

「親学び」支援プログラム

～親が育てば、子も育つ～

(子供はダイヤモンドの原石である)

にこにこ編(小学生期編)



はじめに

子供の健やかな成長は、すべての親の願いであり、また、社会全体の願いでもあります。

近年、核家族化、地縁的なつながりの希薄化、ネットいじめに係る問題など、家庭教育に関する新たな課題も数多く生じてきており、子供を取り巻く環境は大きく変化しています。

そのような中、保護者が子育ての悩みや喜びなどを、気軽に話せる相手がいなかったり、子供の発達段階や今日的な課題を含め、家庭教育について保護者が学ぶ機会が少なかったり、また、子育てに関する研修会に積極的に参加する保護者が固定化しつつあるという実態もあります。

そこで、茨城県県南教育事務所管内社会教育主事会及び茨城県県南生涯学習センターでは、より多くの保護者が、親として学べる機会・親同士のつながりをつくる機会を増やすためには、保護者が集まる様々な機会に活用できる学習プログラムが必要であることから、家庭教育学習プログラムの作成に取り組み、現在、その普及に力を入れているところです。

この「親学び」支援プログラムにここに編（小学生期編）は、3つのステップで構成されています。ステップ1は、「親学び」へのいざないとして、ステップ2は、親同士のつながりを大事にすることに主眼をおいたプログラム、そして、ステップ3では、「親の役割」を見つめるプログラムを取り入れ、小学生の子供をもつ保護者の集まる機会に幅広く活用できるように内容・方法などを工夫しています。

本編は、小学生期の保護者が主な対象ではあるものの、乳幼児、就学前の園児や、中学生・高校生の保護者の方にも十分活用できる内容になっています。

ぜひ、それぞれの立場から、身近な「親学び」の場を広げ、子供の健やかな成長につながるよう、本プログラムを積極的にご活用いただきますようお願いいたします。

平成27年6月

茨城県県南教育事務所
茨城県県南生涯学習センター
茨城県県南教育事務所管内社会教育主事会

「親学び」支援プログラム一覧

ステップ	プログラム番号	プログラム名	実施時間	形態	すくすく編との関連
ステップ 1	1	後出しじゃんけん	3分	全体 or グループ	資料編
	2	バランスをとろう	3分	全体	プログラム⑤
	3	リズムにのって動かそう ～指体操・腕体操～	3分	全体	プログラム⑤
	4	パンパンタッチ	5分	ペア	資料編
	5	聞いて、聞いて、リズムよく	5分	全体 or グループ	プログラム⑥
	6	それ、私！ (子育て版フルーツバスケット)	5分	全体	プログラム②
	7	だれだろう？何だろう？	5分	全体 or グループ	資料編
ステップ 2	8	アイコンタクトで意思表示	15分	全体	—
	9	頼って信じてウォーキング	15分	ペア	—
	10	何と言ったかな？きいて、きいて！	15分	全体 or グループ	プログラム⑥
	11	トーク&トーク ～すぐろく de 紹介～	20分	グループ	プログラム②
	12	話して！聞いて！ ～わいわいガヤガヤサイコロトーク～	20分	グループ	プログラム②
	13	あなたはどう考えますか？ ～1枚の絵から広がるイメージ～	20分	グループ	プログラム③
	14	わたしの考え、あなたの考え ～いろいろな考えを聞いてみよう～	20分	全体	プログラム①
ステップ 3	15	よく使う言葉は？ ～言葉の力について考えよう～	20分	個人+ グループ	プログラム④
	16	これって「反抗期」？ ～子供も成長、わたしも成長～	25分	グループ	プログラム③
	17	子育てで広がる夢・喜び ～子育ての歩みとこれから～	30分	個人+ グループ	—
	18	わが家で大事にしたいこと	40分	個人+グループ	プログラム①
	19	ニコニコ、パクパク。わが家の食事！	40分	グループ	プログラム⑤
	20	伝え方のひと工夫 ～みんなの気持ちを考えて～	45分	全体+ グループ	プログラム④
	21	誰にだって悩みはある ～一人で悩まず、話してみよう～	45分	グループ	プログラム②⑥
	22	地域の子供は地域みんなで育てよう ～ステキな「ひと・もの・こと」～	45分	グループ	—

「親学び」支援プログラム

にこにこ編(小学生期編)

もくじ

I 基本編

1 「親学び」支援プログラム にこにこ編(小学生期編)とは?	1
2 参加体験型学習(ワークショップ)とは?	2
3 進行役(ファシリテーター)の役割	3
4 「親学び」講座の組み立て方	4
5 プログラムの活用場面	5
6 プログラムの特徴や内容	6
○ コラム1	10

II 展開編

1 ステップ1	11
○ プログラム1 後出しじゃんけん	12
○ プログラム2 バランスをとろう	13
○ プログラム3 リズムに合わせて動かそう ～指体操・腕体操～	14
○ プログラム4 パンパンタッチ	16
○ プログラム5 聞いて、聞いて、リズムよく	17
○ プログラム6 それ、私！(子育て版フルーツバスケット)	18
○ プログラム7 誰だろう？ 何だろう？	19
○ その他アイスブレイク例	20
2 ステップ2	21
○ プログラム8 アイコンタクトで意思表示	22
○ プログラム9 頼って信じてウォーキング	24
○ プログラム10 何と言ったかな？きいて、きいて！	26
○ プログラム11 トーク&トーク ～すごろく de 紹介～	29
○ プログラム12 話して！聞いて！ ～わいわいガヤガヤサイコロトーク～	33
○ プログラム13 あなたはどう考えますか？ ～1枚の絵から広がるイメージ～	39

○ プログラム14	わたしの考え, あなたの考え ～いろいろな考えを聞いてみよう～	43
○ コラム2		46
3 ステップ3		47
○ プログラム15	よく使う言葉は? ～言葉の力について考えよう～	48
○ プログラム16	これって「反抗期」? ～子供も成長, わたしも成長～	53
○ プログラム17	子育てで広がる夢・喜び ～子育ての歩みとこれから～	58
○ プログラム18	わが家で大事にしたいこと	63
○ プログラム19	ニコニコ, パクパク。わが家の食事!	69
○ プログラム20	伝え方のひと工夫 ～みんなの気持ちを考えて～	75
○ プログラム21	誰にだって悩みはある ～一人で悩まず, 話してみよう～	82
○ プログラム22	地域の子供は地域みんなで育てよう ～ステキな「ひと・もの・こと」～	88

【資料】

- 導入で活用するアイスブレイク
- 家庭用いじめ発見チェックリスト
- 茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター
- 不登校の未然防止～家庭での取組
- 家庭教育 10 か条

「親学び」支援プログラム

にこにこ編(小学生期編)

I 基本編



1 「親学び」支援プログラム

にこにこ編(小学生期編)とは？

このプログラムは、主に、小学生期の子供をもつ保護者を対象とした参加体験型の家庭教育講座（「親学び」講座）を進行するための解説書です。

「親学び」講座では、小学校の教職員やPTA役員、学童保育や放課後子ども教室、子育てサークルなどの指導者、家庭教育支援や子育て支援にかかわっている方々が進行役（ファシリテーター）となることができます。

進行役は、一方通行の講座ではなく、伝えたいねらいやメッセージを明確にしつつ、参加者の気付きをサポートし、参加者と一緒に講座を作り上げていく役割があります。

本解説書では、プログラムの基本となる展開例などを示していますので、参加者の人数や講座の時間、保護者の要望に応じて、アレンジして活用してください。また、すくすく編（乳幼児期編）の内容と組み合わせたり、関連をもたせたりすると、「親学び」講座がより一層充実したものとなります。

