合い	P.35	P.55	P.75

IV 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

NO.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
IV-1	子育ての不易流行を考える	P.37	P.56	P.76
IV-2	子どもたちにしてあげたいこと	P.39	P.57	P.77
IV-3	親への接し方・子育てアドバイス	P.41	P.58	P.78

※学習者の実態や関心に合わせて、プログラムは自由に修正してもかまいません。また、違うステージのプログラムを使うこともできます。

親の育ちを応援する学習プログラムの概要

1 プログラムの目的について

「親の育ちを応援する学習プログラム」は、これから親になる若い世代の方から、現在子育て真っ最中の方、そして孫育て期の祖父母世代の方まで、幅広い世代の方を対象にした「親の育ち」を応援するために作成したプログラムです。

このプログラムの目的は、子どもの健やかな成長とともに、親が互いに子育てについて学びあい、親として育ちあうことを支援することです。

現代社会においては、子育てに関する経験をしないまま親となり、不安を抱えながら子育てをしている親、子育てに関する情報に振り回されている親、様々な要因により孤立しがちな親などが増えてきています。子育てに関して困ったことがあったとき、同年代の子どもを育てている方や子育て経験のある方など、身近な地域で気軽に相談できる人がいたら心強いのではないのでしょうか。

このプログラムでは、親同士や若者同士、祖父母を始め地域の方が交流しながら、子育てについてともに気づき、楽しく学びあうことができます。みんなで集まって、身近なエピソードを聞いたり資料等を見たりしながら話し合うことにより、「悩んでいるのは自分だけじゃなかったんだ」「このやり方でよかったんだ」と互いに共感しあったり、「そう考えれば気持ちが楽になる」「こういうやり方もあるんだ」と主体的に学んだりすることができます。そして、参加者同士がつながり合い支え合うきっかけづくりにもなります。

2 プログラムの特色と構成について

★プログラムの特色

このプログラムは、講演会や講義等のように、講師の話を参加者が一方的に聞いて学ぶのではなく、身近なエピソードや資料等をもとに参加者同士が話し合い、交流しながら、主体的に学ぶ、「参加型の学習プログラム」です。

学習者が安心して意見を出し合い、話が聞けるように、ファシリテーター（学習活動を支援し促進する人）が、アクティビティ（学習活動）を進行していきます。学習者は、グループでの話し合い等を通して、自分にとって必要な知識やスキルなどに自ら気づき、主体的に学んでいくことができます。学習者みんなの力で、それぞれが自分に合った答えを見つけしていきます。

「参加型の学習プログラム」とは

学習者が自らの知識や体験をもって積極的に参加し、互いに学び合うことで、豊かな人間関係や積極的に課題解決に取り組む意欲、行動していく力がはぐくまれるプログラムです。

学習者中心の学習であり、学習者が他者の意見や発想から、互いに学び合い、最後に振り返るという一連の学習過程で生まれる「気づき」や「学び」を大切にしています。そして、学習後に学びを実践する意欲が生まれ、学習者の意識や行動の変容につながります。

★プログラムの編成

「親の育ちを応援する学習プログラム」は、下記の4つのステージ、15の学習プログラムで構成されています。

I 幼児期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

II 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

III 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム


IV 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

保護者だけでなく、次代の親となる中・高校生から、祖父母を始め子育てを支援する幅広い年代の方を対象に、子どもの年齢や発達課題等に応じて内容を設定しています。参加者の関心によっては、違うステージの内容を選んで使用していただくこともできます。



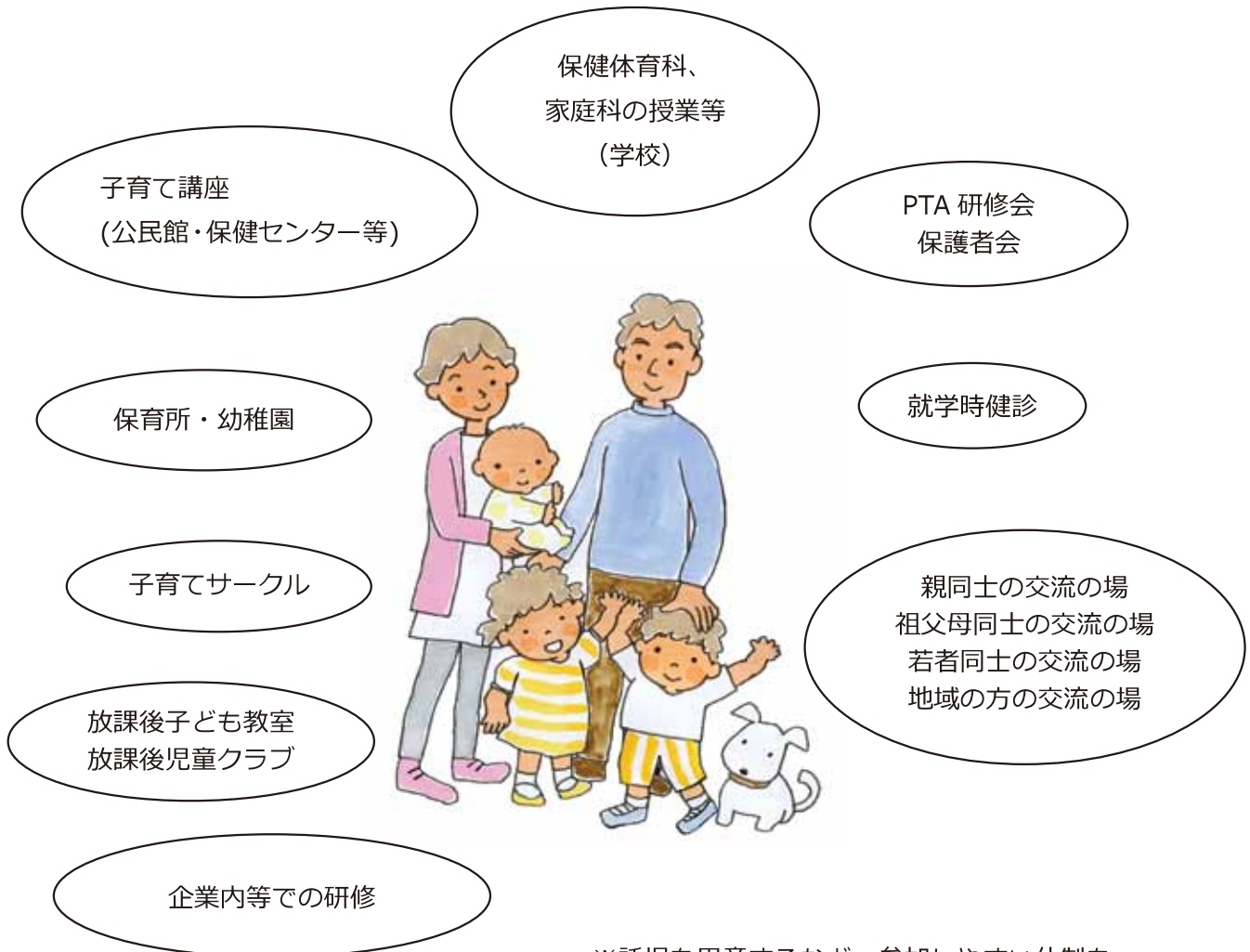
3 プログラムの流れについて

プログラムによっては多少の違いはありますが、学習活動は、だいたい次のような流れで進められます。

時間	学習活動	学習活動のポイント・留意点等
10～15分	<導入> <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらい ・三つの約束 ・アイスブレイク ・グループ分け 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習（ワーク）の趣旨をわかりやすく伝えます。 ○はじめに参加者全員で三つの約束（P.11 参照）を確認し、互いに尊重し、みんなが協力しながら学習できるようにします。 ○参加者同士が打ち解けられるような雰囲気づくりをします。 ○話し合い等の活動がしやすい人数でグループをつくります。 
30～60分	<発展> <ul style="list-style-type: none"> ・学習活動 <ul style="list-style-type: none"> 個人で グループで 全体で 	<ul style="list-style-type: none"> ○エピソードや資料等をもとに、個人やグループで学習活動を行います。 ○互いに意見を出し合いながら、楽しく学び合います。 ○グループでの活動において出された意見等を全体に紹介します。 ○話し合い等がスムーズに進んでいない場合は、ファシリテーター（進行役）がサポートします。
10～15分	<まとめ> <ul style="list-style-type: none"> ・ふりかえり 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習活動を通じて感じた「気づき」や「学び」を記入し、みんなでも共有しながら考えを深めます。

4 プログラムの活用場面について

★こんな場でプログラムを使ってください。



※託児を用意するなど、参加しやすい体制を整えるようにしましょう。

5 ファシリテーターについて

★ファシリテーターとは

学習活動を支援し促進する人を「ファシリテーター」（進行役）といいます。ファシリテーターの役割は、学習者みんなが安心して学習に取り組めるように工夫したり、学習効果が高まるようサポートしたりすることです。

ファシリテーターは、次のようなことに留意しながら実施しましょう。また、初めてされる方は、事前にファシリテーター経験者等と一緒に経験しておくことがよいでしょう。

(1) 学習者が自ら気づき、主体的に学ぶ力を引き出しましょう。

グループでの話し合いなどを通して、学習者自身もっている力を引き出すようにしましょう。内容をわかりやすく説明したり、学習者の話から質問を変えてみたりするなど、臨機応変に進行することが大切です。

自分の子育てに自信をもち、楽しみながら子育てをしていくことができるように、学習者自身もっている力を引き出しましょう。

(2) 学習者の発言をしっかり受け止め、上手な聞き手になりましょう。

学習者同士が語り合うことを中心に、学習を進行しましょう。そのためには、ファシリテーターは、「上手な聞き手」になることが求められます。

学習者一人ひとりの発言をよく聞き、相づちを打ったり、共感したりすると、話し手は安心し、語りやすくなります。そして、話し手の思いに焦点を当てたり、要点を整理して言葉を繰り返したりしていくと、話し手自身が客観的に自分を見つめ、自らに気づきやすくなります。

(3) 互いに尊重し、全ての人に参加できるように配慮しましょう。

学習者同士が互いに尊重し、みんなで協力しながら学習できるように配慮しましょう。「一部の人が一方向的に発言している」「他人の意見を頭から否定している」ということがないように、学習を始める前に参加者全員で確認しておくことが大切です。もし、好ましくない状況になっている場合は、適宜アドバイスして流れを変えましょう。

ファシリテーターは、みんなが平等に話すことができる雰囲気づくりができているか、全体の様子に常に気を配りましょう。

※学習を進めるに当たっては、様々な立場の人が参加している場合もあることを想定して、十分な配慮をしましょう。

(4) 流れの調整をしましょう。

学習者が活動や作業の手順を理解しているかどうか、時間が足りているかどうかなど、確かめながら進めましょう。学習者に合わせた進行を心がけ、流れの調整をしながら、学習を進行しましょう。計画どおりに進行しないことも予測して計画しておくといよいでしょう。

(5) 学習者同士がつながり、関係が築けるよう配慮しましょう。

学習者の中には、地域で孤立しがちな人や家にこもりがちな人、他人との付き合いが苦手な人もいることが考えられます。

このプログラムを通して出会った学習者同士が、学習後もつながり合い、支え合っていくことができるようになることが理想です。

ファシリテーターは、参加者同士がつながり合うことができるようコーディネートしましょう。

(6) 深刻な問題は関係相談機関を紹介しましょう。

学習活動の中、あるいは学習後に、いじめや虐待、DV等の、深刻な問題について相談を受けることもあります。

相談者の思いを受け止め、適切な関係機関に相談するようアドバイスしましょう。そのためには、関係相談機関についての情報をもっておき、安心して紹介できるようにしておくといでしょう。

関係相談機関へ紹介するときは、相談者の信頼感を得ながら、責任をもって丁寧につなぎましょう。

★実施の計画

(1) プログラムの選定

ファシリテーター（及びスタッフ）は、どのような方を対象に、どのような内容（ねらい）の学習を実施するのか検討し、プログラムを選定します。

学習者の実態や関心に合わせて、プログラムは自由に修正してもかまいません。また、違うステージのプログラムを使うこともできます。学習者の状況や人数、使用する場所や時間等に応じてアレンジし、効果的に学習ができるように十分に検討しましょう。

(2) 実施するスタッフ

ファシリテーターとして、このような学習活動を進行することに慣れている場合は、一人で実施してもかまいません。しかし、参加者の人数や場所等の状況によっては、複数のファシリテーターで実施する方がよい場合もあります。また、進行の補助（受付や資料の準備等）をする人がいれば、よりスムーズに進行できます。

(3) 学習の形態

グループにおいて話し合いや作業等の活動がしやすい人数は、4～6人です。あらかじめグループ分けをしておいてもかまいませんし、アイスブレイクを行う中でグループを編成することもできます。学習者の状況や学習のねらい等に応じて学習の形態を検討しましょう。

★プログラムの使い方

各ステージごとに、3～6つのプログラムがあります。全てを連続講座用としても使用できますが、場合によってはその中のいくつかのプログラムを使用してもかまいません。また、違うステージのプログラムを使用してもかまいません。

前半の「ワークシート編」には、各プログラムで活用できるワークシートを掲載しています。見開きの2ページにエピソードや書き込み欄、参考となる資料等を載せています。そのまま活用するだけでなく、部分的に活用するなど、学習の場面に応じて効果的にご活用ください。

<ワークシート例>

学童期

II-3 子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

【エピソード】

小学校4年生の息子は、カードゲームに夢中。学校から帰ってきて暇さえあれば友達とカードを持ち寄り遊んでいます。

ある日、息子がカードを散らかしたまま遊びに出かけてしまい、見るに見かねて片付けることにしました。その数の多さに驚かされながらもよく見ると、買った覚えのないものがあることに気がきました。息子とは、友達とのトラブル回避のためカードをあげたりもらったりしない約束をしていたはずなのに…。

帰ってきて、話を聞いてみると、やはり、友達同士でカードをあげたりもらったりしていました。息子は、いけないことだとわかっていながらも、仲良しの友達が数多くこのようなやりとりをしているのを見ているうちに、我慢できず約束を破ってしまったようです。また、友達の中には、子ども同士で売買したりしている子もいて、トラブルが起きていることもわかりました。

エピソードや資料などをもとに、参加者が互いに感じたことや経験を出し合います。



- ・どうしても友達のカードがほしかったが！
- ・友達に「交換しようや」と言われて断り切れなかったが！
- ・友達みんながやりゆうき、ついやってしまった。
- ・友達みんながやりゆうき、自分もやらんと仲間はずれになると思うたが。

ワーク2

●このエピソードと似たような経験を語り合ってみましょう。(お子さんのエピソードでも、あなた自身が子どもの頃のエピソードでもどちらでもかまいません。)

	あなたのお子さんのエピソード	あなた自身が子どもの頃のエピソード
話す内容	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような出来事？ ・保護者としてどのように対応した？ ・保護者として考えさせられたことは？ など	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような出来事？ ・あなたの保護者の対応で心に残っていることは？ ・あなたが考えたことは？ など

互いに意見を出し合いながら、学習を進めていきます。

ワーク3

●家で約束やルールをつくるときに気を付けていることはどのようなことですか。また、お子さんがその約束やルールを大切に思い、守っているようにするためにどのようなことをしていますか。

あなた

【つくるとき】

【大切に思い、守っているように…】

グループ

直接書き込むことができます。

資料1

ルールって だれのためにあるの？

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

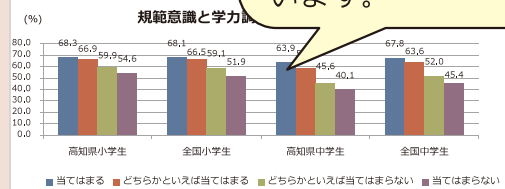
家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。

しつげに一貫性をもたせ、しっかりと身にきりしたルールをつくり、子どもとともに親と一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

『家庭教育手帳』小学生

話し合いや学びを深めるための資料等を掲載しています。

資料2



ふりかえり

●子どもの規範意識を育てるために取り組んでみようと思ったことを書いてみましょう。

後半の「学習の進め方編」には、各プログラムの学習活動の展開例を掲載しています。ファシリテーターは、学習を進める際の参考にしてください。必ずこのとおりにする必要はありません。学習者の状況や人数、使用する場所や時間等に応じて効果的に学習できるようアレンジしてご活用ください。

<学習の進め方例>

I-1

子どもは「生き生き」してる？

対象：4～5歳児を持つ子育て中の保護者
時間：90分程度

ねらい	○4～5歳児の特徴を把握する。 ○4～5歳児の「生き生き」した活動を促すためのポイントを学ぶ。		
実施のポイント (評価など)	○子どもの「生き生き」した姿をできるだけ多くイメージし、子どもの気持ちへの共感が大切であることに気付くことができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○付箋紙 ○模造紙		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○自己紹介	・3～4人のグループをつくる。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などをお互いに話すことでリラックスできるようにする。	名札
展開 25分	1	○子どもの「生き生き」していた場面を思い出し、4～5歳児の特徴を共有することをねらいとする。 ・ブレインストーミングでできるだけ多く出すようにする。 ・書いたものを発表し合う中で、どんなときに4～5歳児が「生き生き」しているかを整理していく。	付箋紙 模造紙
20分	ワーク2 ・子どもがなぜ「生き生き」できたのかグループで話し合う。 ・グループ内で出た意見を発表し合う。	○子どもの立場になって考えることをねらいとする。 ・グループの中で発言しやすい状況をつくる。	
30分	ワーク3 ・資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・実行しやすいアイデアを話し合い、ワークシートに記録する。 ・グループ内で出た意見を発表し合う。	○「生き生き」した活動を促すポイントに気付き、実際にできることを出し合うことをねらいとする。 ・無理をせず、できることから行うことを勧め	
まとめ 5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	

学習活動の大まかな流れを示しています。

◎は各ワークのねらいを示しています。

- 44 -

「資料編」には、プログラムを進行するうえで参考となる資料や、活用できる資料等を掲載しています。

「参考編」の「アクティビティ集」には、学習活動の中でよく使われる手法について掲載しています。また、「アイスブレイク集」には、学習者の気持ちをほぐすアイスブレイクを掲載しています。学習の導入などでご活用ください。

6 学習者に心がけてもらいたいことについて

★学習を始める前に参加者全員で確認しましょう。

この学習プログラムは、参加者の皆さんが積極的に参加しながら、ともに楽しく学び合い、皆さんでつくり上げていく学習プログラムです。

「今日の学習に参加してよかった。」

「この人に出会えてよかった。」

「自分の思いを聞いてもらえてスッキリした。」

「こんな見方や考え方もあるんだ。」

「何かはじめてみよう。」

など、**この学習プログラムを通して皆さんがこのような思いをもっていたら、大成功です。**そのためには、参加者の皆さんの協力が欠かせません。

参加者は、次の「三つの約束」を心がけ、積極的に参加しましょう。

三つの約束

(1) 参加者はみんな平等です。

参加者（ファシリテーターやスタッフも含めて）は、みんな平等です。一人の人が話しすぎないように、みんなが発言できるように心がけましょう。平等に学び合える場になるよう、みんなで考えましょう。

(2) 互いの意見や感じ方を尊重しましょう。

他の人の意見をしっかり聞き、意見を尊重しましょう。他人の意見を否定したり、自分の考えを押しつけないようにしましょう。自分とは違う意見を知ることは、新たな視点で自分を見つめるきっかけとなります。

また、話したくないことは「パス」してもかまいません。他の人の話を聞いて考えることも大切な学習活動です。個人の思いを尊重しましょう。

(3) 参加者の秘密を守りましょう。

同じ時間を共有する中で、参加者同士に信頼関係が築かれ、安心して自分や家族のことについて話ができて、学習が深まりますが、個人情報に関わる内容が出てくるともあります。

学習する中で知った参加者の個人情報は、その場だけのこととし、他の人に話さないようにしましょう。

親の育ちを応援する学習プログラム

ワークシート編



I-1 子どもは「生き生き」してる？

ワーク1

- 最近のあなたのお子さんが「生き生き」していた場面を思い出し、気楽に話し合しましょう。(公園では？ 自然の中では？ 室内では？)

ワーク2

- なぜ、あなたのお子さんが「生き生き」できたのか、話し合しましょう。

An illustration of three children playing in a pool. One child is in the center, wearing a yellow swimsuit and a white swim cap, with arms raised. Two other children are in the foreground, one wearing a red swimsuit and the other a pink one, both with swim caps. Blue curved lines around them suggest water splashing or movement.