この「親学び」講座を通して、子育ての中の保護者が、自信をもって、健やかな子供を育てていこうという意欲を高め、親として大切なことを学ぶ一つの手がかりとなれば幸いです。

それぞれの機会に、このプログラムを利用していただくとともに、内容をアレンジしていただいて家庭教育力向上のための一助として活用していただきたいと思います。

2 参加体験型学習(ワークショップ)とは？

「親学び」講座は、参加体験型学習（ワークショップ）という形で行います。

参加体験型学習とは、講演会や講義のように、講師の話を参加者が一方向から聞いて学ぶのではなく、参加者同士で作業をしたり、話し合ったりすることを通して、今まで気付かなかったことに気付いたり、大切なことを再認識したりすることができます。



ポイント1 主体的な参加

参加者一人一人が「受け身」になるのではなく、それぞれが考え、発言することによって、これまで気付かなかったことに気付いたり、もともと知っていたことについて、改めて大切であることを確認したりすることができます。そのためには、一人一人が参加、発言しやすい雰囲気づくりが必要になります。

また、発言をためらっている参加者には、「無理せず発言できるときに発言する」というスタンスで気軽に参加してもらうように配慮しましょう。

ポイント2 お互いに学び合う

グループ内で意見を出し合ったり、全員で気付きを発表したりする活動を通して、多様な視点や考え方があることに気付き、ねらいについて学ぶことができますが、その際、お互いの意見を否定せずに聞く雰囲気をつくったり、発言を引き出すような進行役からの声をかけたりすることなどが大切になります。

「参加者一人一人の意見によって、他の参加者の学びにつながっていく」という意識をもってもらうことが大切です。そうすることによって、自分と違う価値観をもつ人の意見も受け入れやすくなることを伝えましょう。

3 進行役(ファシリテーター)の役割

参加体験型学習では、全体の流れを進めていく「進行役」(ファシリテーター)の役割が大切です。進行役は「講師」とは違い、自分の知識や考えを参加者に伝えることが役割ではなく、参加者同士の話し合いや作業がスムーズに行われるよう、参加者の様子を見ながら説明や声かけをし、参加者自身が「気づき」を得て何かを学ぶことを助けることが役割です。

このため、専門的な知識や特別な経験がない人でも、以下のようなことに気を付ければ、参加体験型学習の進行役になれます。



(1) 雰囲気づくり

- ・ 進行役は、笑顔が1番です。
自信をもってはっきりとした声で、ゆっくり話しましょう。
- ・ 話し合いの前に「正解や間違いはない」ことを参加者に伝えると、参加者は気が楽になり発言しやすく感じます。
- ・ 発言は、話せる範囲で話すといよいことを伝えると、参加者は安心して参加できます。
- ・ 参加者一人一人の人権が尊重され、安心して講座に参加できる場としましょう。

(2) 主体性の尊重

- ・ 参加者の意見を受けとめ、よく聞き明るく丁寧な言葉で対応する等、進行役が人権尊重の視点を常にもって進行することが大切です。
- ・ 参加者の意見を無理の一つにまとめる必要はありません。参加者一人一人が何か気づいたり、「なるほど」と再認識したりすることを大切に促しましょう。
- ・ 進行役自身の考えを押しついたり、参加者の発言を批判したりしないことが大切です。参加者一人一人の主体性を尊重しましょう。

(3) 流れの調整

① 参加者に合わせた進行

- ・ 参加者が活動や作業の手順などを理解しているかどうか、確かめながら進めましょう。
- ・ 参加者の様子を見て、予定より時間が必要と判断した場合には、時間を延ばしましょう。用意した内容のすべてを行う必要はありません。
(時間よりも早く進んでいる場合どうするか、時間が足りなくなりそうな場合どうするかを事前に考えておくと、その状況になったときに慌てなくて済みます。)

② テーマに沿った進行

- ・ 漠然と話し合いをするよりも、各プログラムの「テーマ」をはっきり示すことで、話し合いがより深まります。
- ・ 話題がテーマから離れた場合は、発言者の意見にも同調しながら、テーマに沿った話題に戻すように心がけましょう。

4 「親学び」講座の組み立て方

「親学び」講座を開催するとき、以下のことを考えましょう。

1 講座開催の機会

いつ？

- ① 単独で「親学び」講座を開催する場合
例：PTA研修会や教育講演会，家庭教育学級 など
- ② 他の目的のために集まり，その中の1つとして「親学び」講座を開催する場合
例：学年・学級懇談会やPTA総会，部活動の保護者会，就学時健康診断や
1日体験入学，学童保育，放課後子ども教室の保護者会
小中一貫教育に伴う小中保護者間の連携 など

2 集団の構成

だれと？

- ① 同級生，同学年の子供をもつ保護者の集まり
例：学年・学級懇談会，就学時健康診断，1日体験入学，学年・学級PTA
活動 など
- ② 他の目的のために集まり，その中の1つとして「親学び」講座を開催する場合
例：PTA総会やPTA研修会，学童保育や子供会の保護者会，地区懇談会，
部活動懇談会（中学生・高校生対象）など

3 講座の設定時間

どのくらい？

- ① 単独で「親学び」講座を開催する場合
例：45分や60分の講座
- ② 他の目的のために集まり，その中の1つとして「親学び」講座を開催する場合
例：学年・学級懇談会の45分の中の20分間
PTA総会や部活動総会の始まる前の5分間 など

4 参加人数及び講座を行う場所

どこで？

- ・ 参加者は何人か。
- ・ どこ（会場）で行うのか。会場は人数に対して適当な広さか。その際、机や椅子の有無はどうか。活動するスペースは十分か。

5 プログラムの活用場面

このプログラムの主な対象は、小学生の子供をもつ保護者です。ただし、乳幼児期の子供をもつ保護者、中学生の子供をもつ保護者の方にも十分活用できます。

学校（小中学校）では・・・

- ・学級，学年懇談会
- ・就学時健康診断
- ・学校行事（学習発表会や学年行事の始まる前）
- ・1日体験入学
- ・部活動総会の始まる前
- ・学年学級PTA活動（体験活動やレクリエーション）の始まる前
- ・PTA総会の始まる前
- ・PTA役員会，運営委員会
- ・PTA研修会（委員会ごとの研修会や全体の研修会で）や教育講演会
- ・地区懇談会
- ・校内研修
- ・小中一貫 など

学童保育や子育てサークル，放課後子ども教室では・・・

- ・保護者会
- ・説明会（会が始まる前や会の中で）
- ・遠足などの行事
- ・定例会 など

保育所，幼稚園（こども園）では・・・

- ・保育参観後
- ・保護者会
- ・遠足や発表会等の親が集まったとき（行事が始まる前の時間に）
- ・役員会（会が始まる前やその会の中の時間で） など

地域では・・・

- ・町PTA連合会や郡市PTA連合会の研修会
- ・単位子供会での親の集まり（総会や定期的な集まり）
- ・公民館講座や家庭教育学級
- ・青少年教育施設等での活動の始まる前 など

6 プログラムの特徴や内容

(1)ステップ1 : 「自分に気付く」 ～「親学び」へのいざない～ プログラム

① 特徴

- ゲームを通して気付きを得るもの、目的をもったゲーム的な活動です。
- P T A総会、研修会や部活動総会、学級懇談会等、何らかの集まりの場、会の始まる前に簡単に行うものです。また、会の途中で取り入れることもできます。
- ステップ2やステップ3のプログラムの導入（アイスブレイク）として活用することもできます。
- 3～5分程度でできます。
- 子供と一緒にできるので、子供会の集まりや学童保育の保護者の集まりの時にも活用できます。

② 内容等

プログラム番号	プログラム名	実施時間	キーワードの例	内 容
1	後出しじゃんけん	3分	固定概念	進行役とのじゃんけんで必ず負けるように後出しをする。
2	バランスをとろう	3分	時間の感覚 継続	バランス立ちをしながら時間の経過を予測する。
3	リズムにのって動かそう ～指体操・腕体操～	3分	リズム 継続	リズムよく指や腕を左右異なるように動かす。
4	パンパンタッチ	5分	予測 相手に合わせて	2人組でリズムに乗って同じように手をたたいたり、広げたりする。
5	聞いて、聞いて、 リズムよく	5分	きく	進行役と同じようにリズムカルに手拍子をする。
6	それ、私！ (子育て版フルーツバスケット)	5分	一人じゃないよ	子育てに関する経験をもとにしたフルーツバスケットをする。
7	誰だろう？ 何だろう？	5分	きく 正確な情報	進行役のヒントを手がかりに言葉の連想ゲームをする。

<事前の準備>

- 時間、場所、参加者の人数等を考慮してどのプログラムを活用するか決める。
- 一斉にするかグループで行うか決める。

<プログラムの進め方>

- ① ねらいを知らせる。
- ② 方法を知らせる。
- ③ やってみる。

(2)ステップ2 : 「仲間を広げる」 ～「親同士」のつながり～ プログラム

① 特徴

- ゲーム的な感覚で活動を行うことができるとともに、気軽な気持ちで参加することで、他者とのコミュニケーションを図ることができます。
- 参加者が、活動を通して、これまで以上にお互いに親しみをもち、「つながる」「知り合いになる」ことができます。
- P T A役員会や部活動の各部の集まり、学年・学級懇談会、学童保育の保護者の集まりなど、いろいろな場で行うことができます。
- 主活動そのものを、アイスブレイクとすることができます。
- ステップ1のプログラムとの組合せを工夫すると効果的です。

② 内容等

プログラム番号	プログラム名	実施時間	キーワードの例	内 容
8	アイコンタクトで意思表示	15分	コミュニケーション	身振り手振りなどを使ってグループに分かれ自己紹介をする。
9	頼って信じてウォーキング	15分	コミュニケーション	ペアで誘導役と目を閉じて歩く役になり、誘導に合わせて歩く。
10	何と言ったかな？ きいて、きいて！	15分	「聞く」と「聴く」	複数の人が同時に発する言葉を当てるゲームをする。
11	トーク&トーク ～すごろくde紹介～	20分	コミュニケーション	すごろくを使い、多様な課題をもとに自己紹介をする。
12	話して！聞いて！ ～わいわいガヤガヤ サイコロトーク～	20分	コミュニケーション	サイコロの出た目の話題をもとに自己紹介をする。
13	あなたはどうか ～1枚の絵から広がるイメージ～	20分	多様な見方	1枚の絵を協力して完成し、気づきを話し合う。
14	わたしの考え、あなたの考え ～いろいろな考えを聞いてみよう～	20分	いろいろな考え	問題に対し自分の考えを明らかにし、グループで話し合う。

<事前の準備>

- 時間、場所、参加者等を考慮して、どのプログラムを活用するか決める。
- 準備物等は事前に必要数を調べ、やや多めに用意する。

<プログラムの進め方>

- ① ねらいを知らせる。
- ② 活動の方法を知らせる。
- ③ やってみる。
- ④ 感想をお互いに発表し合う。

(3)ステップ3 : 「仲間と深める」 ～「親の役割」を見つめる～ プログラム

① 特徴

- P T A 研修会や地区懇談会、学年・学級懇談会に研修として活用することができます。
- 親の役割等についてじっくり考えることのできるプログラムです。
- 参加者が、ロールプレイやケーススタディで、自分の考えを話したり、他の人の意見を聞いたりすることを通して、自分自身を見つめることができます。
また、新しい価値観に触れたり、これまでの子育てを再確認したりすることで、子育てに対する不安や悩みを軽くしたり、子育てに自信をもつことができるようになります。
- ステップ1やステップ2のプログラムと組み合わせると効果的です。

② 内容等

プログラム番号	プログラム名	実施時間	キーワードの例	内 容
15	よく使う言葉は？ ～言葉の力について考えよう～	20分	言葉の力	日頃、使っている言葉についてワークシートを使って振り返り、言葉のいろいろな力について話し合う。
16	これって「反抗期」？ ～子供も成長、わたしも成長～	25分	親のかかわり方	子供の気持ちに寄り添ったかかわり方について事例をもとに考え、話し合う。
17	子育てで広がる夢・喜び ～子育ての歩みとこれから～	30分	歩みと見通し	子育てに対する気持ちの移り変わりをマインド曲線で表し、子育てに対する思いを話し合う。
18	わが家で大事にしたいこと	40分	わが家の1か条	子育てで大切にしていることをランキングし、その理由を話し合う。
19	ニコニコ、パクパク、わが家の食事！	40分	食生活	食生活で大切にしていることについて、エピソードをもとに確認し、互いの食生活を紹介し合う。
20	伝え方のひと工夫 ～みんなの気持ちを考えて～	45分	コミュニケーション	お互いが嫌な気持ちにならない対応の仕方についてワークシートをもとに考え、話し合う。
21	誰にだって悩みはある ～一人で悩まず、話してみよう～	45分	悩みの共有	いろいろな悩みへのアドバイスを通して、悩みがあるのは自分だけでないことや多様な考えがあることを話し合う。
22	地域の子供は地域みんな で育てよう ～ステキな「ひと・もの・こと」～	45分	地域のよさ、ひと・もの・こと	作業を通して、自分たちの住んでいる地域の人のつながりを含めた「よさ」について話し合う。

<事前の準備>

- 時間、場所、参加者等を考慮して、どのプログラムを活用するか決める。
- ステップ1のプログラムやステップ2のプログラムとの組合せができるかどうか考える。
- ワークシートなどの準備物がある場合は、事前に必要数を調べ、やや多めに用意する。
- 掲示用のキーワードは、1度作成したら保管しておき、次回からの講座で活用するようにする。

《 進め方 》

1 「活動のねらい」を確かめます。



キーワードを提示して、活動のねらいを説明します。

2 アイスブレイクをします。



簡単なゲームで、体と心をほぐします。

4 「活動のまとめ」をします。



活動を振り返り、まとめをします。

3 グループで活動进行します。



グループでの話し合いで意見を交換します。

★ 受講者、進行役、誰もが気を付けることは、すべての人に敬意を払うことです。そして、参加者の誰もが安心して話せるように、講座中に聴いたプライベートな情報（個人情報）を、他の場所で話すことがないよう参加者に伝えましょう。

コラム1

- 「親学び」支援プログラムにこここ編（小学生期編）では、言語コミュニケーションを中心としたプログラムと、非言語コミュニケーションを中心としたプログラムがあります。

コミュニケーションには、大きく2つの種類があるとされています。

① 言語コミュニケーション

（「バーバルコミュニケーション」とも言われています。）

- ・ 自分の考えを書いたり話したり、また、他の人に意見を聞いたりする活動、会話や文字等、言語を用いたコミュニケーションのこと

② 非言語コミュニケーション

（「ノンバーバルコミュニケーション」とも言われています。）

- ・ 動作（ジェスチャー）、身振り手振り、顔の表情や声の大きさ・トーン等、言語を用いないコミュニケーションのこと

- 「親学び」支援プログラムにこここ編（小学生期編）では、非言語コミュニケーションを中心としたプログラムがあります。

ステップ	プログラム番号	プログラム名
1	1	後出しじゃんけん
	2	バランスをとろう
	3	リズムにのって～指体操・腕体操～
	4	パンパンタッチ
	5	聞いて、聞いて、リズムよく
	6	それ、私！（子育て版フルーツバスケット）
2	8	アイコンタクトで意思表示
	9	頼って信じてウォーキング