資料

自己発揮が大切な4～5歳児


4歳頃には、草花や虫といった身近な自然に興味をもち、積極的にかかわろうとするようになり、認識力や色彩感覚が育ってきます。また、想像によりイメージを広げる力が高まってきて、友達とイメージを共有して、ごっこ遊びに没頭するようになります。5歳頃になると、運動能力が高まり、縄跳びやボール遊びなどの体全体を使った複雑な運動をするようになり、鬼ごっこなどで活発に体を動かすようになります。

この頃は、子どもたちが自己を十分に発揮し、生き生きと活動できることが大切です。

(厚生労働省「保育保健指針解説書」フルベール館 2008年)

ワーク3

- お子さんが「生き生き」と活動できるように、これからどんなことをしたいですか？
出し合いましょう。



ふりかえり

- 感想を発表し合いましょう。



I-2 子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

いつも笑顔で子育てをしたい。親ならみんなそう思っています。しかし、することも考えることも多くて、イライラしてしまうことだってあるのです。

【エピソード】

今日は日曜日。智子さん家族は外出して帰りが遅くなってしまいました。智子さんが忙しく夕食を作っている間、子どもたちは部屋中におもちゃを出して遊んでいます。お父さんは横になってテレビを見ている。夕食も遅くなってしまいイライラしている智子さんは、子どもたちに「早く片付けなさい」と怒鳴ってしまいました。

ワーク1

- この後、子どもたちとお父さんはどうしたと思いますか？

ワーク2


- もし、智子さんが「あっ、私、イライラしている」と自分のイライラ感情に気付いたとしたら、子どもたちにどのような対応ができると思いますか？

ワーク3

- エピソードのように、お子さんにイライラして怒鳴ったり、ガミガミ怒ってしまうことはありませんか？
あなたはどんな時にイライラしてしまいますか？

ワーク4

- イライラしている時に、あなたならどんなことをしてイライラ感情をコントロールできそうですか？



ふりかえり

- 感想を發表し合いましょう。

I-3 子ども同士のトラブル・・・どう解決する？

ワーク1

- お子さんの最近あった子ども同士のトラブルを思い出し、気楽に出し合しましょう。

ワーク2

【エピソード】

校庭でのできごと。一輪車に乗っていた茂くんが、そこに一輪車を置いたままトイレに行きました。戻ってみると、弥太郎くんがその一輪車に乗っていました。茂くんは「返せ！」と言いましたが、弥太郎くんは「ボクが今使っているんだよ！」と言い、返してくれません。一輪車の取り合いになり、茂くんは泣いてしまいました。それを見ていた弥太郎くんのお母さんは、「茂くんが乗っていたんだから、返しなさい！」と怒りました。近くには、茂くんのお母さんもいました。

- 茂くんと弥太郎くんと茂くんのお母さんの気持ちについて話し合しましょう。
- 弥太郎くんのお母さんだったら何というか話し合しましょう。
- 茂くんのお母さんだったらどうするか話し合しましょう。

資料

トラブルの経験は次の段階へのステップです。

3～4歳頃になると、友達と一緒に遊びたがるようになります。物の取り合いからケンカになったり、遊びの中で互いの主張をぶつけ合ったりするようになります。しかし、こうしたトラブルの中で、子どもたちは、順番に使ったり、きまりを守ったり、また、つらい思いをしながら相手の主張を受け入れたり、自分の主張を受け入れてもらったりする経験を積み重ねていきます。また、その後の集団で活発に遊ぶ姿につながっていきます。

大人は、子どもたちが自分たちでトラブルを解決できるように、必要な援助をしていくことが大切です。

(厚生労働省『保育所保育指針解説書』フレーベル館 2008年)

ワーク3

- 気付いたことや子ども同士のトラブル場面でこれから自分にできることを出し合しましょう。

ふりかえり

- 感想を発表しましょう。

Ⅱ-1 早ね早おき朝ごはん、元気もりもり大作戦！

【エピソード（1）】 大きなあくび ウトウト

慎太郎くんは、小学校2年生。最近、朝の目覚めが良くないようです。おうちの人に毎朝「慎太郎、早く起きんと学校に遅れるで！」と言われていました。慎太郎くんは、とっても眠そうで、あくびばかりしています。目をこすりながら朝食をすませ、着替えたあと、急いで家を飛び出していきました。学校でも、慎太郎くんは元気がありません。午前中の授業から「あ〜あ」と大きな口をあけてあくびばかりしています。ときどき、ウトウトしている様子。

ワーク1 「気付いていますか 子どもの生活」

- エピソード（1）を読んで、あなたのお子さんの朝の様子を思い出してみましょう。気づいたことを皆さんで意見交換してみましょう。

気付いたことは…

- なぜ、慎太郎くんは、朝の目覚めが良くないのか、午前中の授業からあくびをしたりウトウトしたりしてしまうのか、原因を考えてみましょう。そして、気づいたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは…

【エピソード（2）】 起こさないでね お願いだから・・・

涼子さんは小学校5年生。夜9時までには布団に入るようにしています。いつものように9時までに布団に入って、ぐっすり。仕事を終えて、家の人帰ってきました。時刻は11時。涼子さんの寝顔を見た家の方は、寝顔のかわいさに「帰ってきたき、起きやあ！」と。起こされた涼子さんは、眠たそうです。そして、家の方は続けてこう言いました。「今から遊んじゃお。テレビゲームしようや！」涼子さんは、無理に起こされて、家の人といっしょにテレビゲーム。ふたたび眠りについたら、12時をまわっていました。



ワーク2 「守りましょう 子どもの時間」

- エピソード（2）を読んで、何が問題と考えられますか？もし、この家族にアドバイスするとしたら？また、子どもの基本的な生活習慣を確立するために、保護者自身の行動や生活の仕方について話し合ってみましょう。

アドバイス



ワーク3 「チェック！ チャレンジ！ チェンジ！」

- 子どもさんの生活リズムを維持・改善するために、ご家庭で取り組みたいことを、次の項目から三つ選んで、（ ）にチェックを入れましょう。

- () 登校・出勤前の準備に余裕ができるくらい早起きする。
- () 起床したら、窓やカーテンを開けて日光を浴びる。
- () 毎朝、きちんと朝食はとるようにする。
- () 毎日、適度な軽い運動を取り入れる。
- () テレビを見る時間、ゲームをする時間を短くする。
- () 夜間に、人工的な照明が強い場所（コンビニやスーパーなど）へ子どもを連れていかない。
- () 昼間にあくびが出たり、居眠りしたりしないで生活できるような時刻に就寝する。夜更かしをしない。
- () その他 ()



ふりかえり

- このプログラムの中で、感じたことや考えたことで、あなたにとって最も重要であると思う点を一つだけ書き出しましょう。

Ⅱ-2 子どもの食事ってこれでいいの？

子どもの食生活に係ること（好き嫌いや食べ残し等）についての悩みは、どの保護者も一度は感じたことがあるはず。保護者自身が子どもだったころの食事の記憶を思い出して、子どもの気持ちを考えてみましょう。

食について情報交換することで、子どもの食生活について弾力的に考えたり、子育てのコツを共有したりしましょう。

【エピソード】

太郎くんは小学校2年生、毎日元気に学校へ通って、休み時間には友達とサッカーをして楽しんでいるようです。

お母さんには、太郎くんの食事について悩みがあります。ごはんはいつも小さな茶碗に一杯だけ、おかずは「あれはイヤ、これはイヤ」と好き嫌いが多いのです。お母さんは「この量で足りているの?」「栄養バランスは大丈夫?」と心配しています。

ワーク1

- エピソードのように、子どもの食事についての悩みや心配なことはありませんか？
書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク2

- あなたが子どもの頃、苦手だった食べ物がありますか？
苦手だった理由を含めて書き出して、グループで紹介し合しましょう。

- 苦手だった食べ物（ ）
- 理由
（ ）
- 苦手な食べ物にまつわるエピソード（思い出など）

ワーク3

- 子どもが苦手な食材を克服するために、何か工夫していることはありますか？
書き出して、グループで紹介し合ひましょう。

ふりかえり

- 本日の話し合いをふりかえって、取り入れてみようと思ったことや感想などを書いて
みましょう。



Ⅱ-3 子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

【エピソード】

小学校4年生の息子は、カードゲームに夢中。学校から帰ってきて暇さえあれば友達とカードを持ち寄って遊んでいます。

ある日、息子がカードを散らかしたまま遊びに出かけてしまい、見るに見かねて片付けることにしました。その数の多さに驚かされながらもよく見ると、買った覚えのないものがあることに気がきました。息子とは、友達とのトラブル回避のためカードをあげたりもらったりしない約束をしていたはずなのに……。

帰ってきて、話を聞いてみると、やはり、友達同士でカードをあげたりもらったりしていました。息子は、いけないことだとわかっていながらも、仲良しの友達が数多くこのようなやりとりをしているのを見ているうちに、我慢できず約束を破ってしまったようです。また、友達の中には、子ども同士で売買したりしている子もいて、トラブルが起きていることもわかりました。

子どもに対してどのように話をしたらよいのでしょうか。

ワーク1

●あなたがこの息子の保護者なら、この後、息子にどのような話をしますか？

グループの中で「保護者役」と「息子役」に分かれてロールプレイ(役割演技)してみましょう。



息子役の方のせりふの例

- ・どうしても友達のカードがほしかったがよ！
- ・友達に「交換しようや」と言われて断り切れなかったが！
- ・友達みんながやりゆうき、ついやってしもうた。
- ・友達みんながやりゆうき、自分もやらんと仲間はずれになると思うたが。

ワーク2

●このエピソードと似たような経験を語り合ってみましょう。(お子さんのエピソードでも、あなた自身が子どもの頃のエピソードでもどちらでもかまいません。)

	あなたのお子さんのエピソード	あなた自身が子どもの頃のエピソード
話す内容	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような出来事？ ・保護者としてどのように対応した？ ・保護者として考えさせられたことは？ <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような出来事？ ・あなたの保護者の対応で心に残っていることは？ ・あなたが考えたことは？ <p style="text-align: right;">など</p>

ワーク3

●家で約束やルールをつくる時に気を付けていることはどのようなことですか？

また、お子さんがその約束やルールを大切に思い、守っていけるようにするためにどのようなことをしていますか？

あなた

【つくる時】

【大切に思い、守っていけるように…】

グループ

資料1

ルールって だれのためにあるんだろう

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

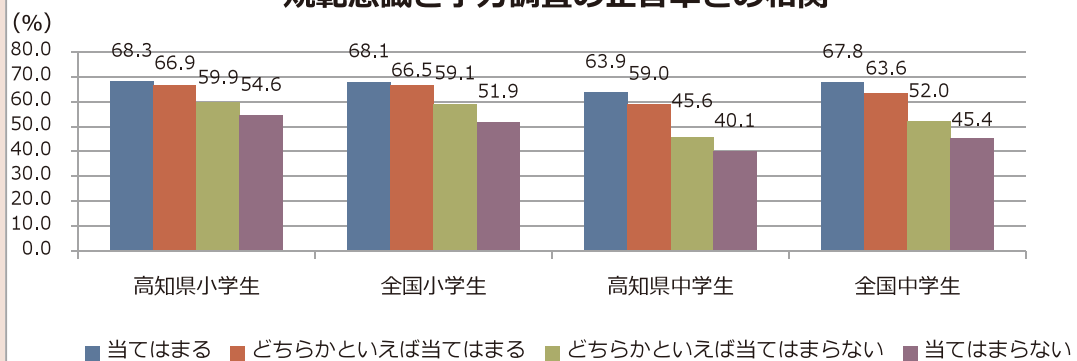
家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道德上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

〔「家庭教育手帳」小学生(低学年～中学生)編<ワクワク子育て>P.40(文部科学省)より

資料2

規範意識と学力調査の正答率との相関



文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）

ふりかえり

●子どもの規範意識を育てるために取り組んでみようと思ったことを書いてみましょう。

Ⅱ-4 ふりかえろう・・・子どもとの接し方

ワーク1

【エピソード（1）】

優しくてのんびりしている兄の退助（4年生）、活発で元気いっぱいの妹の久美子（3年生）がいます。退助がコンピュータゲームをしています。久美子が「私にもやらせてや。」と言ってきました。ちょうどいいところなので退助は「今、えいところやき、ちょっと待ちよって…。」と言いましたが、久美子は「ねえ、替ってちや…。」と何度も言うので言い争いになりました。そこへ母親がやってきて、

母親 「もう、お兄ちゃんだから久美子に替っちゃりなさい。」

退助 「もうすぐクリアできるがやき～・・・もうちょっとまってや～」

母親 「どうせずっとやりよったがやろ。あんた、お兄ちゃんやき、替っちゃりなさい。」

退助 「なんで『お兄ちゃん、お兄ちゃん』って・・・、いつも、ぼくばかり叱られるがで。」

- （1）の の部分を、母親役と退助役と観察役（1～2名）になって演技してみましょう。役をして、どんなことを感じましたか？

【エピソード（2）】

母親と退助と久美子の3人で晩ご飯を食べています。

母親 「すごいねえ。やっぱり久美子は、よう勉強するねえ。次も頑張りよ。」

久美子 「うん。それから、体育で縄跳びもクラスで一番たくさん跳べたがやき。」

母親 「へ～、久美子は何でもできるがやね。やっぱり私に似たがやね。」

母親 「そういえば、茂くん（退助の友達）もいつも100点ながやと…。」

退助は、うつむきながらご飯を食べています。

この時の退助の気持ちは…。



ワーク2 ～子どもの人権を意識した視点から～

●子育てについての考え方は、まさに様々です。あなたはどのように思いますか？

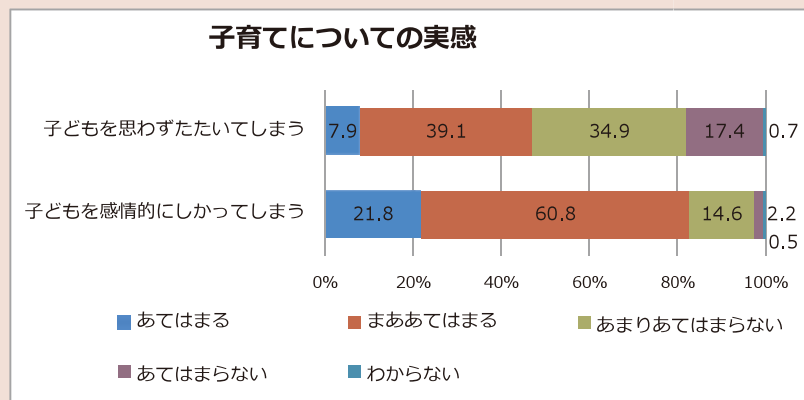
	そう思う	どちらか と言えば そう思う	どちらか と言えば 思わない	思わない
① 子どもの日記や手紙を勝手に読んでもよい。				
② 子どもの友達つきあいにはいつも気を配る。				
③ 宿題をするまで晩ご飯を食べさせない。				
④ 「男は男らしく」「女は女らしく」育てたい。				
⑤ 携帯電話のアクセスを制限してもよい。				
⑥ 危ないと思うことは何もさせない。				
⑦ ほめることが大切なので叱ることはない。				
⑧ 親が子どもの服装や髪型を決めてもよい。				
⑨ いじめは、いじめられる方にも原因がある。				
⑩ しつけをするためには、たたくこともある。				

参考：人権教育指導資料Ⅲワークショップ下「あなたの意見 子どもの意見」

感情にまかせて叱ることとしつけはちがう

資料1 子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性があります。

※児童虐待に気付いたら、通報の義務があります。



「第3回子育て生活習慣調査（幼児版）」2008年 Benesse 教育研究開発センター

資料2 児童虐待以外にも、子どもの人権に関わることにはこんなものがあります。

例：いじめ、家庭内のDVを見（させ）る、ネット・ケータイによるいじめや犯罪、親の生活時間に子どもを合わせる、習い事の強制など

ふりかえり

●これから、気を付けようと思ったことを一つ書きましょう。

Ⅱ-5

困ったことへの対処法

子どもが成長するにつれて、活動範囲が広がり、交友関係も広がっていきますね。すると保護者としては、今までとは違った形の「困ったなあ・・・。」と感じる事態に遭遇することも増えてきます。ここでは、子育てに係る様々な問題への対処法について、みなさんで考えましょう。

【エピソード】「もう学校へ行きたくない」

小学校3年生の龍馬くん。保護者からみるととても優しい子ではありますが、少々気が小さくて、自分の思いをはっきりと言にくいことが気がかりでした。でも、毎日元気に学校へ出かけていく姿を見て、まあ楽しくやっているのだろうと安心していましたが、ある日、「もう学校へ行きたくない。」と泣いて帰ってきました。いくら理由を尋ねても話したがりません。

～休み時間に、ドッジボールに入れてもらおうと、じっと長い間様子を見守り、やっとのことで勇気を出して「入れて」とお願いしたところ、弥太郎くん「人数が合わなくなるからダメ」と言われてしまったようです。～

ワーク1 ★泣いているばかりの龍馬くん。どんな声かけをしていけば、理由を話してくれるでしょう。また、理由を聞いた保護者の気持ちは？

● ロールプレイに挑戦！

- ・ グループの中で、龍馬くん役と保護者役を決めて、ロールプレイをしてみましょう。
- ・ 二人の役以外の方は、やり取りを見て、感じたことを後で話し合しましょう。



● 「龍馬くんの気持ち」「保護者の気持ち」について話し合しましょう。

龍馬くんの気持ち

保護者の気持ち

ワーク2 ★龍馬くんの問題を解決するために、どう対応していけばよいでしょう？

●あなたならどうしますか？

龍馬くんとの話で収める。

家庭で相談する。

弥太郎くんの家へ電話する。

担任の先生へ電話する。

周りの保護者に電話する。

その他 ()



●その後の展開を想像してみましょう。

●後日、龍馬くんのことを知らされた弥太郎くんの保護者はどうしたらよいでしょう？

ワーク3

●エピソード以外の事例についても、対応方法を自由に話し合い、日頃から心がけておくことについてグループでまとめましょう。

<想定される困った事例>

○家での暮らしの中で

- ・テレビやゲームに夢中で、やるべきことをしようとしめない・・・。
- ・急に反抗的になって、言うことを聞かなくなってしまっ・・・。

○学校や地域での暮らしの中で

- ・友達に、学用品をこわされてしまっ・・・。
- ・ふざけていて、友達にけがをさせてしまっ・・・。
- ・友達に誘われて、一緒に万引きをしてしまっ・・・。

日頃から、こんなことをしておけば！

・
・

ふりかえり

●「気付いたこと」「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

Ⅱ-6 いろいろなことにチャレンジしよう！体験のススメ！

あなたが子どもの頃と、今のお子さんとは生活環境や生活スタイルがずいぶんと変化してきました。便利になった分、学ぶきっかけなどを失ったものもあるのではないのでしょうか。

ここでは、子どもたちが「生活体験」や「自然体験」を通して学ぶことについて考えてみることにしましょう。

【エピソード】



ワーク1 ●子どもたちが活動している写真を見て、吹き出しにことばを書いてみましょう。

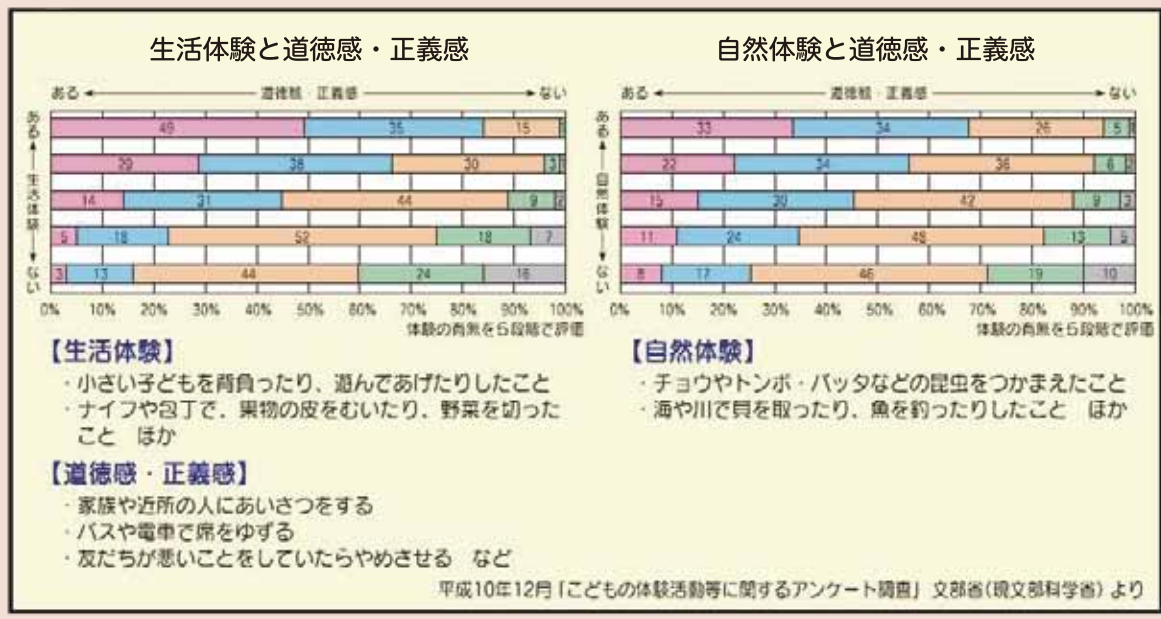
ワーク2 ●写真の子どもたちは、このような体験を通して、どう変わっていくと思いますか？
グループで話し合ってみましょう。