- 非言語コミュニケーションプログラムを実施するときには、以下の点に気を付けましょう。

- ① 楽しく活動することができますが、活動を通して「何を伝えたいから」「ねらいは何か」をしっかりと伝えたり、感じ取らせたりすることが重要です。
- ② 感じたことを「日常生活に生かしていこうとする気持ち」をもたせることも必要です。進行役が話をするとき、生活と結びつけた話をするとよいでしょう。

「親学び」支援プログラム

にこにこ編(小学生期編)

II 展開編



ステップ 1

「自分に気付く」
～「親学び」へのいざない～

このような機会を活用できます！

☆ 各種会合が始まる前の時間や始まってすぐの
わずかな時間！

- 学年・学級懇談会や地区懇談会
- 部活動総会や各部ごとの保護者の集まり
- 就学時健康診断や1日体験入学
- PTA総会や教育講演会
- PTA役員会やPTA研修会
- 学童保育や放課後子ども教室の保護者の集まり
- 子供会の集まり

※子供と一緒にできます。



プログラム1

後出しじゃんけん

◎ねらい： 後出しじゃんけんを通して、自分もっている視点を変えると、今までとは感じ方が違うことに気付く。



項目	内容等
キーワード	固定概念
時間	3分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体（グループごとやペアでもできる）
準備物	なし
主な活動	① 後出しじゃんけんをする。 ② 振り返りをする。
気を付けること	○ 手の怪我などで同じように活動できない参加者がいることも考慮して、「できる範囲で活動する」といいことを参加者に伝える。
方法	<p>① 進行役が先にグー、チョキ、パーのどれかを出す。</p> <p>② そのあと、進行役に負けるようにじゃんけんをする。</p> <p>③ 前述の後出しじゃんけんを両手でリズムよく行う。</p> <p>④ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑤ ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	<p>○ 両手後出しじゃんけんでは、進行役に「両手とも勝つ」「両手とも負ける」「片手は勝つ、片手は負ける」等がある。</p> <p>○ 足でやるじゃんけんもある。</p>
すくすく編との 関連	資料編「後出しじゃんけん」



プログラム2

バランスをとろう








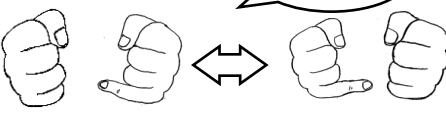
◎ねらい： バランス立ちを通して、時間の使い方を見直したり、継続することの大切さに気付いたりする。

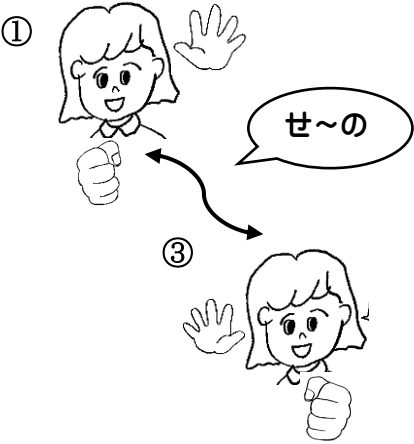
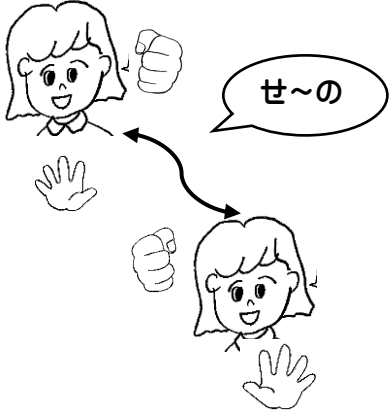
項目	内容等
キーワード	時間の感覚, 継続
時間	3分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	なし
主な活動	① バランス立ちをする (10 秒間, または 30 秒間, 1 分間) ② 振り返りをする。
気を付けること	○ 危険防止のため, 椅子に座るときは目を開ける。
方法	<p>① その場に立ち, 片足になる。 両手は水平に広げ, バランスをとる。</p>  <p>② 目を閉じて, 時間をカウントする。</p> <p>③ 設定時間が経過したと思ったら, 座る。 ※ 進行役は, 手を挙げて座っている参加者に時間が経過したことを知らせる。</p>  <p>④ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑤ ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	○ バランス立ちをしないで, 目を閉じて立ち, 設定時間が経過したら座るというやり方もできる。
すくすく編との 関連	プログラム⑤家族みんなで生活リズム

プログラム3

リズムに合わせて動かそう～指体操・腕体操～

◎ねらい： 指体操・腕体操のリズミカルな動きを通して、継続していくことの大切さや生活のリズムの大切さに気付く。




項目	内容等
キーワード	リズム, 継続
時間	3分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	なし
主な活動	① 指体操や腕体操をする。 ② 振り返りをする。
気を付けること	○ はじめはゆっくり、そしてだんだんスピードアップする。ゆっくり行い、参加者に満足感をもたせる。
方法 (指体操編)	<p>① 両手ともグーをする。 ① </p> <p>② まず親指を立てる。 </p> <p>③ 「せ～の」で小指と入れ替える。 </p> <p>④ これを数回繰り返す。 ② </p> <p>⑤ そのあと、右手と左手の動作を逆にする。右手が親指を出すときは、左手は小指。 ③ </p> <p>⑥ 「せ～の」で右手が小指になり、左手が親指になる。 </p> <p>⑦ これをリズムよく繰り返す。 ⑥⑦ </p> <p>⑧ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。 </p> <p>⑨ ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	○ 資料編「導入」で活用するアイスブレイク「こっちのリズム、あっちのリズム」を合わせることもできる。
すくすく編との 関連	プログラム⑤家族みんなで生活リズム

<p style="text-align: center;">方 法 (腕体操編)</p>	<p>① 右手はグーを作っておなかの前に置く。</p> <p>② 左手はパーを作って顔の前に突き出す。</p> <p>③ 「せ~の」で手を入れ替える。手が右でも左でも、おなかの前はグー，顔の前はパーになるようにする。</p> <p>④ これを数回したら，おなかの前がパー，顔の前がグーになるようにしてリズムよく繰り返す。</p> <p>⑤ 振り返りを行う。「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑥ ねらいを話す。 ※ 手を入れ替えるときに、「ハッ」「ヨッ」「グー」「パー」などの声を出すと盛り上がる。</p>  
<p style="text-align: center;">備 考 (アレンジ等)</p>	<p><腕体操アレンジ版></p> <p>① 両手でそれぞれグーを作る。</p> <p>② 右が上で，左が下になるように，グーの手を重ねる。</p> <p>③ 進行役が「ハイ」と言ったら，下の方の手を上にもってくる。</p> <p>④ 「イハ」と言ったら，上の方にある手を下にもっていく。</p> <p>⑤ 「ハイ」や「イハ」をリズムにのって繰り返す。</p> <p>⑥ 振り返りを行う。「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑦ ねらいを話す。</p>

プログラム4

パンパンタッチ

◎ねらい： 2人組でリズムにのって同じように手をたたいたり，広げたりする活動を通して，自分の思い込みで考えたり，行動したりすると誤解することがあることに気付く。

項目	内容等
キーワード	予測，相手に合わせて
時間	5分
人数	何人でもできる。
活動形態	ペア
準備物	なし
主な活動	① 2人組でパンパンタッチをする。 ② 振り返りをする。
気を付けること	○ うまいかないペアがあったら，個別に声をかけたり，全体の状況を見てペアを交換したりする。
方法	<p>① 2人組で，お互いに向かい合う。</p> <p>② 1, 2, 3, 4のリズムに合わせて手拍子をする。</p> <p>③ 3拍目にどちらかが，好きな所に手を広げる。</p> <p>④ ペアは4拍目に，相手の手に自分の手を合わせるように，好きな所へ広げる。</p> <p>⑤ 上記のリズムを崩さないように続ける。先に手を広げる人は，交代する。</p> <p>⑥ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑦ ねらいを話す。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>リズム1 “パン”</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>リズム2 “パン”</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>リズム3 “タッチ”</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>リズム4 “タッチ”</p>  </div> </div>
備考 (アレンジ等)	<p>○ 1, 2, 3, 4のリズムをとるとき，「パン(①)パン(②)タッチ(③)(タッチ)(④)」と言いながらすると，お互いの呼吸も合い，場も和む。</p> <p>○ リズムの取り方の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 慣れたら速いリズムにする。 ・ 数回繰り返す中でも速くしたり，ゆっくりにしたりする。 <p>○ 目標回数を設定すると意欲が高まる。 例：「10回リズムよく続けましょう」と呼びかける。</p>
すくすく編との 関連	プログラム⑤家族みんなで生活リズム

プログラム5

聞いて、聞いて、リズムよく

◎ねらい： 進行役のリズムと同じリズムで手拍子をする活動を通して「聴く」ことの大切さを感じ、「聞く」と「聴く」との違いに気付く。

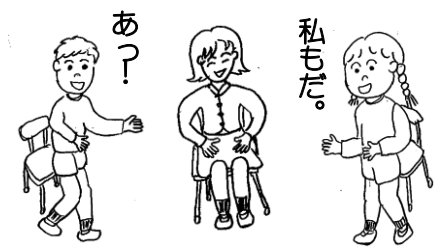
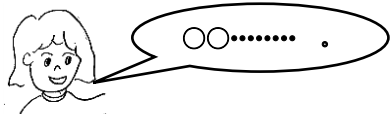
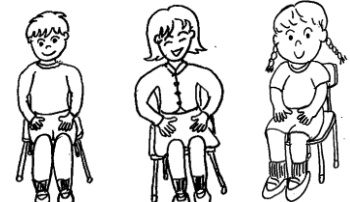
項目	内容等
キーワード	きく
時間	5分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体からグループ
準備物	なし
主な活動	① 進行役と同じように手拍子をする。 ② 振り返りをする。
気を付けること	○ 進行役の手拍子の音が、参加者全員に聞こえるように気を付ける。
方法	<p>① 進行役が先に手拍子（リズム）をし、参加者が同じように手拍子をする。</p> <p>② いろいろなリズムで数回繰り返す。</p> <p>③ グループで同じようにやってみる。</p> <p>④ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑤ ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	<p>○ 「かけ声つき」でおこなうと盛り上がる。</p> <p>※ 「かけ声つき」とは？ 手拍子と同じリズムの音を出すこと。 例：「パン、パン、パパン」と言いながら手拍子</p> <p>○ グループで行うときは、先に手拍子（リズム打ち）する人は、数回ごとに交代する。</p>
すくすく編との 関連	プログラム⑥上手な話の聞き方～聞き上手は子育て上手～

プログラム6

それ、私！（子育て版フルーツバスケット）

◎ねらい： 進行役のリズムと同じリズムで手拍子をする活動を通して「聴く」ことの大切さを感じ、「聞く」と「聴く」の違いに気付く。


項目	内容等
キーワード	一人じゃないよ
時間	5分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	椅子があった方がよい。
主な活動	① 子育て版フルーツバスケットをする。 ② 振り返りをする。
気を付けること	○ 席を移動するので、床に荷物や邪魔になるものがないか確認する。 ○ プライベートな内容や移動するであろう人が限定されるような出題にならないようにする。
方法	<p>① 進行役が子育てに関して感じていることや経験などを1つ言う。 例1：「子供が初めてしゃべった言葉は『ママ』だった。」 例2：「どうして言うことを聞いてくれないのと思ったことがある。」</p> <p>② 参加者は自分も同じ思いや経験があれば、席を移動し、他の人の所に座る。</p> <p>③ 座ったら両隣の人と軽く会釈をして握手（話題の話）する。</p> <p>④ キーワード（例：親学び）を、進行役が言ったら、全員が席が変わる。</p> <p>⑤ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑥ ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	○ 人数を決めた複数の円（例：1グループ8人）を作り、移動するときは、別の円に移動するというアレンジもいろいろできる。
すくすく編との 関連	プログラム②一人じゃないよ仲間がいるよ ～悩みや喜びは誰にでもある～



プログラム7

誰だろう？ 何だろう？

◎ねらい： 言葉のヒントを手がかりに想像する活動を通して、相手が何を伝えようとしているのかを理解するためには、話をしっかり聞くことが大事であることに気付く。

項目	内容等
キーワード	きく、正確な情報
時間	5分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	なし
主な活動	① 進行役は、ヒントをもとに連想ゲームをする。 ② 振り返りをする。
気を付けること	○ 参加者が知っているものを出题する。
方法	<p>① 進行役は、ヒントの数をあらかじめ参加者に伝える。 例1：「ヒントは3つです。」等</p> <p>② ヒントを言う。 出題例：人物、建物、食べ物等 例：「ヒントは、1赤い、2まるい、3歯ごたえはしゃきしゃき」</p> <p>③ 参加者は「何か」を考える。</p> <p>④ 答え合わせをする。 例：誰かに答えてもらう。 グループで考えたことを話してもらう。</p> <p>⑤ 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑥ ねらいを話す。</p> 
備考 (アレンジ等)	<p>○ グループを作り、その中で「出題と回答者に分かれる」という方法がある。</p> <p>○ 出題を参加者が行うときには、「伝えたいことを正確に伝えることの難しさ」も感じてもらう。</p>
すくすく編との 関連	資料編「聖徳太子ゲーム」

その他アイスブレイク例

【仲間探し】

ファシリテーターが提示したテーマをもとに、同じ事柄があてはまる人同士でグループをつくる活動です。テーマは、「生まれた季節」「好きな果物」「好きな動物」「好きなスポーツ」など様々なものが考えられます。学習者の緊張感をほぐすのに効果的な活動です。

【部屋の四隅(4つのコーナー)】

ファシリテーターが提示した課題について、4つの選択肢から自分の考えに最も近いものを選び、選んだ選択肢が貼ってある部屋の四隅に移動し、そのコーナーを選んだ理由を簡単に述べます。4つの選択肢は、「そう思う。」「どちらかと言えばそう思う。」「どちらかと言えばそう思わない。」「そう思わない。」です。課題は、「夏よりも冬の方が好きだ。」「自分は人権感覚をもっていると思う。」「しつけと児童虐待ははっきり違う。」「子どもの権利ばかり言っていると、子供はきちんと育たない。」など様々なものが考えられます。何でも言える雰囲気づくりを大切にするとともに、自分なりの思いをもって意見や行動として表現できるようにします。

【誕生日チェーン(バースデーライン)】

学習者が相互に誕生日を言葉を使わずに(ジェスチャー)、誕生日順に列を作って並びます。誰もが一つずつもっている誕生日という情報を交換し合うことで、親近感が沸き、学習者の緊張感をほぐす効果があります。