ワーク3 ●体験を通して、子どもにとってプラスになることを3つ書いてみましょう。

•
•
•

ワーク4 ●お子さんと一緒にしたい「体験」や、させたい「体験」を考えてみましょう。

資料



ふりかえり ●このプログラムを通してどんなことに気づきましたか？

Ⅲ-1 思春期の心 ～青春時代へタイムスリップ～

思春期は、保護者にくっついたり離れたりしながら成長していく時代です。保護者や先生に反抗したり、何となくイライラしたり、無気力になったりするようになることは思春期では当然の変化なのです。保護者の方も、腹が立ったり、どんなことが起こるのか不安になったりと、子ども以上に緊張したりして。

でも大人になった人はみんな経験しているはず。それなのに、なぜわが子の思春期に動揺するのでしょうか。

青春時代にタイムスリップして、思春期真っ只中の子どもとの関わり方について考えてみましょう。

ワーク1 『私の思春期』

- 自分がわが子と同じ年齢だった頃を思い出して書きましょう。



①好きな教科、嫌いな教科	②思い出に残っていること（学校行事等）
③夢中になっていたこと	④好きだった芸能人

- 今のわが子を見て、あなたの思春期の頃と同じだなあと思うことがありますか？
自分はどのように保護者（自分の親等）と関わっていたか、どのように保護者のことを思っていたかをふりかえり、書きましょう。

ワーク2 『保護者からみた子どもの変化』

- 思春期を迎える前と比べて、子どもの変化で気付いたことを書きましょう。

	こんなところが変わったと感じた
親や家族との関係 (会話などから気付いたこと)	(例) 会話がはずまなくなった。面倒くさがる。
学校生活や私生活に関して	(例) イライラしていることが多い。人前に出て活躍することで、自信をもったようだ。
友達との関係	(例) メールで連絡をとっていることが多い。交友関係が広がった。
その他 (自立したことなど)	(例) 自分のことは自分でできるようになった。部活動に熱中し、意欲的になった。

ワーク3 『思春期を迎えた子どもへの接し方』

●変化した子どもにどのように接していけばよいと思いますか？

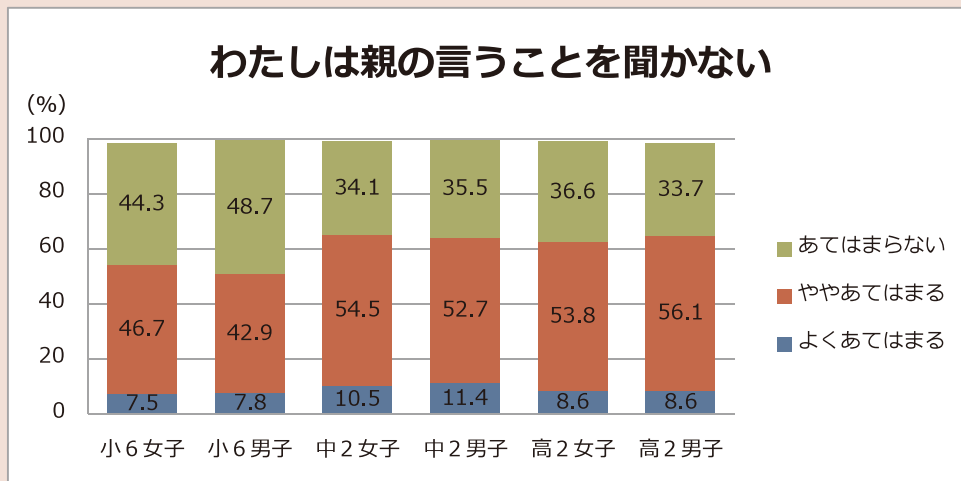
ワーク2をもとに、書きましょう。

ふりかえり

●あなたはどれくらい子どもの気持ちに近づけましたか、書きましょう。

●わかったこと、考えが変わったことを書きましょう。

資料1



文部科学省：「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」（平成14年）

資料2 家庭教育手帳「楽しい子育て」（高知県地域家庭教育推進協議会）

→高知県教育委員会事務局生涯学習課からダウンロードできます。

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/files/2014053000311/kateikyoubukutetyou.pdf>



Ⅲ-2

子どもの「ケータイ・スマホ」

どう考える？

ワーク1

●子どもの「ケータイ・スマホ」利用をめぐるトラブルには、どんなものがあるのか、話し合しましょう。また、次の資料からも見つけてみましょう。

資料

新聞記事「非出会い系サイトでも児童・生徒の犯罪被害急増」(産経新聞 2009年12月25日付)

今ではなくてはならない存在となった携帯電話。犯罪に巻き込まれるケースも多く、注意が必要だ。14日、東京・渋谷(本文とは関係ありません)



「女の子の友達かと思ったら、小学生女児の裸の画像などをネットに掲載したとして横浜市内の専門学校少年(19)が今年2月、児童ポルノ禁止法違反容疑で山梨県警に逮捕された。県警によると、県内に住む女児の画像二十数枚を掲載し、不特定多数が見られるようにしたとされる。」

少年はゲームサイトを通じて女児と知り合い、携帯電話のメールアドレスを交換。顔写真も送らせ、「言っことを聞かないと出会い系サイトに画像を載せるぞ」と脅し、裸の画像を送らせていたという。

このほか、別の事件では少女が「女の子の友達かと思ったら」と喜んで載せてもらったと、現になりすましていた。少女は

「知らない人とはついでにかな」と初少のころから親と約束していたが、メールで悩み相談に乗ってもらった親近者から意気投合した。しかし、性被害に遭った。

「この数年、こうした一般サイトを悪用した犯罪が急増している。警察庁などの統計によると、出会い系サイトがきっかけの被害児童(18歳未満)数を上回っている。」

フィルタすり抜け 犯罪の内訳はゲームサイトが最多。プロフ、ブログ(日記風

「女の子の友達かと思ったら」と喜んで載せてもらったと、現になりすましていた。少女は

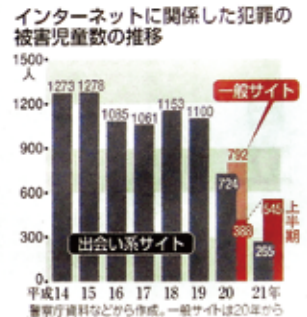
「知らない人とはついでにかな」と初少のころから親と約束していたが、メールで悩み相談に乗ってもらった親近者から意気投合した。しかし、性被害に遭った。

「この数年、こうした一般サイトを悪用した犯罪が急増している。警察庁などの統計によると、出会い系サイトがきっかけの被害児童(18歳未満)数を上回っている。」

非出会い系サイトでも児童・生徒の犯罪被害急増

親子で使用ルールを 子供に警戒心持たせ

ゲームやブログ(自己紹介サイト)などインターネットの一般サイト、いわゆる非出会い系サイトで児童や生徒が巻き込まれる犯罪が急増している。ゲームを楽しんでいると親が安心していたら子供は見知らぬ相手と対面後におしゃべりし、誘い出されて被害に遭ったケースも。親子で携帯電話を持つルールを見直してみたい。(牛田久美、写真も)



被害数 出会い系を上回る 警察庁によると、インターネットの一般サイトに関する犯罪の被害児童(18歳未満)数は統計を取り始めた平成20年以降、出会い系サイトの被害児童数を上回っている。今年上半期の統計では、一般サイトでの被害児童数は545人で出会い系(265人)の2倍。殺人事件は20年、21年上半期とも出会い系は一般サイトがそれぞれ2人、1人だった。

- 1 時間を決める(1日計1時間まで)
- 2 料金の支払い限度を決める
- 3 携帯電話を親に見せられる状態にある(監視しなくてもいいが、親が「見せて」と言ったらとき通話記録やメールの内容を見せるよう話しておく)
- 4 学校のルールに従う
- 5 誰の心も傷つけない書き方を心がけ、相手や自分の命を守る困ったらすぐ大人に相談する
- 6 約束を守れなかったら親が預かる
- 7 (田中博之著「ケータイ社会と子どもの未来」より)

※最近の記事に替えるなど、より身近なこととして考えられるよう工夫しましょう。

ワーク2

- 「ケータイ・スマホ」のトラブルや依存を防ぐため、家庭でできることを話し合みましょう。

ワーク3

- 「ケータイ・スマホ」利用のわが家のルールをつくってみましょう。

- ・
- ・
- ・

ふりかえり

- 話し合いで学んだことを書いてみましょう。



Ⅲ-3 異性との付き合い、男女の付き合い

【エピソード】 ◎思春期相談コーナー◎

<相談者Aくん>

ぼくは、好きな女子がいます。その人のことを考えると胸がドキドキして、何も手につかなくなってしまいます。いつの間にかその人のことを思ってしまうのです。

ところが、最近その人がどうもぼくを嫌っているみたいなのです。ぼくは、とても不安で、最近は夜も眠れません。どうすることもできない淋しさに襲われてきます。何をやっても手につかなくなります。今とても苦しいです。

<相談者Bさん>

私の子どもは、中学校2年生ですが、アダルトビデオや成人雑誌を隠しているみたいです。また、時々、インターネットで成人用のウェブページを見ているみたいです。

この前まで素直に何でも話してくれたのに最近は、ほとんど会話もなくなりました。このまま問題行動に走らないかとても心配です。父親は単身赴任で半年に一度しか帰ってきません。とても心配です。

<相談者Cさん>

娘は、高校1年生で同じ学校の同級生の男子を好きになり交際するようになりました。交際してから最初のころは休日に映画を見たり、帯屋町に行ったりしてデートをしていましたが、最近では、互いの家を行き来して、二人で夜遅くまで過ごすことが多くなってきました。娘と話をしていると、先日どうもその相手から性交を求められたようです。

ワーク1

- エピソードを読んで感じたことを、自分の経験（思春期の頃、現在のお子さんのこと）も含めて話し合ってみましょう。

ワーク2

● Aくん、Bさん、Cさんにどのようなアドバイスをしますか？

	あなたからのアドバイス	グループからのアドバイス
Aくん		
Bさん		
Cさん		

ふりかえり

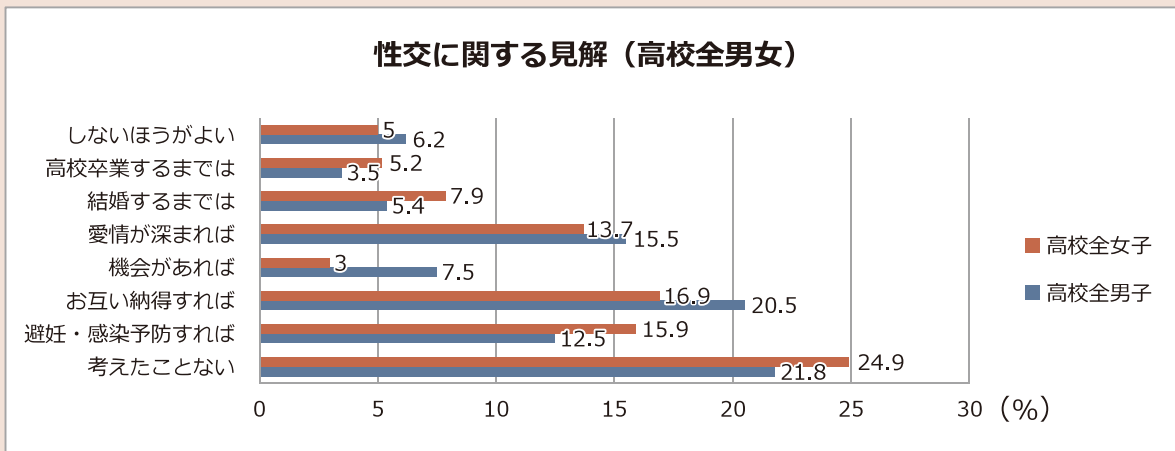
- あなたが自分のお子さんに対して伝えたいことはどんなことですか？
また、それを伝えるためにはどのようなことを心がけたらよいでしょうか？
ワーク1、ワーク2を振り返りながら考えてみましょう。

★あなたが伝えたいこと

★伝えるために心がけたいこと

資料

あなた自身が性交することについてどう思いますか？



2008年「東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査」結果の概要より抜粋

Ⅳ-1 子育ての不易流行を考える

【エピソード】

ある日の夜、広末さんは夫とふたりでドラッグストアに出かけました。買い物をしていると小さな子どもたちを連れて若い親がお店に入ってきました。最初はおとなしくしていた子どもたちも、次第に店内を走り回り、床に寝ころんだりしはじめました。でも、親は注意する様子はありません。

次の日、孫を連れて遊びにきた息子に、広末さんはさっそく昨晚の出来事を話しました。

息子：「遅い時間に子どもをつきあわせるのはおかしいと思うけど、何か事情があったかもしれんよ。生活のスタイルやって昔と変わってきゆうし。」

広末：「夜遅く、子どもを連れ回すのは、子どもも疲れちよってかわいそうやったで。子どもには子どもの生活リズムがあるがよ。」

ワーク1

- 広末さんと息子のやりとりを聞いて、感じたことを自由に出し合ひましょう。

ワーク2

- あなたが子育てしていた頃と、今の子育てや親について変わらないと感じることは何ですか？



ワーク3①

- あなたが子育てをしていた頃とくらべ、今の子育て環境や親の対応について変わったと感ずることは何ですか？

ワーク3②

- 変わったと感ずることの背景は何だと思ひますか？
資料編の資料を参考にして、考へてみましょう。

ふりかへり

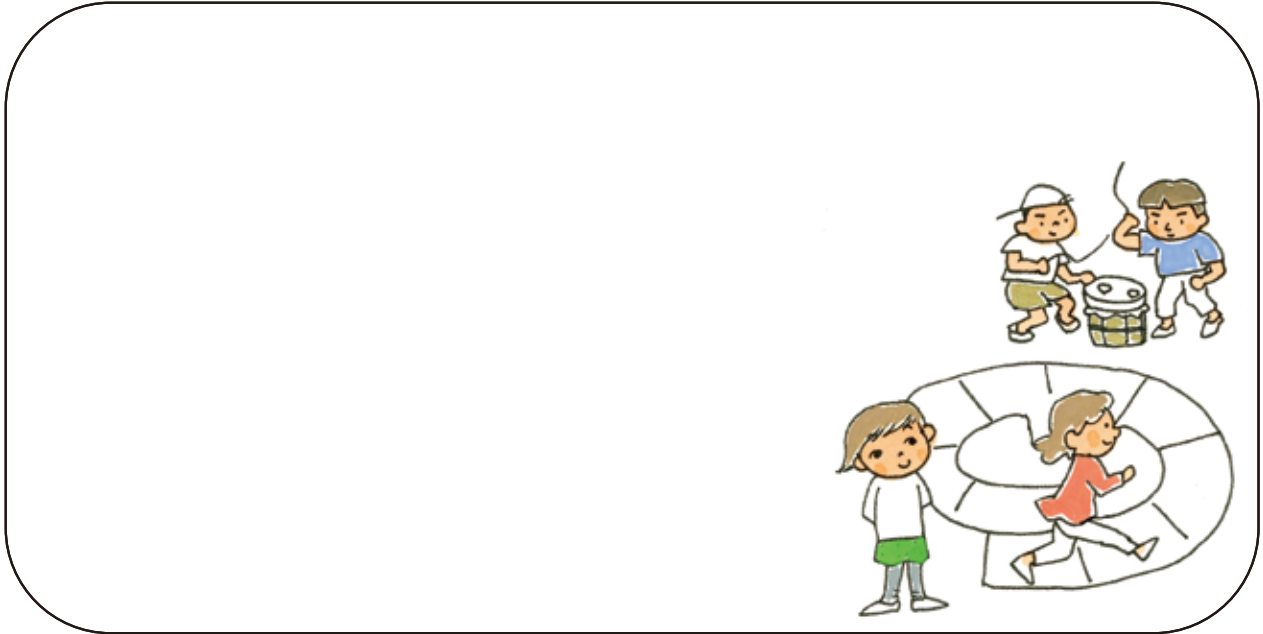
- 子どもや子育て家族を応援する地域の大人として、今日からできることは何ですか？



Ⅳ-2 子どもたちにしてあげたいこと

ワーク1

- みなさんが子どもの頃は、どんな場所で、どんな遊びをしていましたか？
思い出してみましょう。



【エピソード】

万次郎さんは、地域の子どもたちの安全確保に協力しようと、小学校の見守り隊に所属して、近所の子どもたちと毎日あいさつを交わしています。

ある日、いつもあいさつを交わす子どもたちが公園のベンチに座って携帯型ゲーム機で黙って遊んでいます。せっかく一緒に公園で遊んでいるのに、黙々とゲームをしている姿に違和感を感じ、声をかけました。

「せっかく広い公園で遊んでいるのに、どうしてゲームをしているの？」

すると、同じ町内で3年生のかつおくんが、「ぼくの家で遊んでいたけど、お母さんが掃除するから外で遊びなさいって追い出されたの。でも、ゲームしかすることがないし……。」

万次郎さんは、昔は山や川で夢中になって遊んだのに、今の子は外での遊び方を知らないのだろうかと考え込んでしまいました。そして、公園の池にザリガニがたくさんいたことを思い出し、「公園の池にザリガニがたくさんいるから、ザリガニつりをして見ないか？」と誘うと、「やるやる。」「おじさん、やりかた教えて！」と喜んで集まってきました。

万次郎さんが、持ってきた糸とスルメで子どもたちが楽しくザリガニつりをしている姿を、目を細めながら見ていると「この池は危ないので立ち入り禁止になっているんですよ！あの看板を見てください。」と声をかけられました。

万次郎さんは、楽しく遊ぶ子どもたちと立ち入り禁止の看板を前に困ってしまいました。

ワーク2


- あなたが万次郎さんなら、これからどうしますか？

ワーク3

魅力的なテレビゲームやパソコンの普及で子どもたちの外遊びの経験が、少なくなっています。しかし、子どもたちの興味関心は、今も昔も変わりません。子どもたちの遊びや遊び場を制限しているのは、我々大人のほうなのかもしれません。子どもたちの健やかで豊かな成長のために、自分の地域でどんなことができるでしょうか？



- 何ができるかを考え、グループで話し合ってください。

An illustration of a young boy with his arms raised, holding a string attached to a kite flying in the air.

ふりかえり

- 今日の学習で印象に残ったことや気付いたことを書いてください。

Ⅳ-3 親への接し方・子育てアドバイス

子育て広場には、今日もたくさんの親子が訪れ、子どもたちの笑い声が響いています。子どもたちは地域の方に見守られながら、元気に遊んでいます。かたわらではお母さんたちが子どもたちのお世話をしている地域の方と話をしています。お母さんたちも子育てについていろいろな悩みがあるようです。

ワーク1 「つい上の子に……」

- お母さんが次のように話しかけてきました。それぞれの場合について考えてみましょう。



うちは下の子がまだ小さい。どうしても下の子に手がかかって「お兄ちゃんやき、ちょっとぐらい待てるろう？」とか、あんまりうるさいとついお兄ちゃんばかりにきつく言うてしもうて。こんな風にいつも機嫌よく遊んでくれていたら優しくなれるけど。
家では怒ってばかりやし、私って本当にだめよねえ……。

- あなたならどのように答えますか？吹き出しの中に書いてみましょう。



- グループの人の考えも聞いてみましょう。



ワーク2 「私は子どものために一生懸命やっているのに・・・」



うちのお姉ちゃんは小学校2年生なんやけど、本当に忘れ物が多くて困っているんです。前の日には準備しておくように何度も言っているし、朝は必ず忘れ物はないかって声をかけているんですよ。自分でやらせないとためにならないと思って手は出さないようにしているんです。本当にどう言っても子どものほうはまったくのんきで……。私はこの子のことを思って一生懸命やりゆうのに……。もう、どうしたらいいかわからん……。

- お母さんの対応についてどう思いますか。

- あなただったらどのように答えますか。



- ・グループの人の考えも聞いてみましょう。
- ・子育て中の親世代は子育てについてどう思っているでしょう。アンケート (P.78) を見てみましょう。

ふりかえり

- 自分の中で感じたことや考えが変わったことがあれば書いてみましょう。

親の育ちを応援する学習プログラム

学習の進め方編



I-1

子どもは「生き生き」してる？

対象：4～5歳児を持つ子育て中の保護者
時間：90分程度

ねらい	4～5歳児の特徴を把握する。 4～5歳児の「生き生き」した活動を促すためのポイントを学ぶ。		
実施のポイント (評価など)	○子どもの「生き生き」した姿をできるだけ多くイメージし、子どもの気持ちへの共感が大切であることに気付くことができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○付箋紙 ○模造紙		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○自己紹介	・3～4人のグループをつくる。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などをお互いに話すことでリラックスできるようにする。	名札
展 開 25分	ワーク1 ・各自で「生き生き」していた場合について付箋紙に記入し、ワークシートに貼る。	◎子どもの「生き生き」していた場面を思い出し、4～5歳児の特徴を共有することをねらいとする。 ・ブレインストーミングでできるだけ多く出すようにする。 ・書いたものを発表し合う中で、どんなときに4～5歳児が「生き生き」しているかを整理していく。	付箋紙 模造紙
20分	ワーク2 ・子どもがなぜ「生き生き」できたのかグループで話し合う。 ・グループ内で出た意見を発表し合う。	◎子どもの立場になって考えることをねらいとする。 ・グループの中で発言しやすい状況をつくる。	
30分	ワーク3 ・資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・実行しやすいアイデアを話し合い、ワークシートに記録する。 ・グループ内で出た意見を発表し合う。	◎「生き生き」した活動を促すポイントに気付き、実際にできることを出し合うことをねらいとする。 ・無理をせず、できることから行うことを勧める。	
まとめ 5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	

I-2

子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

対象：乳幼児を子育て中の保護者
時間：80分程度

ねらい	子育てのイライラしてしまう感情とうまく付き合っていく基本を学ぶ。		
実施のポイント (評価など)	○子育てのイライラ感情を共感することができる。 ○子育てのイライラ感情とうまく付き合う方法を共有することができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○資料		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 15分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	・3～4人のグループをつくる。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを話してもらい、参加者の緊張や場の雰囲気や和らぐようにする。	名札
展 開 10分	ワーク1 ・エピソードを読む。 ・子どもたちとお父さんの行動を想像してグループで話し合う。	◎どこにでも誰にでもありそうな状況であることに気付くことをねらいとする。	
10分	ワーク2 ・イライラ感情に気付いたとしたらどんな対応ができるかグループで話し合う。	◎自分のイライラしている感情を認めると、平静に対応できることに気付くことをねらいとする。	
15分	ワーク3 ・資料1を読む。 ・グループでイライラした経験を出し合い、発表する。	◎イライラは誰もがもっている感情であることを全体で共感することをねらいとする。	資料1(P.60)
20分	ワーク4 ・グループでイライラ感情をコントロールする方法を話し合い、発表する。	◎いろいろなコントロールの方法を全体で共有することをねらいとする。	
まとめ 10分	ふりかえり ・資料2、3を読む。 ・今日の感想を記入する。	・資料2を読み、子育てはイライラすることも多いが、無理をせずうまく付き合いながら楽しむように伝え、まとめる。 ・時間があれば、資料3を見ながら実際にやってみる。	資料2(P.61) 資料3(P.62)

I-3

子ども同士のトラブル・・・どう解決する？

対象：幼児期～学童期の子どもをもつ保護者
時間：80分程度

ねらい	子どもの間でトラブルが生じる理由を理解する。 子どものトラブルへのかかわり方の基本を学ぶ。		
実施のポイント (評価など)	○子どもに共感しながら関わることの大切さを理解することができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○自己紹介	・ 3～4人のグループをつくる。 ・ 自己紹介では、氏名と呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。	名札
展 開 10分	ワーク1 ・ 子ども同士のトラブルを思い出す。 ・ グループで話し合う。	◎ 最近の自分の子どものトラブルを思い出し、幼児期～学童期の子どもの特徴を共有することをねらいとする。 ・ 話しやすい雰囲気にする。	
25分	ワーク2 ・ エピソードを読む。 ・ グループで話し合う。	◎ 子どもに共感しながら関わることの大切さに気付くことをねらいとする。 ・ 子どもたちと慎太郎くんのお母さんの気持はどうだったのか、お母さんたちはどう関わればよかったのかについてグループで話し合う。	
30分	ワーク3 ・ 資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・ グループで話し合う。 ・ グループ内で出た意見を発表し合う。 ・ みんなで育てるために何が出来るか話し合う。	◎ 気付きとこれから自分にできることを共有することをねらいとする。 ・ グループで気付いたことや自分にできることを話し合うことで、互いに知恵を得られるようにする。 ・ まず「子どもにとってどうか」から考えることを大切にすることを押える。	
まとめ 5分	ふりかえり ・ 感想を記入する。 ・ 発表し合い、共有する。	・ 何人かに発表してもらい、全体で共有する。	

Ⅱ-1

早ね早おき朝ごはん、元気もりもり大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの基本的な生活習慣や親自身の行動を振り返り、子どもの健やかな成長には生活リズムを整えることが重要であることに気付く。そして、今後、どのような点を続けて、どのような点を改善していくとより良いのかを、参加者相互の話し合いから考える。		
実施のポイント (評価など)	○親子の生活習慣の現状を振り返り、問題点に気付くことができる。 ○より健康的な生活習慣を維持・改善するためには、どのようなことが重要なのかを知り、実践に向けて意欲をもつことができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○資料 ○あらかじめ4～5人のグループに分かれておく		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 12分	ワークの趣旨説明 ○生活習慣チェック!をする。 ○アイスブレイク	・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 ・アイスブレイクの中でグループ編成してもよい。	名札 資料1(P.63) (生活習慣チェックシート)
展 開 15分	ワーク1 ・エピソード(1)を読む。 ・子どもの朝の様子を振り返る。 ・グループで話し合う。 ・原因を考える。 ・グループで話し合う。	◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因を探ることで、どのような点に注意して生活習慣を見直すと良いか気付くことをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
8分	ワーク2 ・エピソード(2)を読む。 ・アドバイスを考え、吹き出しに記入し、意見交換する。 ・親としての関わりについてグループで話し合う。	◎親の都合で子どもの生活習慣を乱していないか振り返り、親自身の行動や生活の仕方について考えることをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
15分	ワーク3 ・資料を進行役が読み簡単な解説をする。 ・生活習慣を確立する重要ポイントを知る。 ・各自で行動目標を3つ選ぶ。 ・グループで意見交換する。	◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを知り、それぞれの家庭の状況に合わせて、行動目標を明らかにすることをねらいとする。 ・行動目標は、無理に3つ選ぶ必要はないことを知らせ、1つでもよいことを伝える。 ・意見交換から、いろいろな視点があることを相互に理解し、必要なポイントを加える。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	資料2(P.64) (早ね早おき朝ごはんリーフレット)
まとめ 10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・感想を聞き、共有する。	・何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・行動目標を「実行する」ことで、子どもの意欲や情緒の安定につながることを伝える。	

ねらい	子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をより良くするための工夫を考える。		
実施のポイント (評価など)	<p>○保護者間で子どもの食生活に関わる悩みや心配を共感することができる。</p> <p>○保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。</p> <p>○子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践に向けての意見を高めることができる。</p>		
事前準備	<p>○名札カード ○ワークシート（ワーク1、2、3を別々に人数分用意する）</p> <p>○付箋紙 ○模造紙 ○資料 ○筆記用具</p>		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	<p>ワークの趣旨説明</p> <p>○アイスブレイク</p> <p>・グループ分け</p> <p>・自己紹介</p>	<p>・学習のねらいや約束事項を確認する。</p> <p>・仲良し同士が一緒にならないようにアイスブレイクを行い、4人グループをつくる。</p> <p>・自己紹介の際に子どもの頃好きだった食べ物を紹介し合う。</p>	<p>筆記用具</p> <p>名札</p>
展 開 15分	<p>ワーク1</p> <p>・エピソードを読む。</p> <p>・子どもの食事について気になることを付箋紙に記入する。</p> <p>・グループ内で話し合う。</p>	<p>◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。</p> <p>・付箋紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。</p> <p>・グループの意見を全体に発表し、共有する。</p>	<p>エピソード</p> <p>ワーク1のシート</p> <p>付箋紙</p> <p>模造紙</p>
10分	<p>ワーク2</p> <p>・子どもの頃の苦手な食べ物について思い出す。</p> <p>・グループ内で話し合う。</p>	<p>◎保護者が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、保護者が心にゆとりをもって対応する必要があることに気付くことをねらいとする。</p> <p>・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、わが子の気持ちを考える。</p> <p>・子どもの食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気付かせる。</p>	<p>ワーク2のシート</p>
15分	<p>ワーク3</p> <p>・家庭で実践している工夫を付箋紙に記入する。</p> <p>・グループ内で話し合い、主なものを全体に発表する。</p>	<p>◎子どもが苦手なものを克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することで、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。</p> <p>・付箋紙に各自が記入したあと、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。</p> <p>・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。</p> <p>・意見が出にくい場合は、自分の実践以外（保護者や友人などの実践）でも良いこととする。</p> <p>・調理法や味付けのほかに、美しい雰囲気づくりや食材への興味関心を高めることも効果的な工夫であることを伝える。</p>	<p>ワーク3のシート</p> <p>付箋紙</p>
ま と め 10分	<p>ふりかえり</p> <p>・資料の説明を聞く。</p> <p>・感想を記入する。</p> <p>・グループ内で感想を発表する。</p>	<p>◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。</p> <p>・資料の説明を聞き、より良い食生活を考えるヒントとする。（資料は全て紹介する必要はない）</p> <p>・食について関心をもち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れて、これからの食生活を見直す意欲を高める。</p>	<p>資料(P.65~P.68)</p> <p>ふりかえりのシート</p>

Ⅱ-3

子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度（短縮版60分程度）

ねらい	子どもの規範意識を育てるために、親として日常の関わりの中で大切にしたいポイントについて考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの規範意識を育てるために今まで行ってきた自分の関わり方を振り返ることができる。 ○子どもと約束やルールをつくる時に心がけるべきポイントや、それを尊重し順守させていくためのポイントについて考えることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○会場設営（1グループ6名以内の机とイス） ○名簿によるグループ分け（短縮版のみ） ○資料 ○筆記用具 		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 15分 (短縮版：10分)	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・ゲームを通して場を和らげるとともに1グループ6名以内のグループをつくる（短縮版はカットし、名簿によるグループ分けで対応する。）。 ・自己紹介では、「子育てをされていて最近おもしろかったこと」について話をするににし、たがいに親近感がもてるようにする。 	
展 開 15分	ワーク1 ・エピソードを読む。 (全体) ・ロールプレイをする。 (グループ) ・感想を話し合う。 (グループ)	<ul style="list-style-type: none"> ◎ロールプレイを通して、自分の関わり方を振り返るとともに、親として留意すべきポイントについて考えることをねらいとする。 ・親役2人と息子役1人の3人組でロールプレイを行い、グループ内で互いに見合えるようにする。その際、次の活動への布石として担当する役に関わらず息子の気持ちを踏まえようとして、自分なら親としてどのような関わり方をするかを考えながら活動するよう伝える。 ・感想を話し合う時は、「子どもとどのように向き合うべきか」をテーマに活動を振り返り、話す内容や態度等、親として留意すべきポイントを確認することができるようにする。 	
10分	ワーク2 ・エピソードと似たような経験について紹介し合う。(グループ)	<ul style="list-style-type: none"> ◎様々な事例にふれながら、規範意識を育てるための親としての関わり方について自分の考え方を再認識したり、新たな気持ちを得られたりすることをねらいとする。 ・子どものエピソードでも、参加者自身の子どもの頃のエピソードでもよいことを伝える。 ・必要に応じて質疑応答や感想を話し合う時間を設定する。 	
20分	ワーク3 ・ワークシートに書き込む。(個人) ・紹介し合う。(グループ) ・まとめをする。(全体)	<ul style="list-style-type: none"> ◎約束やルールを尊重し、順守することができる子どもを育てるための取組を紹介し合うことを通して、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・まとめの段階では、グループの代表に発表してもらい全体で情報交換することができるようにする。また、ファシリテーターは、最後に資料を参照にしてまとめをする。 	参考資料(P.69)
まとめ 10分 (短縮版:5分)	ふりかえり ・ワークシートに書き込む。(個人)	<ul style="list-style-type: none"> ・各家庭の実態を踏まえながら、子どもの規範意識の育成をめざした具体的な取組を考えることで実践しようとする意欲につなげる。 ・時間があれば資料2を参照し、その後、書き込むようにする。 ・書き込み後、時間があればグループ内で紹介し合う。ファシリテーターは、発表内容に関連したコメントをし、まとめとする。 	

Ⅱ-4

ふりかえろう・子どもとの接し方

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：50分程度

ねらい	子どもとの接し方を振り返ることにより、子どもの人権について考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの気持ちになるように役割演技をし、自分の言動を振り返ることができる。 ○他の人が考えている「理由」をたくさん聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○3人(又は4人)組になれる席の配置をする(全員が立てるだけのスペースを空けておく) ○資料 ○筆記用具 		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・仲よし同士が一緒にならないようにアイスブレイクを行い、3～4人のグループをつくる。	
展 開 10分	ワーク1 ・エピソード(1)を読む。 ・役割演技をする。 ・感じたことを書く。 ・グループで話し合う。 ・何人が発表する。	◎日頃の親の言動で、子どもを傷つけてしまうことがあることに気付くことをねらいとする。 (1グループに5人以上の場合は、観察役の人数を増やす) ※役割演技は、その場の雰囲気によって内容を自由にしてよい。 ・それぞれの役の立場で感想を書き、話し合うよう伝える。 ・最後に、「子どもを、…だからと決めつけていることはないか。」ということを問いかける。	
10分	・エピソード(2)を読む。 ・○○の気持ちを考え、シートに書く。 ・考えた言葉を紹介し、話し合う。 ・何人が発表する。	・グループで○○の気持ちについて話し合う。 ・「○○をほめているだけなのに、○○がとてもつらい」「友達ばかりをほめることも同じ」「片方をほめることは、もう一方は比べられていると感じている」ことをみんなで確かめ、最後にねらいを共有する。	
20分	ワーク2 ・自分の思いをシートに○を付ける。 ・ジレンマ・ゲームをする。	◎地の人の意見を聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることをねらいとする。 ・意見が割れている項目をいくつか選んで、ジレンマ・ゲームを行う。 ・時間がある場合は、すべての項目を行う。	資料(P.70)
まとめ 5分	ふりかえり ・資料の説明を聞く。 ・全体に関する感想を出し合う。 ・ふりかえりを書く。 ・何人が発表する。	・子どもの人権に関わるものがたくさんあることに気付いてもらうよう説明する。 ・ふりかえりでは、今後取り組もうとすることを書き、何人かに発表してもらうことにより、考えを共有し、実際の行動へと促すようにする。 ・最後に、「家庭が、子どもの人権感覚をはぐくむ大切な場である」ことを伝える。	

※実施時間の関係から、ワーク1のみ又はワーク2のみの実施も可能である。

ねらい	子どもをめぐる様々なトラブルに適切に対応することができるよう、その対処法を考え合うとともに、日頃から、保護者・先生・地域住民とのつながりを深めておくことの重要性に気付く。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○トラブルに対応する不安感を軽減することができる。 ○トラブルの対処法の幅を広げることができる。 ○周囲の協力を得ながら対処したほうが良いと思うことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○あらかじめ6人程度のグループに分かれておく ○役割分担をする（進行・記録・発表） ○助言者をお願いできる場合は、事前に打ち合わせをしておく ○筆記用具 		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介では、保護者の子どもの名前、気がかりなことなどについて話をする中で、悩みを共有しようとする雰囲気づくりをする。 ・特定の参加者が批判されないよう留意する。 	
展 開 15分	ワーク1 ・エピソードを読む。 ・ロールプレイを行う。 ・2人の気持ちを考える。 (個人で記入し、その後グループで協議)	<ul style="list-style-type: none"> ◎登場人物の心情を想像することで、子どもの立場に立った接し方についてみんなで考えることをねらいとする。 ・龍馬役、保護者役を決め、ロールプレイを行う。(2名) 他の4名は、保護者の声かけの仕方と効果を観察する。 ・子ども役は、どう聞かれると話しやすいかの感想を述べ、つらい思いをしている子どもに、どう対応するのが効果的かを考える。(保護者の接し方) ・わが子を大切に思うと同時に、どうすればいいかとまどってしまう保護者の気持ちにふれる。 	
15分	ワーク2 ○各自での作業 ・解決方法を選択する。 ・後の展開を想像する。 ・後日、話を聞かされた弥太郎の保護者の対応について考える。 ○グループ協議 ・各自の作業で記入したことを発表する。 ・意見交換	<ul style="list-style-type: none"> ◎事例への対処法を考えることで、トラブルへの対処法について幅を広げることをねらいとする。 ・方法は複数選択可とし、その場合は、順番も考える。 ・両方の保護者の気持ちを想像しながら、対応を考えられるようにする。 ・どの解決方法にも、長所・短所があることに気付く。 ・人間関係の親密度により、効果が異なることに気付く。 ・加害者の立場となったときの対応法について話し合う。 	
15分	ワーク3 ○グループ協議 ・想定事例について、ワーク2をもとに、対処方法を考える。 ・日頃から、必要なことについて話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎他の場合の対処方法や日頃から必要なことについて考えることで、周囲の協力を得ながら対処する必要性について気付くことをねらいとする。 ・参加者の状況に配慮しながら、ファシリテーターが、取り扱う想定事例を選択しておく。 ・ワーク2の対処法を選択したり、組み合わせたりしながら、事例の特性に応じた対応方法を考える。 ・周囲の支援が効果的であることと、保護者・先生・地域との日常のつながりが重要であることを確認する。 	
まとめ 10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・発表し合い、共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ・資料を紹介し、みんな悩みを抱えていること、地域とのつながりがある人は不安が少ないことを伝える。 ・子育てにトラブルはつきもので、心配せず自信を持って、いざとなったら一人で悩まず、周囲に援助を求めることが大切であることを伝える。 	資料(P.71～P.72)

ねらい	<p>子どもたちは体験を通して、驚きや感動、自然を大切にできる心や忍耐など多くのことを学ぶ。しかし、時代の急激な変化とともに、私たちの生活環境が大きく変わってきた今日、子どもたちの「生きる力」をはぐくむ様々な生活体験、自然体験の機会も大変少なくなっている。</p> <p>そこで、保護者自身が「生活体験」や「自然体験」を通して学ぶことの大切さに改めて気づき、日常生活の中で様々な体験を子どもと一緒にするためのきっかけとする。</p>		
実施のポイント (評価など)	<p>○子どもにとって、様々な体験を通して学ぶことが大切であることに気付くことができる。</p> <p>○子どもと一緒にできる体験、子どもにさせたい体験を見つけることができる。</p>		
事前準備	<p>○マーカー ○ワークシート ○筆記用具 ○模造紙 ○付箋紙</p> <p>○会場設営（1グループ4～6名程度の机といす）</p> <p>○名簿によるグループ分け（意図を持たせたいときはこれに限らない）</p> <p>○テキストの印刷（A4版2枚に分けて印刷）</p>		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 20分	<p>ワークの趣旨説明</p> <p>○アイスブレイク「3つのコーナー」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・部屋の隅に [YES][NO][?] と書いた紙を張っておく。 ・ファシリテーターが「生活体験」「自然体験」にかかわる質問をし、当てはまると思えば [YES]、思わなければ [NO]、どちらとも言えない場合は [?] のいずれかに、参加者に移動してもらおう。 ・ファシリテーターは、質問ごとにそれぞれのコーナーに分かれた参加者に、なぜそう思うのか書きながら進行する。(各コーナー3名程度、インタビュー形式) <p>○グループ分け・自己紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の名前、子どもの性別・学年・アイスブレイクの感想などから、一人30秒程度で行う。 	<p>〈質問の例〉</p> <p>Q1 子どもには、進んでお手伝いをさせている。</p> <p>YES→どんなお手伝いをさせていますか？ 進んでお手伝いをさせる理由はありますか？</p> <p>NO→進んでお手伝いをさせたいことに、理由はありますか？ させたいお手伝いはありませんか？</p> <p>? →YESにもNOにも行かなかった理由は？</p> <p>Q2 休日は、子どもと一緒に過ごすことが多い。</p> <p>YES→どんな事をして過ごしていますか？</p> <p>NO→一緒に過ごすことが難しいのには、理由がありますか？</p> <p>? →YESにもNOにも行かなかった理由は？</p>	[YES][NO][?] と書いた紙
展開 15分	<p>ワーク1「吹き出し」に書き込む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・写真を見て、各自が思いつくことばを吹き出しに書いてもらう。 ・書いたことを、グループで発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜそう書いたのか、写真のどこからその言葉が浮かんだのか説明しながら話し合う。 	ワークシート 筆記用具
10分	<p>ワーク2 話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体験を通して、どのように変わっていくと思うか話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験を通して子どもたちが変わることを、得られること等をグループ内で自由に話し合う。 ・意見が出にくい場合は、ワーク1で考えた子どもと同じような言葉や、写真の表情などから考えてみるよう促す。 	
25分	<p>ワーク3「体験から得るもの」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・データの説明をする。 ・各自が、付箋に体験から得られるものを3つ書く。 ・各自の意見をもとにグループで話し合い、分類する(KJ法)。 ・分類したの中から、大切だと思うものを3つ選び、ベスト3を決める。 ・それぞれのグループベスト3を掲示し、なぜそう思うのか発表してもらう。 ・必要に応じて、各グループの意見を比較し、共通のものや気になる意見などを発表してもらい、全体で協議する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活体験や自然体験について説明をするとともに、体験がある子どもほど、道徳観や正義感もあるということを説明する。 ・ワーク2の話し合いや、データを基に考えるよう促す。 ・各自が書いた付箋をグループの中央に出し合い、共通の意見はまとめ、分類する。 ・分類した意見に、見出しやタイトルをつける。 ・特に順序づけはしなくてよいことを伝える。 ・黒板などに一覧表を作り、各グループのベスト3を記入してもらう。 ・グループ数が少ない場合は、模造紙に記入したものを、そのまま掲示してもよい。 	付箋紙 模造紙 マーカー
まとめ 20分	<p>ワーク4 「体験」を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒にできる「体験」や、させたい「体験」を思いつくままに書く。 ・グループ内で発表しながら、子どもと一緒にできる、子どもにさせたい「体験」を選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・特別なことではなく、お手伝いや遊びを含めた生活体験、自然体験でよいことを伝える。 ・「体験」を子どもに押しつけるのではなく、一緒に考え、一緒に体験するという視点が大切なことを伝え、家庭で子どもと一緒に考えるように伝えてまとめとする。 	