【名刺・名札作り】

名前や自己紹介の内容などを自由に記した名刺や名札を手作りし、学習者同士で交換したり、紹介し合ったりしながら、自己紹介をします。名刺や名札が仲立ちの役割を果たし、初対面のプレッシャーや緊張感をほぐす効果があります。

【フルーツバスケット】

人数分より一つ少ない椅子を円く置きます。その場にいる人たちの特徴を指定します。例えば、「眼鏡をかけた人」と言われたら、眼鏡をかけた人はすべて席を変わらなければなりません。ファシリテーターが最初の一つを言ってからは、はみ出した人が次の特徴を指定します。緊張感をほぐす効果があります。

【同じ色集まれ】

学習者に目を閉じてもらい、ファシリテーターは、一人一人の襟首や肩などに色付きシールを貼ります。目を開けたら、無言で同じ色同士のグループに分かれさせます。(これにより、次のアクティビティのグルーピングにもなります。)言葉に頼らないコミュニケーションができます。

【目かくし散歩】

二人一組で、一方が目かくしをし、もう一方がリードして、様々なものを手触りで体験してもらいます。目かくしをして歩くことにより、恐怖感や不安感を抱くとともに、協力、信頼、感覚の刺激・豊かさなどに気付くことのできるアイスブレーキングです。

ステップ 2

「仲間を広げる」
～「親同士」のつながり～

このような機会を活用できます！

☆ 各種会合や保護者の集まりで活用できます。

- 学年・学級懇談会や地区懇談会
- 部活動の各部ごとの集まり
- 就学時健康診断や1日体験入学
- PTA役員会やPTA研修会
- 学童保育や放課後子ども教室の保護者の集まり
- 子供会の保護者の集まり

※ 参加者同士がこれまで以上に、
お互いに「親しみ・つながり」をも
つことができます。



プログラム8

アイコンタクトで意思表示

◎ねらい： アイコンタクトや身振り手振りなどを使って活動することを通して、自分の意思を表す有効な手段であることに気づき、これからの子育てや周りの人の関係づくりに役立てる。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	コミュニケーション
時間	15分
人数	何人でもできる。
活動形態	全員で動く、動ける場所が必要（教室でもよい）
準備物	○ 色カード ・ （3～4色，参加者1人に1色1枚） ・ 会場掲示用の色カード（1枚ずつ）
主な活動	① アイコンタクトや身振り手振りを使って動く。 ② 感想を紹介する。 ③ いろいろな「表情」をする。
気を付けること	○ 場所の広さや安全に対する配慮をする。 ・ 参加者の人数に対しての広さが適切かどうか考える。 ・ 置いてある荷物 等
備考 (アレンジ等)	○ 用いるカードは、「色」でなくても、動物や果物などのカードでもよい。
すくすく編との 関連	なし

【プログラム8：アイコンタクトで意思表示】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] コミュニケーション</p>
12分	全体	<p>2 全員で「アイコンタクトで意思表示」をする。【9分】 (1) 方法を知る。＜1分＞</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 進行役は、参加者の背中（眉間）に1枚の色のカードを貼る。本人には、色は知らせない。 ○ 会場にも同じカード（大）を1枚貼る。 ○ 参加者は進行役の合図で、話さずアイコンタクトや身振り手振りで意思表示をし、自分の色を考える。 ○ 参加者は、会場に貼られた自分色の場所に集まる。 ○ 全員がそろったら、自己紹介をする。 </div> <p>全体 (2) 注意事項を確認する。＜1分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 安全に気を付ける。 ・ 困っている人には、みんなで助け合うように促す。 <p>全体 (3) 進行役の合図で行う＜7分＞</p> <p>全体 3 感想を紹介する。【3分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】 (1) 「いろいろな表情」をする。＜1分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「うれしい顔」「怒った顔」「笑い顔」「集中している顔」を進行役の言葉に合わせてやってみる。 <p>全体 (2) まとめを聞く。＜1分＞ [ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>自分の気持ちを伝えるには、「ことば」が有効な手段である。また、アイコンタクトや表情、身振り手振りも自分の意志を伝える手段として有効である。</p> </div>

プログラム9

頼って信じてウォーキング

◎ねらい： 2人組で誘導役と歩く役を交代しながら行う活動を通して、互いに信頼し合える関係を作るには、コミュニケーションが必要であることを再認識し、これからの生活に役立てる。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	コミュニケーション
時間	15分
人数	何人でもできる。
活動形態	2人組で動く、動ける場所が必要（教室でもよい）
準備物	○ ハンカチやバンダナ等（参加者が目隠しをするために使う）
主な活動	① 2人組で、誘導する役、目隠しで歩く役を交代しながらウォーキングをする。 ② 動き方を変えて、もう一度行う。（交代して行う。） ③ 感想を紹介する。
気を付けること	○ ブラインドウォークには本来いくつかのねらいがあるが、本プログラムでは、コミュニケーションの重要性を認識することが主目的であることを参加者に理解させる。 ○ 場所の広さや安全に対する配慮をする。 <ul style="list-style-type: none">・ 参加者の人数に対しての広さが適切かどうか考える。・ 動く場所に置いてあるもので危険が予想されるものは取り除く。・ 早さにとらわれないように気を付けさせる。
備考 (アレンジ等)	○ ハンカチ等がない場合は、目を閉じて行うことができる。
すくすく編との 関連	なし

【プログラム9：頼って信じてウォーキング】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】</p> <p>[キーワード]</p> <p style="text-align: center;">コミュニケーション</p>
12分	全体	<p>2 全員で「頼って信じてウォーキング」をする。【10分】</p> <p>(1) 方法を知る。<1分></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 進行役は、2人組になる。(誘導役と歩く役) ○ 歩く役は、ハンカチ等で目隠しをする。 ○ もう1人の誘導役は、手をつなぎ、会場を1回りする。 ○ 1回りしたら、交代する。 ○ 2人とも1回目が済んだら、2回目を行う。 ○ 2回目は、1回目と違うルートで1回りする。 </div> <p>全体</p> <p>(2) 注意事項を確認する。<1分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 誘導役は、ペアが他の参加者や机等にぶつからないように声をかけたり、つないだ手を握ったりしながら誘導する。 ・ 会場内に危険な物がないように安全面を確認する。 <p>ペア</p> <p>(3) 進行役の合図で行う<8分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「誘導役」、「歩く役」を交代しながら2回ずつ行う。 ・ 時間が不足する場合は1回で終了してもよい。 <p>全体</p> <p>3 感想を紹介する。【2分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>相手が安心できるような関係を作るには、コミュニケーションが大事であり、自分だけの思いを伝える一方通行ではなく、双方から意思表示をすることが必要である。</p> </div>

プログラム10

何と言ったかな？きいて、きいて！

◎ねらい： 言葉当てゲームを通して、相手が何を伝えたいかを理解するには相手を見てしっかり聞くことが大事であることを再認識し、これからの子育てや生活に役立てる。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「聞く」と「聴く」
時間	15分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体（グループでもできる）
準備物	なし
主な活動	① 「何と言ったかな？きいて、きいて！」（言葉当てゲーム）をする。 ② 感想を発表する。
気を付けること	○ 誰もが知っている「ことば」を出題する。 ○ 答えを考えると、グループで考えるようにすると、「協力し合う」大切さを体感してもらうことができる。
備考 (アレンジ等)	○ 進行役対参加者という形態のときは、「ことば」の数だけ「音」を発する人が必要になるので、参加者に「話し手」役を協力してもらう。 ○ グループの中で、「話し手」「聞き手」に分かれたり、グループ対抗で「話し役」「聞き役」に分かれたりしてもよい。 ○ 3文字の言葉、4文字の言葉など、「言葉のリスト」を用意しておく、進行がスムーズにできる。
すくすく編との 関連	プログラム⑥上手な話の聞き方 ～聞き上手は子育て上手～