ねらい	自分の思春期や子育てを振り返り、保護者同士で思春期の子どもについて話し合うことにより、子どもとのより良い関係づくりについて考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○思春期の子どもに対する理解を深めることができる。 ○グループ協議を通して、自分の子育てを客観的に振り返ることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ワークシート（できればワークごとに1枚ずつ配布できるようにしておくとうい。） ○参考資料（まとめの部分で配布する。） ○名札 ○筆記用具 		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 15分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介 ・グループづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムのリード文をもとに、趣旨を確認する。 ・参加者の緊張をほぐし、自由に意見が出やすい雰囲気づくりを行う。（自己紹介も含む。） ・5～6人のグループをつくる。 	名札
展 開 15分	ワーク1 ・各項目に記入後、自分の思春期の頃と同じだと思うことや親との関わりについて記入する。 ・グループで話し合う。	◎自分は、どのように親と関わってきたか、どのように親のことを思っていたかを振り返ることをねらいとする。	(ワーク1のシート)
20分	ワーク2 ・わが子の変化について、記入する。 ・子どもの変化について、話し合う。	◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対する理解を深めることをねらいとする。 ・4つの項目について、具体的に記入する。 ・マイナス面ばかりでなく、プラス面も書くことを説明する。 ・この場で話し合ったことは、他言しないことを約束する。	(ワーク2のシート)
30分	ワーク3 ・ワーク2をもとに、変化した子どもにどのように接すればよいか記入し、グループで話し合う。 ・グループで話し合ったことを発表する。	◎思春期の子どもとのより良い関係づくりについて考えることをねらいとする。 ・ワーク2で話し合ったことをもとに記入する。 ・考えが違っても、受容的・共感的な姿勢を持ち、互いの意見を尊重するように約束する。 ・ワーク2の子どもの変化も踏まえて、話し合ったことを発表し、接し方について全体で共有する。	(ワーク3のシート)
まとめ 10分	ふりかえり ・ワークシートに記入する。 ・発表し合い、共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ・資料1、資料2について説明する。 ・全体で出された考えをまとめ、話し合ったことを、自分の子育てにぜひ生かしてほしいことを伝える。 	

ねらい	子どもの「ケータイ・スマホ」社会で何が起きているのかを知る。 「ケータイ・スマホ」を子どもにもたせるときは、親が何をすべきかを考える。		
実施のポイント (評価など)	○資料を通じて子どもの「ケータイ・スマホ」事情を知り、その対応策を話し合うことができる。 ○子どもが「ケータイ・スマホ」を所持する場合に親としてすべきことを考えることができる。		
事前準備	○資料（資料1：新聞記事 資料2：フィルタリングサービス） ○ファシリテーター用資料を準備する ○数人のグループで話し合えるよう、グループづくり、会場設定をしておく ○筆記用具		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・ゲームを通して、場を和らげるとともに、1グループ6名以内のグループをつくる。 ・自己紹介では、「子育てをしていて最近おもしろかったこと」について話をする ことにし、たがいに親近感がもてるようにする。	
展開 15分	ワーク1 ・グループで話し合う。 ・新聞記事を読む。 (進行者が読む、または黙読) ・記事から利用実態をピックアップする。 ・危険な現状を知る。	◎子どもの「ケータイ・スマホ」利用をめぐる危険な現状・実態について知り、対応の必要性に気付くことをねらいとする。 ・実際に起きている犯罪・被害はどのようなものか話し合う。さらに、新聞記事をもとに話し合う。 (例) * 出会い系サイト以外のサイトで子どもが犯罪に巻き込まれるケースが急増 * ゲームサイトやプロフ、ブログ、SNSでの危険 * ケータイによって世界が広がれば、リスクも増加	資料1(新聞記事)
	ワーク2 ・ケータイ・スマホの必要性について話し合う。 ・ケータイ・スマホを持たせる場合のルールを考え、話し合う。 ・資料からルールに沿った機能設定を知る。	◎トラブルや依存を防ぐために、親としてすべきことを考えることをねらいとする。 ・家庭でできること、しなければならないことについて話し合う。 (例) * 「ケータイ・スマホ」の必要性を子どもと話し合いながら考える。 (家庭環境、子どもの発達段階等) * 持たせるなら、家庭でのルールを子どもと話し合いながらつくる。 (「ケータイ・スマホ」の使用時間・場所、料金の上限、書き込み、インターネットやメールの利用、学校のルール・公共の場でのマナーやルール等を考える。) * 発達段階に応じたフィルタリング・アクセス制限を行う。 →ルールに沿って「ケータイ・スマホ」機能設定を行う。 技術的な知識、手段(フィルタリング・アクセス制限)等を資料から知る。	資料2(P.73~P.74) (各社サービス等)
20分	ワーク3 ・我が家のルールづくりをする。	◎家庭で実際にできることを出し合うことをねらいとする。 ・話し合ったことをもとに、我が家での場合を考えて3つ程度ルールづくりを行う。 ・グループで出たルールを発表し、参加者で共有する。	
まとめ 10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・親子で話し合う、一緒にルールづくりをする等で大切な家庭教育における基本的な事項についてみんなで確認する。 * 子どもとの日々のコミュニケーションが大切であること * 挨拶をする、声をかける、気にかける、見守る等 * 子どもにコミュニケーション能力、マナーを身につけさせることの重要性を認識すること * 被害者や加害者をつくらないための家庭教育の重要性 ・時間に余裕があればトラブルに巻き込まれた場合の対応・相談窓口を紹介する。	

Ⅲ-3

異性との付き合い、男女の付き合い

対象：思春期の子どもをもつ保護者

時間：60分程度

ねらい	思春期は発達段階で異性や性への関心が高まる時期である。子どもの性や男女の付き合い方について、家庭でどう関わるのかについて考える。		
実施のポイント (評価など)	直面する性の問題に対し、適切な意思決定や行動選択ができる子どもを育てるために何が大切なのか、何をすべきかを考えることができる。		
事前準備	○実施部屋の環境づくり ○あらかじめ4～5人のグループに分かれておく ○筆記用具 ○資料 ○名札		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自由に意見が出しやすい雰囲気づくりを行う。 (自己紹介も含む)	名札
展 開 15分	ワーク1 ・エピソードを読む。 ・グループで話し合う。 ・ワークシートに記入する。	◎思春期は発達段階で異性や性への関心が高まる時期であることを共有することをねらいとする。 ・エピソードだけでなく、自分の経験や日ごろ感じていることなどについても自由に意見を出せるようにする。 ・出された意見は尊重し、批判しないこと、他言しないことを確認する。	
30分	ワーク2 ・個人でアドバイスを記入して発表する。 ・グループからのアドバイスを話し合い発表する。	◎アドバイスを考えることで、子どもの性や男女の付き合い方について、家庭での関わりの重要性に気付くことをねらいとする。 ・子どもの異性との付き合い方について、現在取り組んでいることやルールがある場合は紹介する。	
	資料 ・資料の説明を聞く。	・資料を説明し、現在の中高生の性交に関する見解について知らせ、親としての関わりが必要であることを伝える。	資料
まとめ 10分	ふりかえり ・わが子へ伝えたいこと、そのために心がけたいことを記入する。 ・発表し合い、共有する。	・本日のワークが各家庭で子どもと異性との付き合い方について語り合うきっかけになることを伝える。 ・資料について説明し、青少年の性の現状について伝える。	資料(P.75)

IV-1

子育ての不易流行を考える

対象：地域の大人
時間：60分程度

ねらい	現代的課題をふまえながら、子育ての不易流行を考え、親世代の子育てを応援する必要性について考える。		
実施のポイント (評価など)	○子育てや親のあり方に関して、変わらない点や変わった点について考え、共有することができる。 (親の批判にならないように注意する。) ○親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解することができる。		
事前準備	○資料 ○付箋紙 ○マーカー ○模造紙 ○記入用紙 ○筆記用具		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・バースデーチェーン(P.83)をして、4～5人のグループ分けをする。	
展 開 5分	ワーク1 ・エピソードを読む ・グループで話し合う。	◎エピソードをもとに、日頃感じていることを出し合うことをねらいとする。 ・ブレインストーミングで自由に感じたことを出してもらおう。 ・ファシリテーターは、感想が出ていないグループがないかチェックして、必要ならヒントを出す。	付箋紙 マーカー
10分	ワーク2 ・変わらないと感じることを付箋紙に記入する。 ・グループで話し合い、発表する。	◎子育てや親について、変わらないことについて考え、共有することをねらいとする。 ・思いついたものを付箋紙に各自が記入して模造紙に貼りグルーピングする。 ・グループで出た意見を、1分程度で発表し、共有する。	模造紙 タイマー
10分	ワーク3① ・変わったと感じることを付箋紙に記入する。 ・グループで話し合い、発表する。	◎子育て環境や親の対応について、変わったことについて考え、共有することをねらいとする。 ・思いついたものを付箋紙に各自が記入して模造紙に貼りグルーピングする。 ・グループで出た意見を、1分程度で発表し、共有する。	
15～20分	ワーク3② ・資料を参考に背景について考える。	◎親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解し、親世代の子育てを応援する必要性に気付くことをねらいとする。 ・環境の変化について理解できるように、じっくりと資料を使って考えることができるように説明する。	資料(P.76)
まとめ 10分	ふりかえり ・できることを記入する。 ・発表し合い、共有する。	・個々が今日からできることを紙に書いてもらい、グループで紹介して共有する。	記入用紙 マーカー

ねらい	子どもの豊かな成長のために、地域の大人ができることを話し合い、子育て支援に取り組むきっかけとする。		
実施のポイント (評価など)	地域住民のほとんどは、子どもの様子が気になりながらも、実際に子育て支援に取り組む人は少数であることから、できることから始めてみようという地域の大人の意欲の高まりを引き出すことができる。		
事前準備	○筆記用具 ○資料 ○付箋紙 ○マーカー ○模造紙		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・アイスブレイクの最後に3～4人のグループができるような活動を行う。	
展 開 10分	ワーク1 ・子どもの頃の遊びを思い起こす。 ・グループで紹介する。	◎子どもの頃の遊びを思い起こすことをねらいとする。 ・グループ内で自分が1番好きだった遊びを発表する。	
15分	ワーク2 ・エピソードを読む。 ・解決方法を考える。 ・グループで話し合う。	◎子どもたちの遊びの現状について気付き、大人にできることについて考えることをねらいとする。 ・グループ内で自分の考えを発表し、解決の方法を話し合う。	
20分	ワーク3 ・子育て支援の方法について考え、付箋紙にアイデアを記入する。 ・グループで話し合い、まとまった意見を発表する。	◎地域の大人ができることを話し合うことで、子育て支援に取り組む意識を高めることをねらいとする。 ・ワーク2の解決法などを参考にしながら資料について説明を行い、グループでの話し合いに活用できるようにする。 ・模造紙に貼りながら、自分の地域でどんな取り組みができるか意見を出し合い、グループとしての取組をまとめ発表する。 *グループでの話し合いは、ランキングで時間を短縮することも可能。	資料(P.77) 付箋紙 模造紙
まとめ 5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・学習についての感想を記入し、グループ内で発表する。 ・時間があれば様々な地域で行われている子育て支援の取組を紹介する。	実践事例

ねらい	子育て中の親への関わり方や相手が受け入れやすい支援のあり方について考える。		
実施のポイント (評価など)	○グループ内で十分に他の考えを聞くことができる。 ○支援をしていくうえで、子育て中の親の話をしっかり聞いて気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることも大切であることに気付くことができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○資料 ○あらかじめ4名程度のグループに分かれておく		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自由に飾らずに意見を出し合うためのウォーミングアップをする。	名札
展 開 15分	ワーク1 ・各自の思いを記入する。 ・グループ内で紹介し合う。	◎自分の思いを考えることやグループ内でそれぞれの考えを聞くことを通して、自分の受け止め方や考え方を振り返ることをねらいとする。 (ワーク2でも同様) ・自分に自信がもてない親の気持ちを聞いた時の受け答えを考える。	
20分	ワーク2 ・各自の思いを記入する。 ・グループ内で紹介し合う。	◎子育て中の親の気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることが大切であることに気付くことをねらいとする。 ・子どものことを思って自分はがんばっているのに、うまくいかないと思っている親の対応についてどう思うか、また自分ならどのように答えるかを考える。	
5分	自己紹介 ・子育て意識に関する資料の説明を聞く。 ・気付いたことを発表し合う。	◎多くの親は子育てに不安をもっており、支援していく必要があることに気付くことをねらいとする。	資料(P.78)
まとめ 10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・各自の思いを紹介し、共有する。	・時間があれば、全体場で多くの人の感想を共有できるようにする。 ・参加者が学習に取り組んだこと自体が大変すばらしいことであることを伝える。	

※時間が取れない場合は、ワーク1、ワーク2のどちらかだけを行う。

親の育ちを応援する学習プログラム

資料編



子育てに関するイライラ

- 何を言っても同じことを繰り返し、改善されないときはイライラします。(39歳)
- 保育園ではできていることを家ではできなかつたり、やらなかつたりするときイライラする。(28歳)
- 言うことを聞かない時。それこそ小さいときから言ってきたことなのに、未だに身についていない。出しっぱなし、開けっぱなし、脱ぎっぱなし…etc 私自身仕事をしているので、帰ってから家事をしなきゃいけないのに、家の中が散らかっていると、やっぱりイラっとして怒鳴ります。(36歳)
- 急いでいて時間があまりない時や遊んだものを片づけていないで次から次に散らかして…結局私が片付けることが多いので「片付けて」と怒鳴ってしまいます。(28歳)
- 夫が全く使えないとイライラする。子どもを優先せず、夫の自己中心的なふるまいのせいでイライラする。(31歳)
- 自分にストレスが溜まっているときに、吐き所がなく、些細なことで怒鳴ってしまう時がある。(31歳)
- 家族からこうしたら?などアドバイスをもらうことはうれしいが、同時に常にチェックされているようでイライラする。(34歳)
- 自分の思うようにならなかつたりすると焦ったりしてイライラすることがあります。(28歳)
- 夫は仕事でほとんど不在、自分の家族も遠く頼れない。疲れが溜まった時にこの状況を感じると、自分しかこの子の世話をする人間がないことにプレッシャーを感じてイライラする。(37歳)

もしも怒りをぶつけてしまったら

勢いに任せて子どもにイライラをぶつけてしまってから、あとで反省…なんてことよくあります。そんな時は、子どもの寝顔に「ごめんね」とつぶやくのではなく、起きている間にちゃんと謝りましょう。

大丈夫！次のようなステップで自分の気持ちを伝えればうまくいきます。

①まず、謝る → ②自分の気持ちを伝える → ③怒りをぶつけてしまったことを具体的に謝る → ④子どもがどういう気持ちだったかを聞く

(山崎洋美「ママでいるのがつらくなったら読むマンガ」P34 主婦の友社 2010年から)

スリスリの儀式&魔法の言葉かけ

寝る前に、お子さんをぎゅっと抱きしめて、スリスリしてあげましょう！頭のてっぺんから手の指先にかけて「気持ちいい～」と感じるツボがたくさんあるそうですから、頭から肩、腕、手の指先へと、優しくなでてあげましょう。夜寝る前に親子でスキンシップの時間をとると、子どもは1日の疲れをリセットすることができます。

そして、もうひとつ。スリスリしながら「私の子だから、大丈夫」とささやいてください。人生には楽しいことも、つらいことも起こります。苦しい時、逃げ出したくなる時に、一番役立つのは「私、大丈夫！」という自分を肯定する気持ち。あなたのお子さんが、窮地に立たされたときにこの言葉を真っ先に思い出してくれるよう、魔法の言葉をたくさんかけてあげましょう。

毎日できなくても大丈夫、週1回でもかまいません。スリスリできない日は、魔法の言葉だけでもOK！無理をしないことが大切です。

(山崎洋美「ママでいるのがつらくなったら読むマンガ」P66 主婦の友社 2010年から)

平静を保つのに使えるテクニック

①深呼吸

大きく息を吸い、口から息を吐く。(肩の力が抜けるような感じがしたらOK)

②カウントアップ

心の中で静かにゆっくりと数を数える。「1 2 3 4・・・」と1から順に、少なくとも5、できれば10以上数える。

③カウントアップ呼吸(①②の組み合わせ)

「1 2 3 4」と数えながら鼻から息を吸い、5で息を止めて「6 7 8 9 10」で口から息を静かに吐いていく。

④自己呼びかけ(おまじない)

イライラして怒鳴りそうな時に、心の中で自分に言葉をかける。

(例)「ストップ、ストップ」「落ち着いて、落ち着いて」「大丈夫、私はうまく言える。」

⑤リフレーミング

状況に対する自分の見方や考え方を変えるために、自分で自分に質問する。

(例) ○○がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「○○は何か他の物を食べたのだろうか?」「怒ることと食べるようになるだろうか」

(岡山県教育庁人権・同和教育課 人権教育指導資料V「人権学習ワークシート集 上」平成20年2月

自分の感情とうまく付き合うためにP78 から)

生活習慣チェックシート

当てはまるものに
○をつけましょう。



- 1 朝、なかなか起きられない。……………()
- 2 朝食は、食べないことが多い。……………()
- 3 体を動かした遊びや運動をすることがほとんどなく、
室内で過ごすことが多いほうである。……………()
- 4 午前中、家や学校であくびをすることが多く、
いねむりすることもある。……………()
- 5 寝る前に、テレビを見たり、テレビゲームをすることが多い。……………()
- 6 夜、コンビニやスーパーなど、明るい場所に行くことが多い。……………()
- 7 夜、なかなか寝付けない。寝る時刻が遅いことが多い。……………()

高知の子どもの未来のために 家族でつくろう！生活リズム

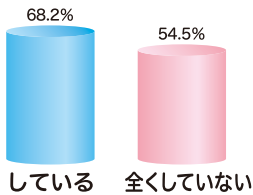
早ね

早ね 早おき 良いリズム!

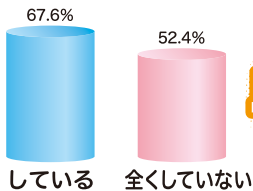
よい睡眠のリズムができると、朝、目覚める時間帯に体温が上昇し、活動する時間には体がしっかりと起きた状態になります。
また、「元気ホルモン」もたくさん分泌され、心身を健康に保ちます。

早ね 早おきのリズムを大切にしましょう。

「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



早おき

平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)



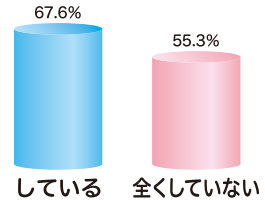
ごはんは体や脳のエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増します。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



朝ごはんを しっかり食べよう!

朝 ごはん

「朝食を毎日食べていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)

元気いっぱい 体を動かそう!

体を動かした後は、体も心もすっきりします。お腹がすき、夜眠くなります。

遊びやスポーツ、地域で行われている活動に参加して、体と心を大きく育てましょう。



本をたくさん 読もう!

読書

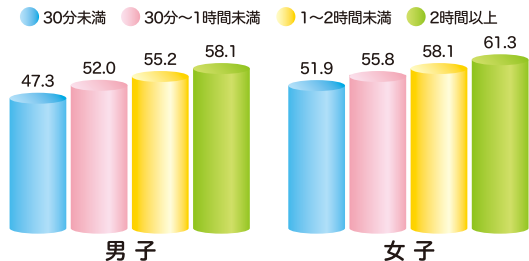
読書は、豊かな心と感性を育て、考える力や表現力をつけるとともに、人との絆をつくれます。

読みかせやみんなで読書をするなど、読書に親しむ環境づくりをしましょう。



運動

1日の運動実施時間と体力合計点との関連 小学校5年生



平成25年度 高知県体力・運動能力、運動習慣等調査結果

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や情緒の安定につながります!