【プログラム10：何と言ったかな？きいて、きいて！】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] 「聞く」と「聴く」</p>
12分	全体	<p>2 言葉当てゲームをする。【9分】 (1) 方法を知る。<1分></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>○ 「ことば」の数だけ「音」を発する人が必要。</p> <p>○ 例：「つちうら」→音を発する役4人</p> <p>○ 1人1文字ずつ割り当てる。 (Aさん→つ Bさん→ち Cさん→う Dさん→ら)</p> <p>○ 進行役の合図で、「音」を発する4人は、自分の割り当てられた「音」を同時に発する。</p> <p>○ 参加者は、4人の「音」をしっかり聞き、言葉をつなげ熟語を当てる。</p> <p>※ 答えは、1人で考えてもよいし、数名のグループで一緒に考えるようにしてもよい。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>◎「音」を発する人 ◆参加者</p> <p>A◎ B◎ C◎ D◎</p> </div> <p>全体 (2) 進行役の合図で行う<8分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 数回行う。 (文字数の少ない言葉から始めると参加者もわかりやすい) <p>全体 3 感想を紹介する。【3分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の話を何気なく聞くと、何を伝えたいのか十分わからないことがある。しっかり聴くには、「相手を見て聴く」という心構えをもつことが大事である。 ・ 「聞く」と「聴く」のどちらで子供の話を聞いているだろうか。 </div>

《プログラム10：何と言ったかな？きいて、きいて！》 補助シート

[出題に関する留意点]

- ☆ 言葉の文字数（「音」）が多くなると難しくなる。
- ☆ 促音，拗音，長音が入ると難しくなる。
例：「がっこう」「しゃしん」「カレーライス」
- ☆ 1つの熟語の中に同じ「音」が複数入ると難しくなる。
例：「かんばん」「たんほぼ」

《言葉の例》 ※地域の名前や季節に関する言葉，食べ物など何でもよい。

◇ 3文字の言葉

- | | |
|------|------|
| ・あひる | ・うちわ |
| ・きりん | ・コアラ |
| ・すいか | ・つくば |
| ・テレビ | ・とけい |
| ・めがね | ・パンダ |
| ・だんご | ・カラス |

◇ 4文字の言葉

- | | |
|-------|-------|
| ・いばらき | ・えんぴつ |
| ・ひまわり | ・おにぎり |
| ・けいさん | ・たいやき |
| ・なわとび | ・マラソン |
| ・ハンカチ | ・いしおか |
| ・かいだん | ・けしごむ |

◇ 5文字の言葉

- | | |
|--------|--------|
| ・ありがとう | ・こんにちは |
| ・こいのぼり | ・かぶとむし |
| ・ゆうえんち | ・ひなまつり |
| ・たまごやき | ・ぬいぐるみ |
| ・オムライス | ・レストラン |
| ・ながればし | ・おもてなし |

プログラム11

トーク&トーク～すごろく de 紹介～

◎ねらい： すごろくを使って自分を紹介し合うことを通して、互いを知り、互いを認め、子育てに関する思いを共有し、つながりを深める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	コミュニケーション
時間	20分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4～5人がよい。）
準備物	サイコロ、すごろくシート（それぞれグループ数） コマ（人数分）
主な活動	① すごろくを使って自己紹介をする。 ② 感想や印象に残った意見を、他のグループの人に紹介する
気を付けること	○ 「可能な範囲で話すとよいこと」「話せないときは、『パス』をしてもよいこと」を話し、安心感をもって参加してもらうようにする。 ○ 全員が同じように話すことができるようにする。（1回につき約30秒程度と決めた方がよい。）
備考 (アレンジ等)	○ 書く活動ではないので、座談会形式でもできる。
すくすく編との 関連	プログラム②1人じゃないよ、仲間がいるよ

【プログラム11：トーク&トーク～すごろく de 紹介～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】</p> <p>[キーワード]</p> <p style="text-align: center;">コミュニケーション</p>
17分	全体	<p>2 すごろくを使って自己紹介をする。【12分】</p> <p>(1) 方法を知る。<1分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイコロの出た目の数だけすごろくを進め、とまった場所の話題を話す
	全体	<p>(2) 注意事項を確認する。<1分></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 可能な範囲で話す。 ○ 場合によっては、「パス」をしてもよい。 ○ 1人の話が長すぎないようにする。(1回の発言は30秒以内で) ○ 誰かが話しているときは、しっかり聴く。 (相手を見る、うなずく、ほほえむ、等も含む) ○ 誰かが話し終わったら、拍手をする。 </div>
	グループ	<p>(3) グループごとに始める。<12分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動の時間を決め、その時間で進んだ所までとする。
	全体	<p>3 感想や印象に残った意見を他のグループにも紹介する。【3分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなことを紹介し合うことで、お互いが身近に感じられるようになったのではないか。 ・同世代の子供をもつ親は喜びも悩みも共有できる。1人で抱え込まないで、これを機に、参加者のつながりを深めていこう。 </div>

子育て版
スタート

今、
ほしい物
は？

苦手なこ
とは？

ストレス
は？ 散法

最近、
どんな
ことで
子供を
ほめた？

人生で
もともと
怖かった
？ 思い出は

ラッキー
進め！

グループ
の人と
握手を
しよう。

歌を歌つのも
聴くのもどちらが
好き？ なせ？

子供の頃の
夢は？

もし宝くじが
当たったら？

好きな
食べ物
？

今一番、
行きたい
所は？

自分の
長所は
どう？



会日、
参加して
みての感想
は？

子育てで
気に入って
いること
は？

好きな
色は？

小学校時代
の思い出
？

ゴール！

自分の
長所は、
どう？

子供
家族)に、
一番
言いたい
ことは？

好きな
食べ物
？

今、一番
やりたい
ことは？

※ラッキーチャンス
誰かが()の枠に
しまったら、他の人も
話せるよ。話をした人は
全員2つ進めるよ。

自分が
がんばって
いると思う
ことは？

幸せだと
感じることは？

朝、
どこまで
子供を
起す？

子供の
ことで、
うれしかった
ことは？

最近、
どんなことで
子供を
叱った？

一般版
スタート

好きな食べ物を紹介しよう

得意と
思っている
ことは？

今、一番
行きたい
所は？

グループ
のひとと
握手を
しよう。

今、
ほしい
物は？

幸せだと
感じるよ
うなことは？

自分は
どんな子供
だった？

今、一番
やりたい
ことは？

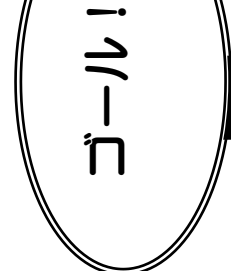
小学校時代
の思い出は
？

自分の
短所は
どんな？

歌を歌つもの
聴くのもつものが
好き？ なせ？

朝、
どうやって
起きますか？

誰かに
インタビュー
他の人に質問
しよう。



ゴール！

※ラッキーチャンス
誰かが()の枠に
しまったら、他の人も
話せるよ。話をした人は
全員2つ進めるよ。
※パスもできます。
※1回の発言は30秒以内で

ストレス
発散法
は？

最近、
どんなこと
で喜びまし
たか。

人生で
もつとも
怖かった
？ 思い出は

最近、知
ったこと
は？

自分が
いると思っ
ては？

呼ばれたい
名前
の言い方は？

子供の頃
の夢は？

好きな
食べ物
？

3つ
ラッキー
進む！

プログラム12

話して！聞いて！ ～わいわいがやがやサイコロトーク～

◎ねらい： サイコロを使って自分を紹介し合うことを通して、互いを知り、互いを認め、子育てに関する思いを共有し、つながりを深める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	コミュニケーション
時間	20分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4～5人がよい。）
準備物	サイコロ、補助シート（それぞれグループ数）
主な活動	① サイコロトークをする。 （順番にサイコロを振り、出た目の話題を話す。） ② 感想や印象に残った意見を、他のグループの人に紹介する
気を付けること	○ 「可能な範囲で話すとよいこと」「話せないときは、『パス』をしてもいいこと」を話し、安心感をもって参加してもらうようにする。 ○ 全員が同じように話すことができるようにする。（1回につき約30秒程度と決めた方がよい。）
備考 （アレンジ等）	○ 書く活動ではないので、座談会形式でもできる。 ○ 参加者の構成や学校・学級、その他実施対象の保護者に合わせて話題は変更することもできる。
すすく編との 関連	プログラム②1人じゃないよ、仲間がいるよ