高知県教育委員会
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいのよ！
この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康に良い、
バランスのとれた食事になります。



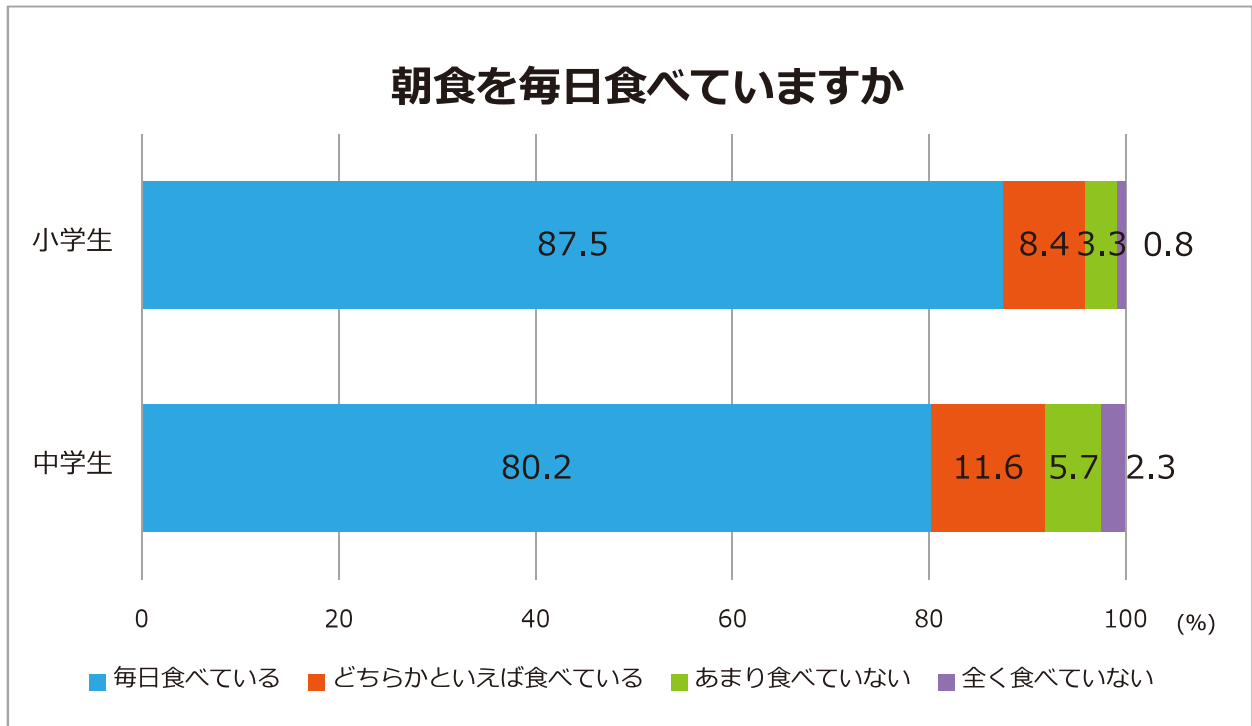
出典：「よりよい生活習慣のために」高校生用〈第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン2.1〉

※下記の URL からダウンロードしてお使いください。

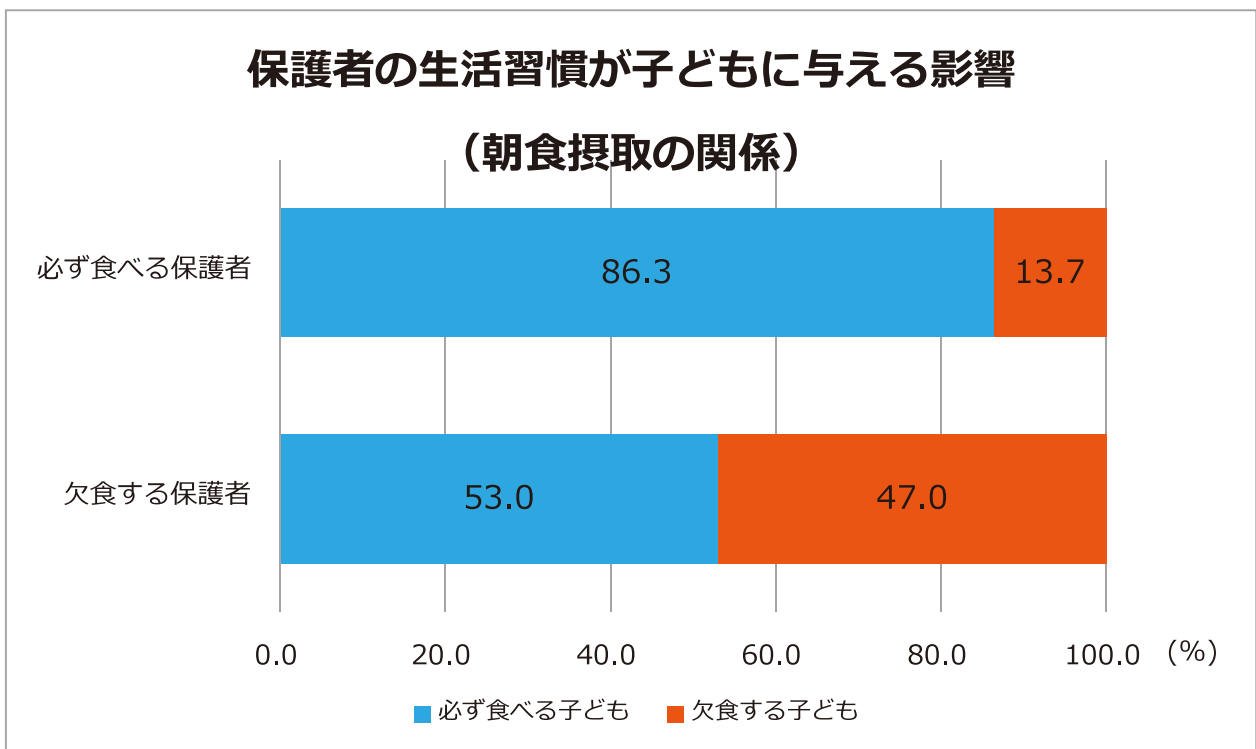
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/files/2013102100200/koukousei.pdf>

Ⅱ-2

資料2



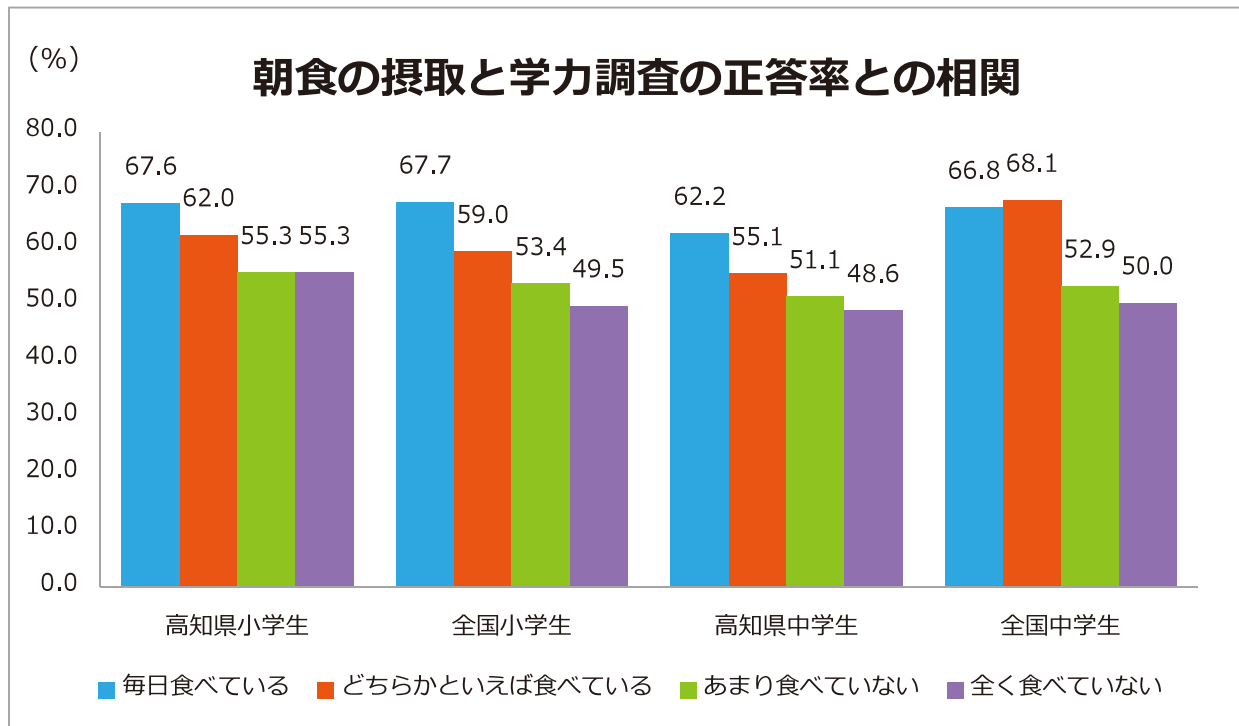
文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）



独立行政法人日本スポーツ振興センター：児童生徒の食生活等実態調査報告(平成17年度)

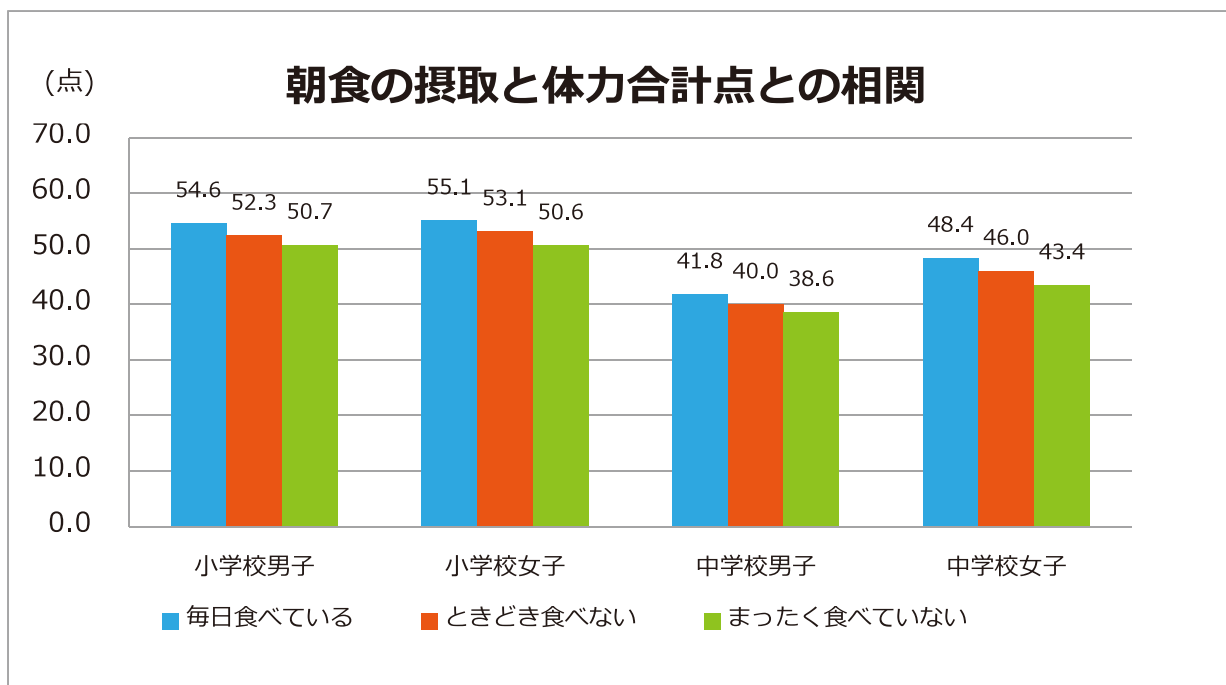
Ⅱ-2

資料2



Ⅱ-2

資料3



食習慣チェック表

お子さんの食生活を思い出して、チェックしてみましょう。

1. 三度の食事を毎日規則正しくとっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
2. 食事を食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
3. おやつをとり過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
4. 夕食は寝る前1時間30分までに食べ終わっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
5. 甘いものを食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
6. 油っこいものはひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
7. 塩分(塩、みそ、醤油、ソース、マヨネーズなど)をひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
8. 肉や魚は偏りなく食べている。
(はい ・ 魚より肉が多い ・ 肉しか食べない)
9. 大豆製品(納豆、豆腐、煮豆等)を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
10. 緑黄色野菜を食べている。
(1日1回以上 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
11. きのこと類を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
12. 果物を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
13. よく噛んでゆっくり食べている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
14. 家族そろって食事をしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)
15. 調理の手伝いをしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)

Ⅱ-3

参考資料（ファシリテーター用）

「ワーク3 まとめ」の場面で・・・

【家で約束やルールを作るとき】

- ・何のための約束やルールなのかを家族全員で共通理解する。
- ・大人が社会的・道徳的な判断から約束やルールを設けるときは、子どもが納得するよう理由等を説明する。
- ・子どもと一緒に約束やルールを考えてもよい内容については、実生活において守れるものとなるようにしっかり話し合って家族全員が納得して決める。（子どもの思いをしっかり受け止める。しかし、子どもの言いなりにはならない。親としては、折り合いの付け方がポイント。）

【約束やルールを大切に思い守っていけるように・・・】

- ・「なぜ、この約束やルールが必要なのか。無いとどのようなことが想定されるのか。」について、機会をとらえながら子どもとともに考え、話し合う機会を日常的かつ意図的に持ち、約束やルールを尊重する態度を養う。
- ・子どもが約束やルールを尊重する姿を見かけたら、その都度、ほめたり認めたりすることで、子どもが、そのよさを実感することができるようにする。
- ・保護者が約束やルールを守る手本を示す。
- ・もし、約束やルールを破ってしまったら・・・
 - ①子どもの気持ちを把握したうえで、保護者としての思いを毅然とした態度で伝える。
友達が関係する場合は、友達のせいにして逃げるのではなく、まずは、子どもが自身のことを振り返り、見つめ直すことができるようにする（保護者も同様）。場合によっては、学校や友達の家庭との連携も必要となるので、日頃からのつながりを大切に。
 - ②友達が関係する場合は、善悪を正しく判断し、断る勇気を持つことの大切さを伝えるだけでなく、そのスキルについても指導する。
 - ③怒りっぱなしで終わるのではなく、最終的には、子どもが明るい展望をもって生活できるような手立てやフォローも忘れずに。
 - ④もし、似たようなことを繰り返しても、子どもを信じて粘り強く指導を続ける（失敗を繰り返しながら子どもは成長していきます。気長に取り組みましょう。）。
- ・家庭内で弾力的に決めることができる約束やルールでなかなか守れないものについては、時には再度、家族会議をもって実行可能な内容にマイナーチェンジさせていくことも大切。しかし、変更が当たり前という感覚にならないよう、決めた以上は徹底させていく家族内の雰囲気づくりも必要。
- ・「子どもの規範意識を育てる基盤は家庭にあり」という意識のもと、家庭における風土づくりや人間（親子）関係づくりに留意する。
- ・一人で悩まず家族に相談。それでも難しいなら相談機関等へ。

ジレンマ・ゲーム

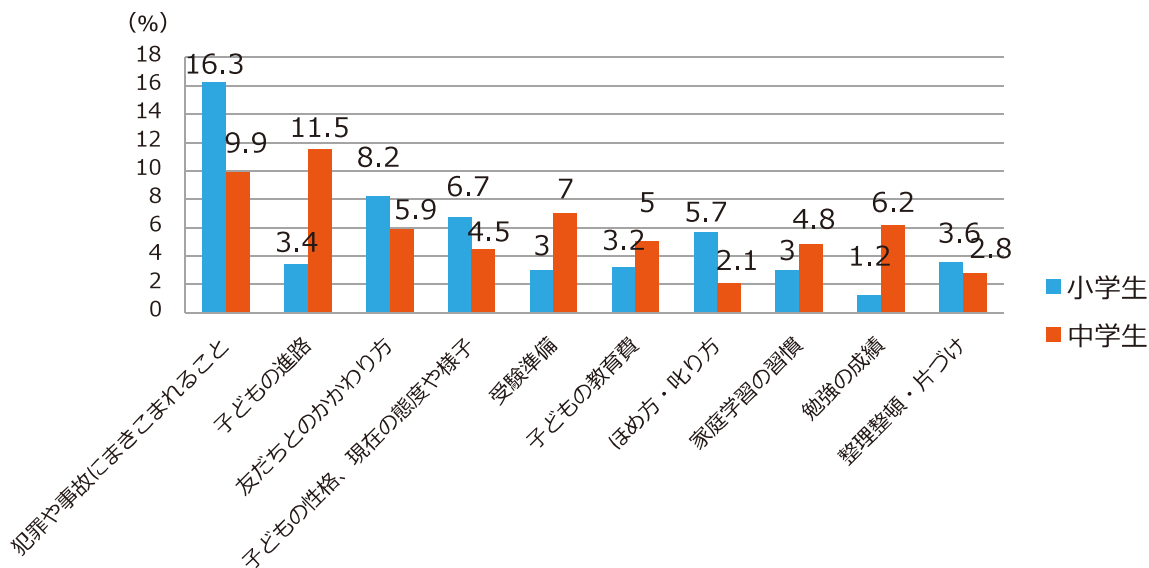
自分自身の意見を発表し、他人の意見に耳を傾け、新たに気付いたことや意見を交換するように促すための方法です。

【進め方】

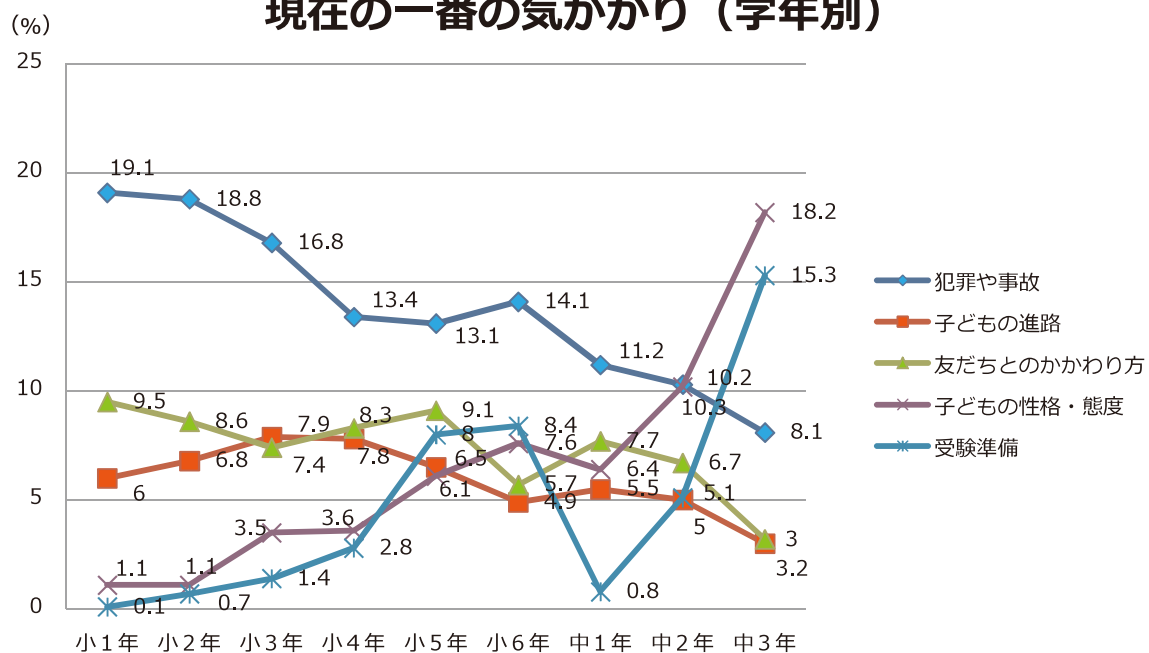
- (1) 取り上げている問題、例えば「表現の自由にはいかなる制限もあるべきではない」というような問題に関連する3つか4つの対立する意見を用意します。
- (2) チョーク又はテープで床に線を引きます。
- (3) 線の右側は意見に賛成であることを示し、左側は反対であることを示すことを説明します。その線からの距離が大きければ大きいほど、賛成や反対の程度が高いこととなります。部屋の両壁が最高限度となります。線上に立つのは、その人は特に意見がないことを示します。
- (4) 最初の意見を読みます。その意見についての自分の見解を示すように線のどちら側かに立ってもらいます。
- (5) 自分たちがその場所に立っている理由を話すように促します。
- (6) 話したいと思う人には誰でも発言してもらいます。その後、立つ場所を変えたいと思う人がいるかどうか尋ねます。
- (7) 移動したいと思う人たちが移動し終わったら、その人たちに移動した理由を言ってもらいます。

毎日の子育て生活「現在の一発の気がかり」

現在の一発の気がかり（全体・学校段階別）

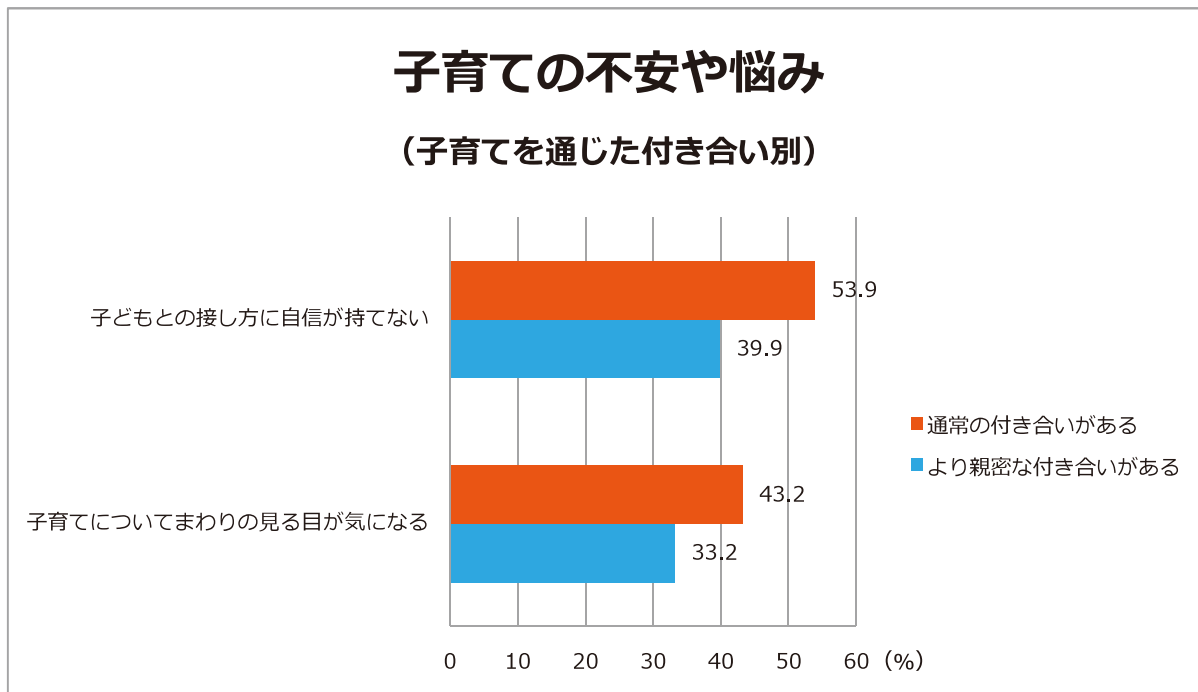


現在の一発の気がかり（学年別）



出典：2007年ベネッセ教育開発研究センター「第3回子育て生活基本調査」より

子育て支援に関する地域への期待



(備考) 1. 厚生労働省「子育て支援対策等に関する調査」2003年より作成。

2. 子育ての不安や悩みに関して「子どもとの接し方に自信が持てない」および「自分の子育てについて、親戚・近隣の人・職場など周りの見目が気になる」という問いについて、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した人の子どもを通じた付き合い程度別(「より親密な付き合いがある」または「通常の付き合いがある」)の割合。

3. 上記2で「より親密な付き合いがある」は、選択肢では「子どもを預けられる人がいる」「子どもをしっかり、注意してくれる人がいる」または「子どもを連れて、一緒に遊びや旅行に出かける人がいる」と回答した人を、また、「通常の付き合いがある」は、選択肢では「保育所や幼稚園の送り迎え、近所での買い物などの際に、挨拶をする程度の人がある」「子ども同士を遊ばせながら、立ち話をする程度の人がある」「子どもを連れて家を行き来する人がいる」または「子育ての悩みを相談できる人がいる」と回答した人と言う。

4. 回答者は、全国の未就学児を持つ母親1,765人

出典：平成19年度版国民生活白書より

親子で、もう決めましたか？ ケータイ・スマートフォンのルール。

ケータイ・スマートフォンを正しく使う。それが、子どもの安心・安全につながります。

緊急時の連絡などのために、ケータイ・スマートフォンを持つ子どもは増えています。

ケータイ・スマートフォンが安心・安全を守るものになるか、また危険なものや、人を傷つけたり、迷惑を与えるものになるかは、その使い方次第。まずは正しく使うルールを決めることが大切です。毎日の安心・安全のために、親子でもう一度話し合ってみましょう。

ルールの一例

- 危険なサイトやアプリにアクセスしないように、フィルタリングを利用する
- ケータイ・スマートフォンを使ってもよい時間や場所を守る
- SNS やコミュニケーションアプリで、相手を傷つけることはしない
- 迷惑メールや知らない人からのメールは無視する
- 家族で定期的にケータイ・スマートフォンについて話しましょう

一度決めたルールは定期的に見直しましょう！



子どもたちを守るために、実施しています。「フィルタリングサービス」

docomo
「アクセス制限サービス」

au
「安心アクセスサービス」
「安心アクセス for Android™/iOS」

SoftBank
「ウェブ安心サービス」
「スマホ安心サービス」

Y!mobile
「ウェブ安心サービス」
「スマホ安心サービス」

「子供用ケータイ(機能制限ケータイ)もご用意しております」

docomo
キッズケータイ
ジュニアスマ

au
mamorino(マモリーノ)

SoftBank
みまもりケータイ

現在、「青少年インターネット環境整備法」により、18歳未満の青少年が購入する携帯電話・PHS・スマートフォンには、予め、親権者の方から不要のお申し出がなければ、有害サイトの閲覧を制限するフィルタリングサービスを設定させていただきます。未設定の携帯電話・PHS・スマートフォンにも、簡単な申し込みで設定が可能です。詳しくは、各社のショップ、お客さまセンター、ホームページにてご確認ください。
一般社団法人 電気通信事業者協会：NTTドコモ au ソフトバンクモバイル ワイモバイル <http://www.tca.or.jp/>
【協力】内閣府 総務省 文部科学省 安心ネットづくり促進協議会「1億人のネット宣言 もっとグッドネット」





 有害サイトから子供を守る!

「フィルタリングサービス」未設定の ケータイ・スマートフォンをお持ちの方へ。

▶▶ご自分で簡単に設定いただけます。詳しくは下記の方法でご確認ください。

月額使用料
全社無料

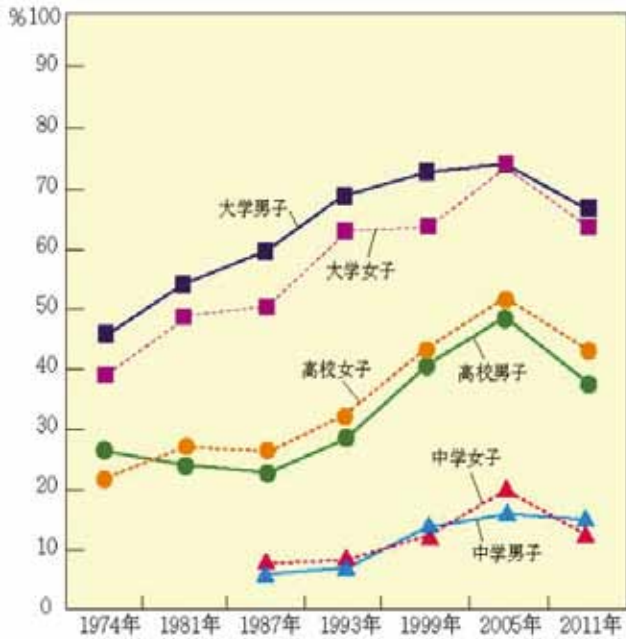
※一部、有料のオプションサービスがあります。

		<p>■サービス名称</p> <h2>「アクセス制限サービス」</h2>	<p>■対応機種</p> <p>iモードケータイ・ iPhone・iPad・ ドコモスマートフォン・タブレット</p>
<p>Web制限/キッズiモードフィルタ/iモードフィルタ</p> <p>iメニュー → お客様サポート → お申込・お手続き → ドコモオンライン手続き → ネットワーク暗証番号でログイン → あんしん・安全</p>	<p>spモードフィルタ</p> <p>dメニュー → お客様サポート → ドコモオンライン手続きの一覧を見る → ネットワーク暗証番号でログイン</p> <p>あんしんモード/ファミリーブラウザ for docomo</p> <p>dメニュー → サービス一覧(一覧を見る)</p> <p>機能制限 設定アプリ → 一般</p> <p><small>※あんしんモードはAndroid™。機能制限はiPhone/iPadに対応</small></p>	<p>ドコモ iフォームセンター へのお電話</p> <p>【ドコモの携帯電話から】 局番なし 151 (無料)</p> <p>【一般電話から】 0120-800-000 (無料) (受付時間9:00~20:00年中無休)</p>	
<p>パソコンから</p> <p>「My docomo」 http://www.mydocomo.com/</p>	<p>ドコモショップへのご来店</p>		
		<p>■サービス名称</p> <h2>「安心アクセスサービス」 「安心アクセス for Android™/iOS」</h2>	<p>■対応機種</p> <p>auケータイ全機種 iPhone・iPad auスマートフォン全機種</p>
<p>安心アクセスサービス</p> <p>au oneトップ → auお客さまサポート → 申し込む/変更する → オプションサービス → 安心アクセスサービスを追加</p>	<p>安心アクセス for Android™</p> <p>Android™から</p> <ol style="list-style-type: none"> ① アプリのダウンロード → auお客さまサポートアプリ → サポート&サービス 「安心アクセス for Android™」 ② アプリのインストール ③ サービス利用開始設定 ④ 管理者登録 	<p>安心アクセス for iOS</p> <p>iOSから</p> <ol style="list-style-type: none"> ① アプリのインストール → App Storeで 「安心アクセス」を検索 → 「無料」をタップ → 「Appをインストール」をタップ ② サービス利用開始設定 ③ iPhoneの機能制限 	<p>KDDI お客さまセンター へのお電話</p> <p>【auの携帯電話から】 局番なし 157 (無料)</p> <p>【一般電話から】 0077-7-111 (無料) (年中無休 ※オペレーター対応は 9:00~20:00)</p>
<p>パソコンから</p> <p>「auお客さまサポート」 https://cs.kddi.com/</p>	<p>auショップへのご来店</p>		
		<p>■サービス名称</p> <h2>「ウェブ安心サービス」 「スマホ安心サービス」</h2>	<p>■対応機種</p> <p>SoftBank 3G全機種 iPhone・iPad・SoftBankスマートフォン ※Android™4.0以降をお使いの方は 「スマホ安心サービス」をご利用下さい。</p>
<p>メニューリスト</p> <p>→ My SoftBank → 設定・申込 → 契約者情報の変更 → 変更手続き → オプションサービスの変更</p>	<p>MySoftBank</p> <p>→ オプションサービスの変更</p> <p>SoftBankスマートフォン iPhone/iPadから</p> <p>iPhone「Yahoo!あんしんねっとfor SoftBank」 iPad「Yahoo!あんしんねっとHD」</p>	<p>ソフトバンク お客さまセンター へのお電話</p> <p>【ソフトバンクの携帯電話から】 局番なし 157 (無料)</p> <p>【一般電話から】 0800-919-0157 (無料) (受付時間 9:00~20:00 年中無休)</p>	
<p>パソコンから</p> <p>「My SoftBank」 http://www.softbank.jp/</p>	<p>ソフトバンクショップへのご来店 ※「スマホ安心サービス」はソフトバンクショップのみで受付</p>		
		<p>■サービス名称</p> <h2>フィルタリングサービス 「ウェブ安心サービス」「スマホ安心サービス」 「Webアクセス制限」「有害サイトアクセス制限サービス」</h2>	<p>■対応機種</p> <p>スマートフォン・ 携帯電話 (PHS含む) ※詳しくは、ホームページ・総合カタログをご覧ください。</p>
<p>ワイモバイルショップへのご来店</p> <p>ワイモバイルショップおよび取扱店にてお申し込みいただけます。 ワイモバイルの取扱店からのお申し込みは、新規ご契約および機種変更と同時に お申し込みの場合のみ受付となります。</p>	<p>ワイモバイル サービスセンター へのお電話</p> <p>【ワイモバイルの携帯電話から】 局番なし 151 (有料)</p> <p>【一般電話から】 0570-039-151 (有料) (オペレーター対応時間 9:00~20:00 年中無休)</p>		

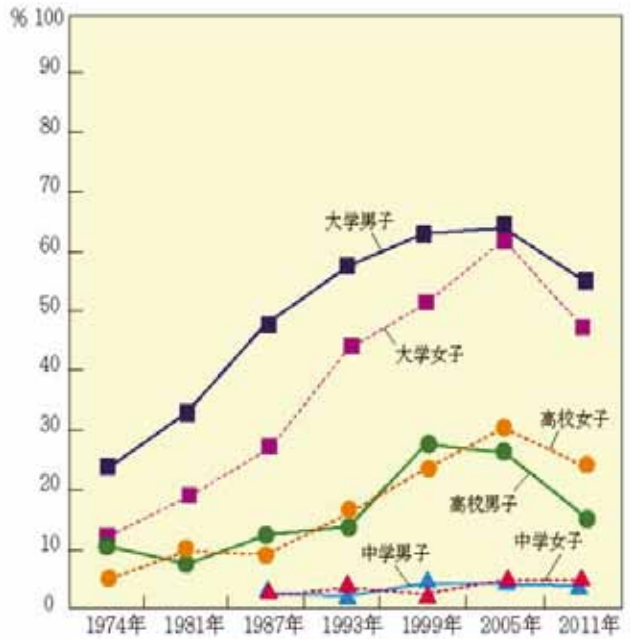
<iPhone/iPad>App Store™と ©2014 Apple Inc. All rights reserved. iPad・iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社とのライセンスにもとづき使用されています。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
<Android™>「Android™」はGoogle Inc.の商標または登録商標です。

一般社団法人電気通信事業者協会(TCA)と携帯電話各社は、店頭におけるフィルタリングサービスに関する説明の徹底に努めています。

校種別キス経験率

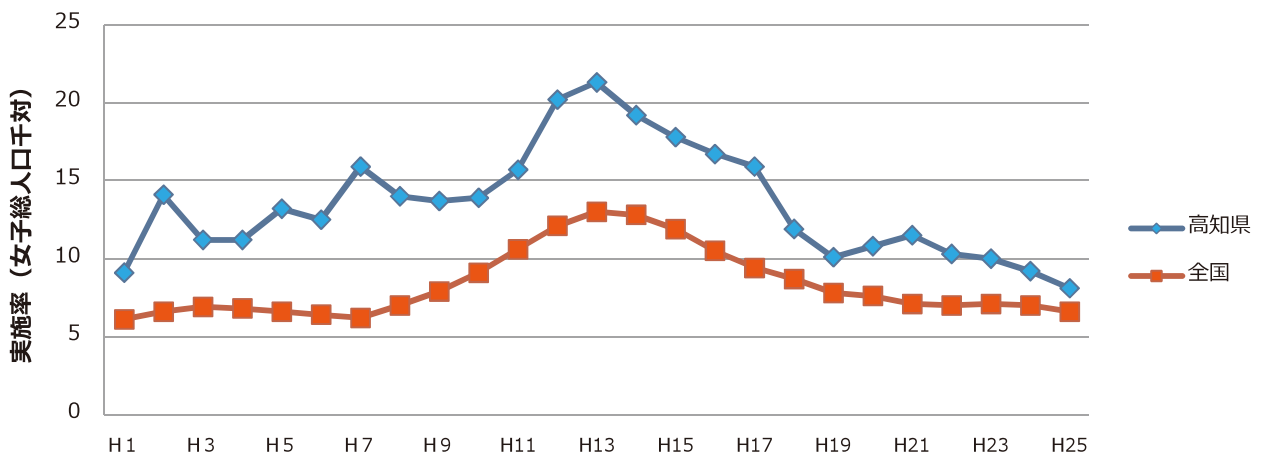


校種別性交経験率

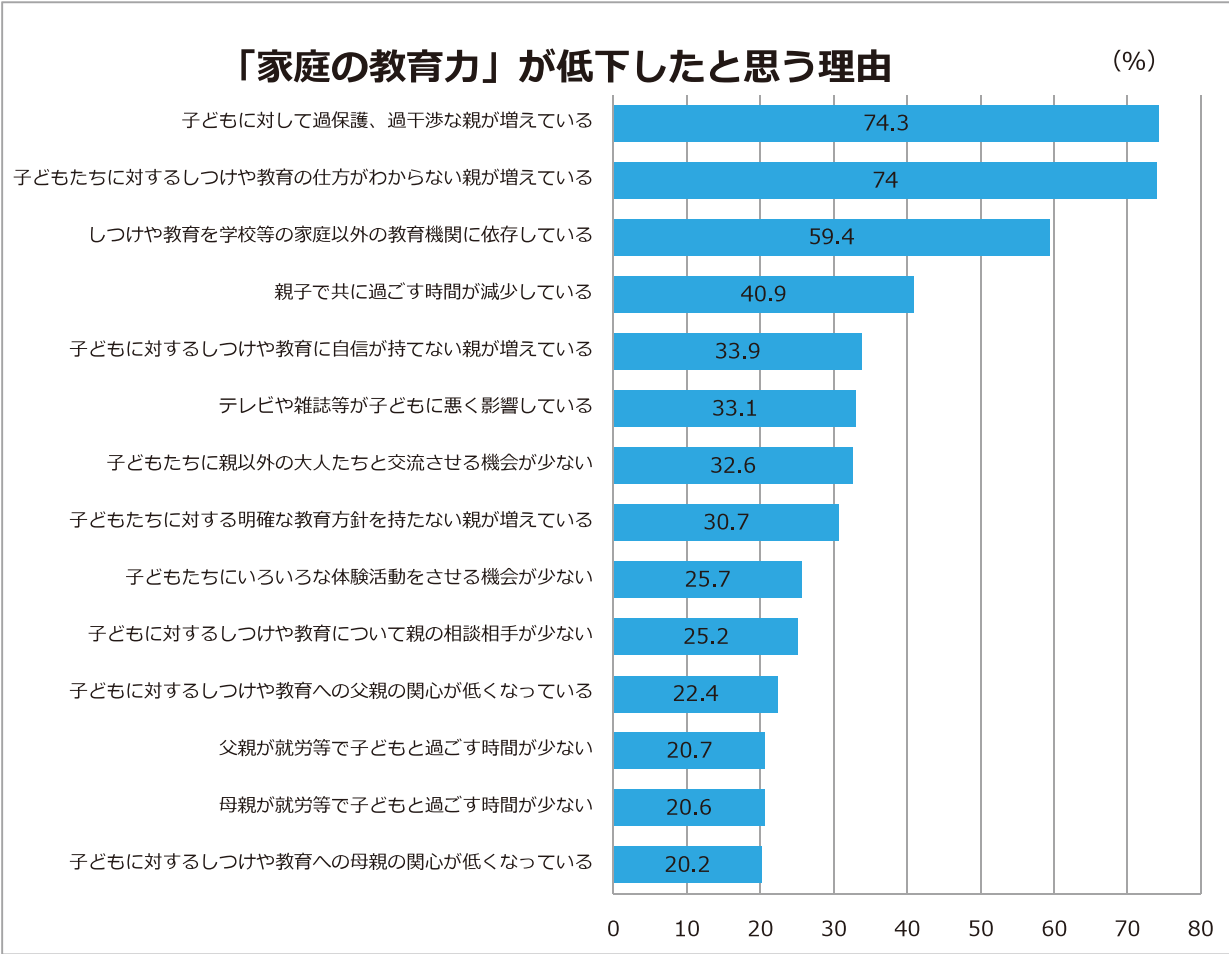
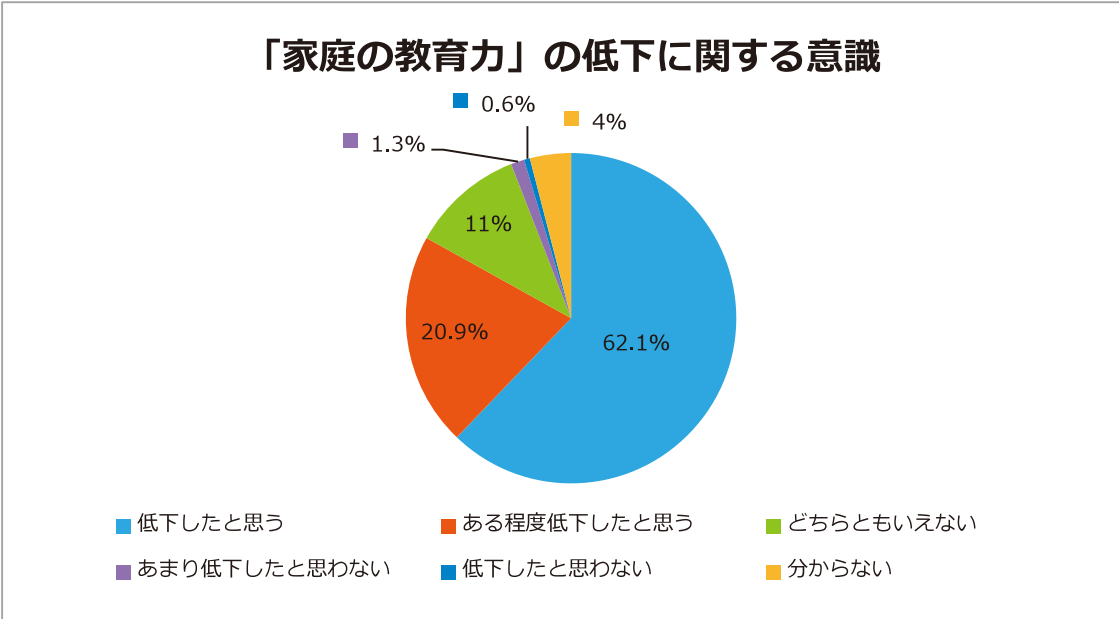


出典：一般財団法人日本児童教育振興財団内日本性教育協会 第7回青少年の性行動全国調査報告より

人工妊娠中絶（10代）

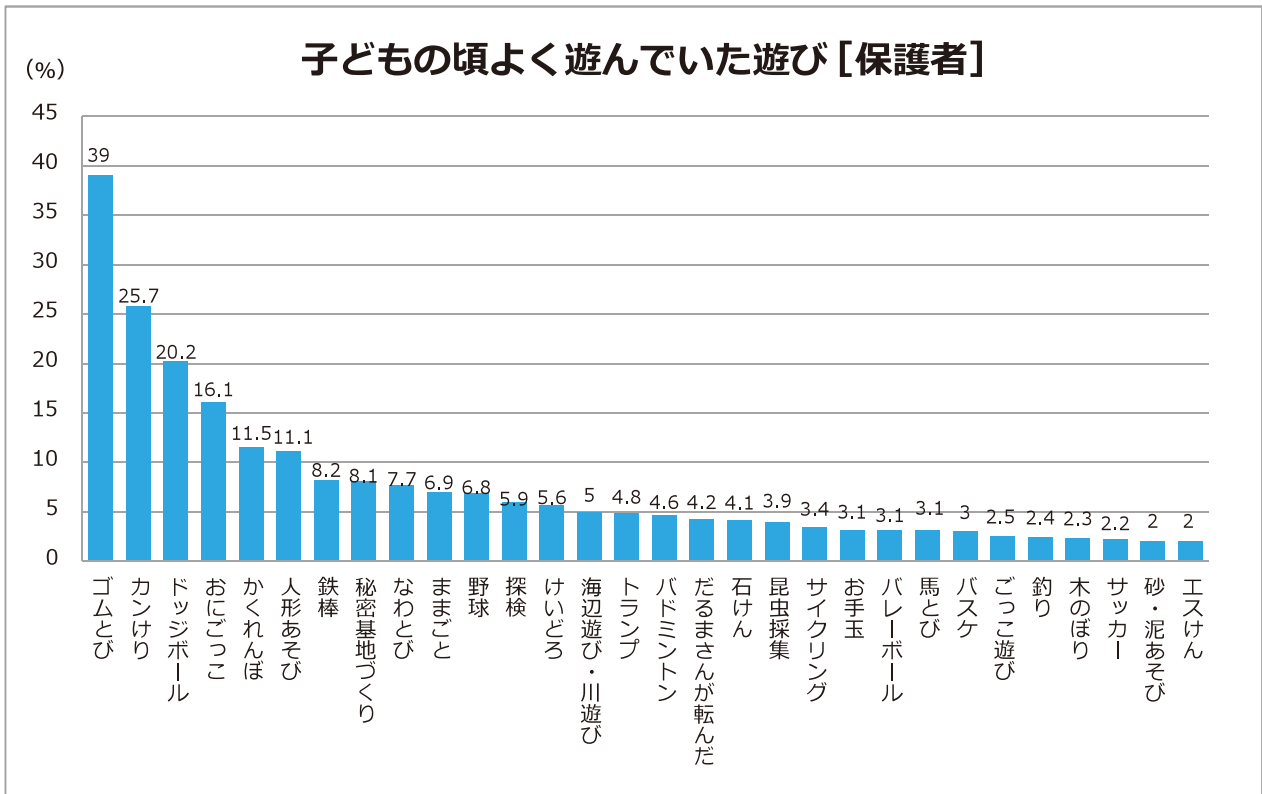
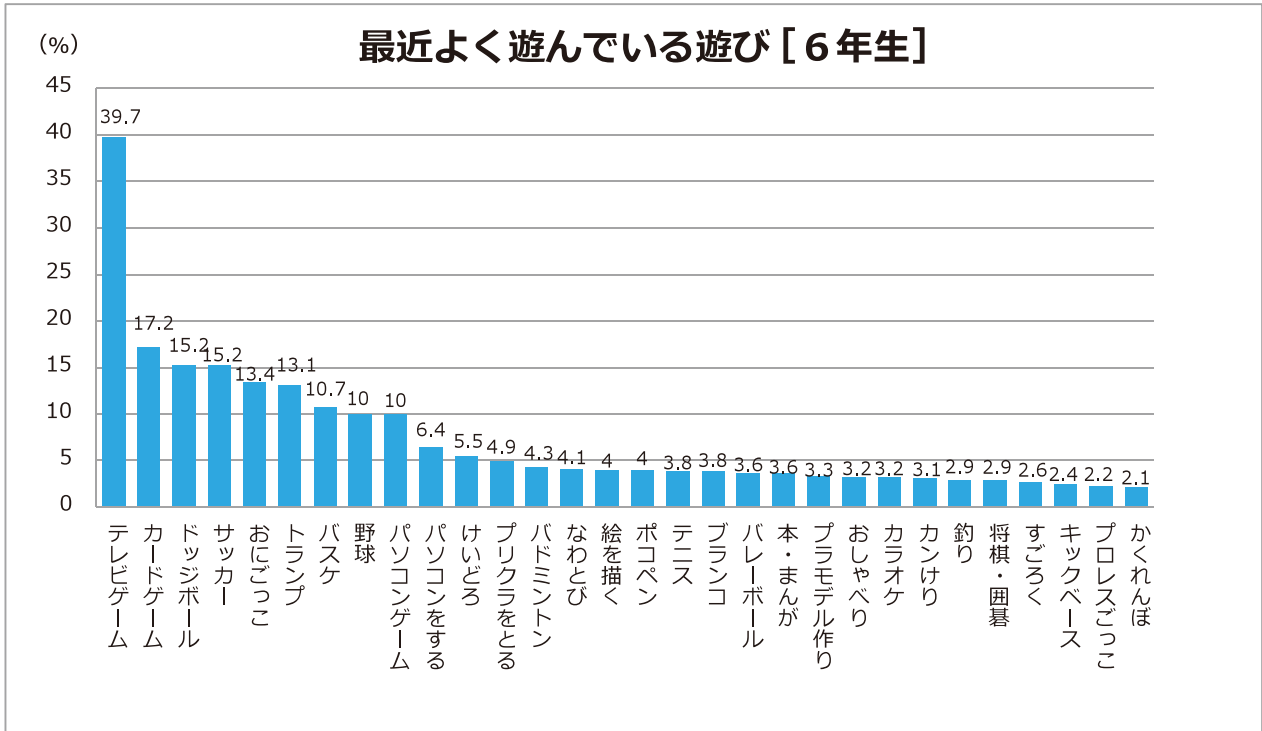


「家庭の教育力」の低下について



出典:平成19年度「家庭教育支援に係る地域の教育力の活性化に関する調査研究報告書」(国立教育政策研究所社会教育実践研究センター)

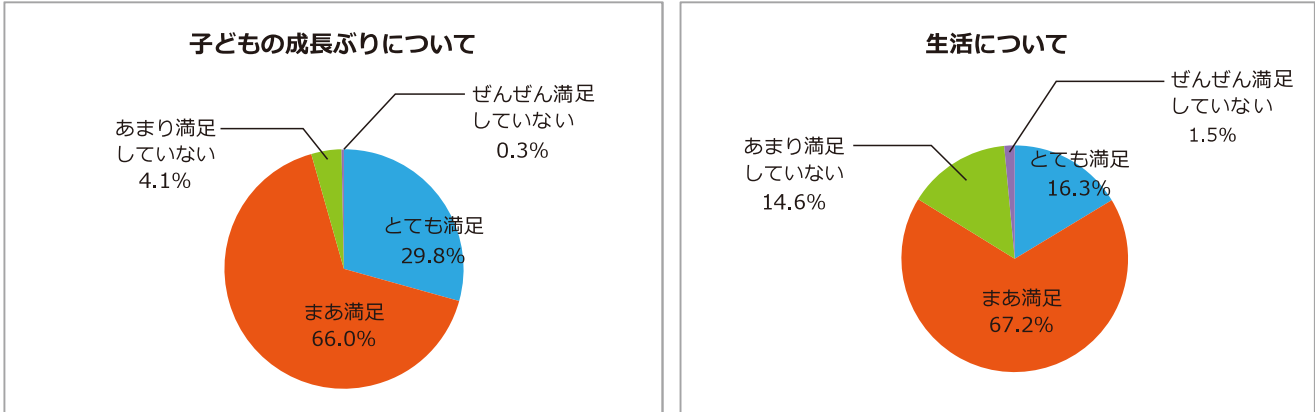
「遊びたい」・「遊ばせたい」遊びについて



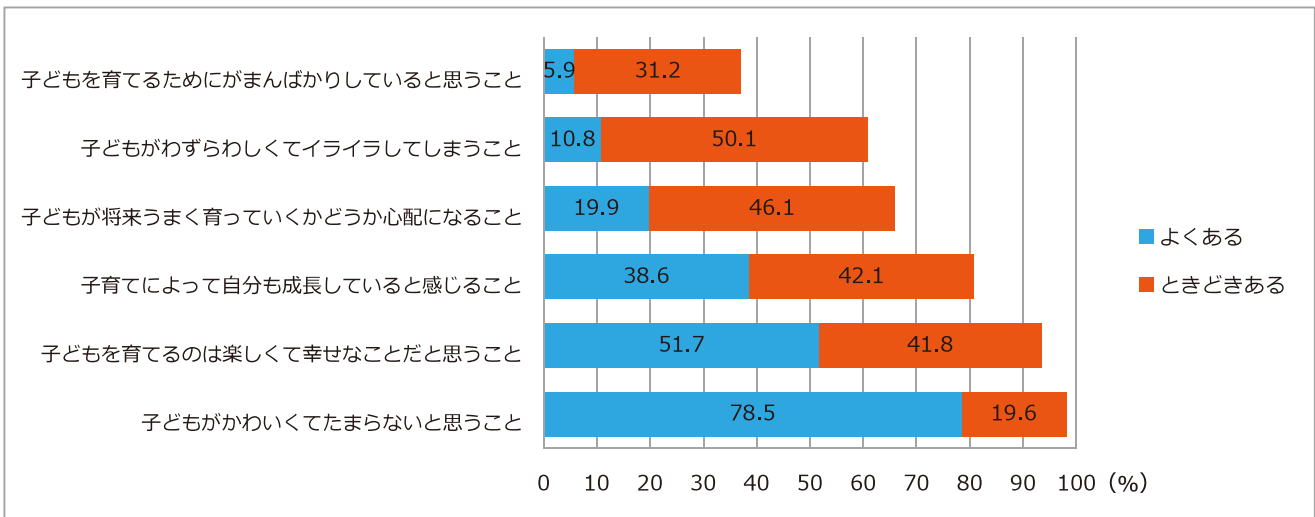
出典:平成 16 年 3 月「子どもの遊びに関する調査結果報告書」(全国アウトドア・マリンスポーツ in かながわ実行委員会・神奈川県教育委員会)

子育て意識について

現在の生活や子育てに満足していますか

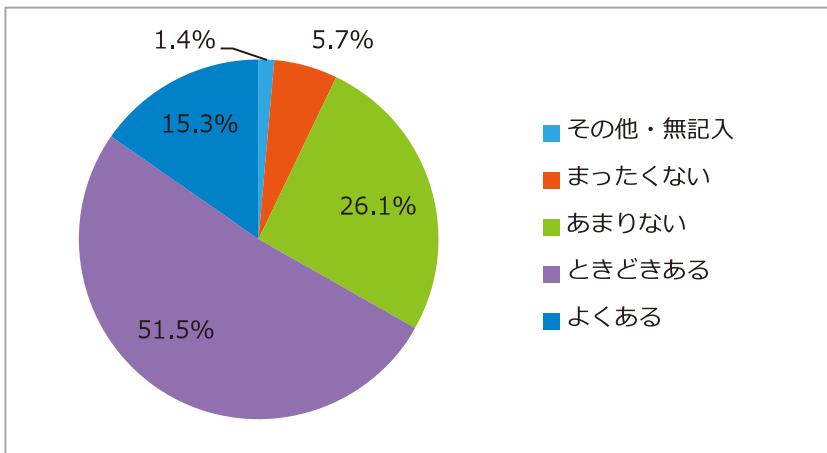


子育てに関してどのような意識がありますか



出典:第3回幼児の生活アンケート調査(2005年度版) Benesse 教育研究開発センターより

育児に自信がなくなることがありますか



出典:第3次岡山いきいき子どもプランの策定に関する県民意識調査より

親の育ちを応援する学習プログラム

参考編



アイスブレイク集

はじめて会ったばかりで緊張している学習者の気持ちをほぐし、温かい雰囲気や、何でも言える、受け取ってくれるという安心感などをつくり出すために活用されます。

学習者の人数や状況、学習のねらいや流れ等に合わせて、活用してください。

1 緊張をほぐし、場を和やかにするアイスブレイク

ドジョウつかみ

準備物：なし

進め方：①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)

②まず、全員左手で筒をつくり、左隣の人の前にその手を出す。

③次に、右手の人差し指を、右隣の人でつくった筒へ上から入れる。

④リーダーが「によろによろによろ・・・」と言ったら、右手の人差し指をドジョウのように動かす。

⑤リーダーが「ドジョウ」と言ったら、左手で左隣の人の人差し指をつかむと同時に、右手は、右隣の人につかまれないように逃げる。

ポイント：「ドジョウ」だけでなく、「ウナギ」「ヘビ」など違う言葉をいれるとさらに盛り上がります。

肩たたき

準備物：なし

進め方：①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)

②右手で、右隣の人を8回たたき、(♪もしもしかめよ かめさんよ)

左手で、左隣の人を8回たたき。(♪世界のうちで おまえほど)

③右手で、右隣の人を4回たたき、(♪歩みののろい)

左手で、左隣の人を4回たたき。(♪ものはない)

④右手で、右隣の人を2回たたき、(♪どうして)

左手で、左隣の人を2回たたき。(♪そんなに)

⑤右手で、右隣の人を1回たたき、(♪のろ)

左手で、左隣の人を1回たたき。(♪いの)

⑥最後に拍手を1回する。(♪か)

ポイント：歌の速さを変えて、テンポに合わせて楽しめます。

後だしジャンケン

準備物：なし

進め方：①リーダーが、「私と同じものを出してください。」と伝えてから、「ジャンケン」と言って、「ポン」のところで何かを出す。

②対戦するグループ同士が向かい合い、相手に分からないように何を出すか相談する。

③掛け声をかけ、お互いに決めたものを出し、集団でジャンケンをする。グループで勝敗を決める。ただし、グループ全員が同じものを出していない場合は負けとなる。

④対戦するグループを変えながら行う。

ポイント：勝ち負けより、リズムに合わせてうまく出せないことを楽しめます。

集団ジャンケン

準備物：なし

進め方：①グループ数が偶数になるように、1グループ4～5人に分かれる。

②対戦するグループ同士が向かい合い、相手にわからないように何を出すか相談する。

③かけ声をかけ、互いに決めたものを出し、集団でジャンケンをする。グループで勝敗を決める。ただし、グループ全員が同じものを出していない場合は負けとなる。

④対戦するグループを変えながら行う。

ポイント：集団でジャンケンをする楽しさを味わいます。チームの勝利数を競ったり、負けたチームは、勝ったチームの方や手をもんだりしてもよい。

下の句なあに？

準備物：子育てに関する川柳

進め方：①リーダーが川柳の上の句を読む。

②個人あるいはグループで、下の句が何か考える。

③個人あるいはグループで、考えた下の句を順に発表し、下の句をあてる。

ポイント：みんなでわいわい言いながら下の句を考えるので、当たっても当たらなくても盛り上がります。

2 自己紹介をしたり、名前を覚えたりするアイスブレイク

他己紹介

お子さんのかわいいところは？
だんなさんの子育てに関しての不満は？
子育てのストレス解消法は？

準備物：なし

進め方：① 2人組みあるいはグループになり、名前や家族、趣味などを互いに質問することについて確認します。

② 決められた時間内に、互いに質問し合う。

③ 全体で、ペアになった方のことを他のメンバーに紹介する。

ポイント：全体に相手を紹介するために、互いにしっかり情報交換ができます。

共通点見つけ

パートナーの趣味は？
お子さんの好きなことは？
よく遊びに行くところは？

準備物：なし

進め方：① 2人組みになり、名前や家族、趣味などを聞き合う中で、互いの共通点を見つける。

② 共通点が5つ見つかったら、別の方と2人組みになり、同じように共通点を見つける。

③ ある程度の時間で区切り、その時のペアの方との共通点を全体に紹介し合います。

ポイント：多くの方と知り合うきっかけになります。

こちらへどうぞ

準備物：イス

進め方：① 2人で向かい合ってイスに座る。

② 自己紹介をし終わったら、ジャンケンをする。

③ 負けた人は、席を立てて空いているイスへ移動し、勝った人は、手を上げ「こちらへどうぞ」と声をかける。

④ 新しくペアになった人と自己紹介をし、同じことを繰り返す。

ポイント：何度か繰り返すことで、いろいろな人と知り合いになれます。

3 活動のためのグループづくりができるアイスブレイク

バースデーチェーン

準備物：なし

進め方：① 1月1日から生年月日の早い順に円形（あるいは1列）に並ぶ。その際は、無言で並ぶ。

② 並んだ後、1月生まれの人から順に挙手をしてもらい、互いに確認する。

③ できた列で、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント：ジェスチャーなどで工夫しながら情報交換して並びます。

数集まり

準備物：なし

進め方：① お題（春、動物、夏休みなど）を決め、リーダーが連想する言葉を言う。

② 言われた言葉の文字数と同じ人数で集まって座る。

③ 余ってしまった人は、簡単に自己紹介をし、また、連想する言葉を言う。

④ 偶然に集まった適当な人数で、グループをつくる。

ポイント：季節や話題などに合わせてテーマを決めると、会話のきっかけになります。

肩たたきジャンケン

準備物：なし

進め方：① 相手を探し、自己紹介してからジャンケンをする。

② 勝った人は、肩を5回たたいてもらう。あいこのときは、握手する。

③ 5人に負けた人から、円形に並ぶ。

④ 一番最初に負けた人から順番に、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント：多くの人と触れ合いながら、肩も心もほぐれます。

合わせて ピタッ！

準備物：雑誌の切り抜きなど（4人グループにしたい場合は4つにちぎっておく）

進め方：① バラバラになった雑誌のパーツを、1人1つずつ他の人に見せないようにもっておく。

② パーツがぴたっと合う仲間を探し、雑誌をもとの形に完成させる。

ポイント：ピタッと合うたびに歓声があがり、グループの一体感が生まれます。

アクティビティ集

ワークショップで実施する1つのまとまりのある行動を伴った活動のことをアクティビティといいます。学習のねらい等に合わせて手法を選んで実施します。

ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技とも呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人ひとりがラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで多くの意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

ランキング

課題やテーマに関して思い付く意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとって大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気づきを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。

ディベート

与えられたテーマについて、「肯定」・「否定」の2組に分かれて、一定のルールに従って討議を行い、主張の論理性、実証性を競うゲーム的な討議法です。討議の結果が目標や結論ではなく、討議のプロセスで得られるものの見方、考え方の発見を大切にしていける手法です。

シミュレーション

一定の状況を模擬的に設定して、体験的に行動、活動して学ぶ手法です。これまで体験したことのない状況に置かれた場合の考え方や人間の心理等について、模擬的に経験することで、自分中心の考え方から離れて行動したり考えたりすることができます。そして、新しい発見と社会変革や個人の行動変容の方向性について示唆を得ることができます。

子育て応援川柳受賞・入選作品

行っちゃって
後はみんな
でやっちよ
くき

肩痛い
でも抱っこ
する可愛い
もん

さりげなく
何カ月です
かと席ゆず
る

代われるよ
ママは無理
でも仕事な
ら

孫食事
こぼすご飯
はジジが食
べ

譲られた
席でいのち
がほら動く

おはようを
返す笑顔の
ランドセル

午後6時
モード切り
替えパパの
顔

参考文献等

厚生労働省『保育保健指針解説書』フレーベル館 2008年

山崎洋美『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』主婦の友社 2010年8月

東京都幼・小・中・高心性教育研究会『東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査』

第3次岡山いきいき子どもプランの策定に関する県民意識調査 2008年12月実施

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』平成23年3月

栃木県教育委員会『親学習プログラム』平成18年3月

文部科学省『家庭教育手帳』小学生（低学年～中学生）編 2010年

文部省『こどもの体験活動等に関するアンケート調査』平成10年12月

文部科学省『児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査』平成14年

文部科学省『全国学力・学習状況調査』平成26年

文部科学省『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』平成22年

独立行政法人日本スポーツ振興センター『児童生徒の食生活等実態調査報告』平成17年

TCA 一般社団法人電気通信事業者協会

一般財団法人日本児童教育振興財団内日本性教育協会 第7回青少年の性行動全国調査報告

『よりよい生活習慣のために』高校生用〈第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン21〉





高知家の 親の育ちを応援する学習プログラム

平成27年3月発行

高知県教育委員会事務局生涯学習課
〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番52号
TEL (088)821-4911 / FAX(088)821-4505
E-mail 310401@ken.pref.kochi.lg.jp