【プログラム12：話して！聞いて！～わいわいガヤガヤサイコロトーク～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】</p> <p>[キーワード]</p> <p style="text-align: center;">コミュニケーション</p>
17分	<p>全体</p> <p>全体</p> <p>グループ</p> <p>全体</p>	<p>2 サイコロトークをする。【14分】</p> <p>(1) 方法を知る。＜1分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者が自分でサイコロをふりの出た目の数の話題について話す。 <p>(2) 注意事項を確認する。＜1分＞</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 可能な範囲で話す。 ○ 場合によっては、「パス」をしてもよい。 ○ 1人の話が長すぎないようにする。(1回の発言は30秒以内で) ○ 誰かが話しているときは、しっかり聞く。 (相手を見る、うなずく、ほほえむ、等も含む) ○ 誰かが話し終わったら、拍手をする。 ○ 参加者のプライバシーにかかわるものは、勝手に他の人に話さない。 </div> <p>(3) グループごとに始める。＜12分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者の属性に応じて話題を工夫する。(補助シート参照) <p>3 感想印象に残った意見を他のグループにも紹介する。【3分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ お互いが身近に感じられるようになったのではないか。 ・ 同世代の子供をもつ親は、喜びも悩みも共有できる。 ・ これを機に、参加者のつながりを深めていく。 </div>

《プログラム12：話して！聞いて！～わいわいガヤガヤサイコロトーク》 補助シート

[サイコロトークの進め方と話題]

★進め方：参加者が自分でサイコロを振って、出た目の数の話題を話す。

★話題

《Aバージョン：参加者のつながりをもつ、初対面が多い自己紹介型》

サイコロの 目の数	話 題
1	好きなもの or すきなこと
2	宝くじがあたったら
3	苦手なもの or 苦手なこと
4	今、欲しいもの
5	子供（家族の誰か）を一言紹介
6	アクション （グループの人と握手をする、笑顔を見せる、声を出して笑う 等）

《Bバージョン：参加者のつながりを深める、顔見知り仲間型》

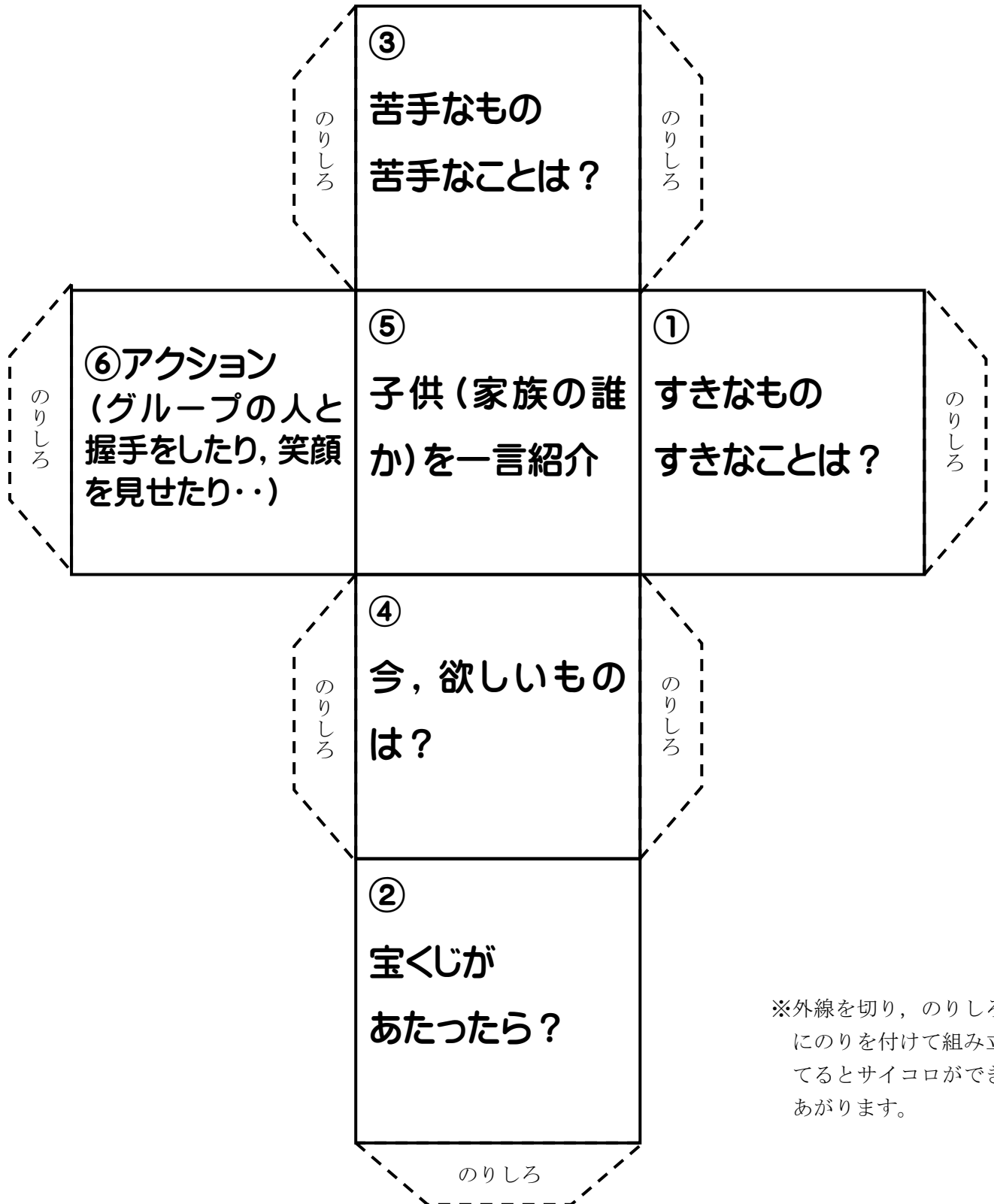
サイコロの 目の数	話 題
1	ストレス発散法
2	子供の頃の夢
3	今後、やりたいこと
4	これまでの思い出（いつのころでも、どんなことでも・・・）
5	最近、楽しかったこと、嬉しかったこと
6	アクション （グループの人と握手をする、笑顔を見せる、声を出して笑う 等）

《Cバージョン：子育てに関する喜びや悩みを共有する、子育て仲間型》

サイコロの 目の数	話 題
1	子供のことで嬉しかったこと
2	子育てで、気になること（悩んだこと）
3	子供に望むこと
4	子供のことで悩んだらどうする？
5	子供から見て自分はどんな親だろう
6	アクション （グループの人と握手をする、笑顔を見せる、声を出して笑う 等）

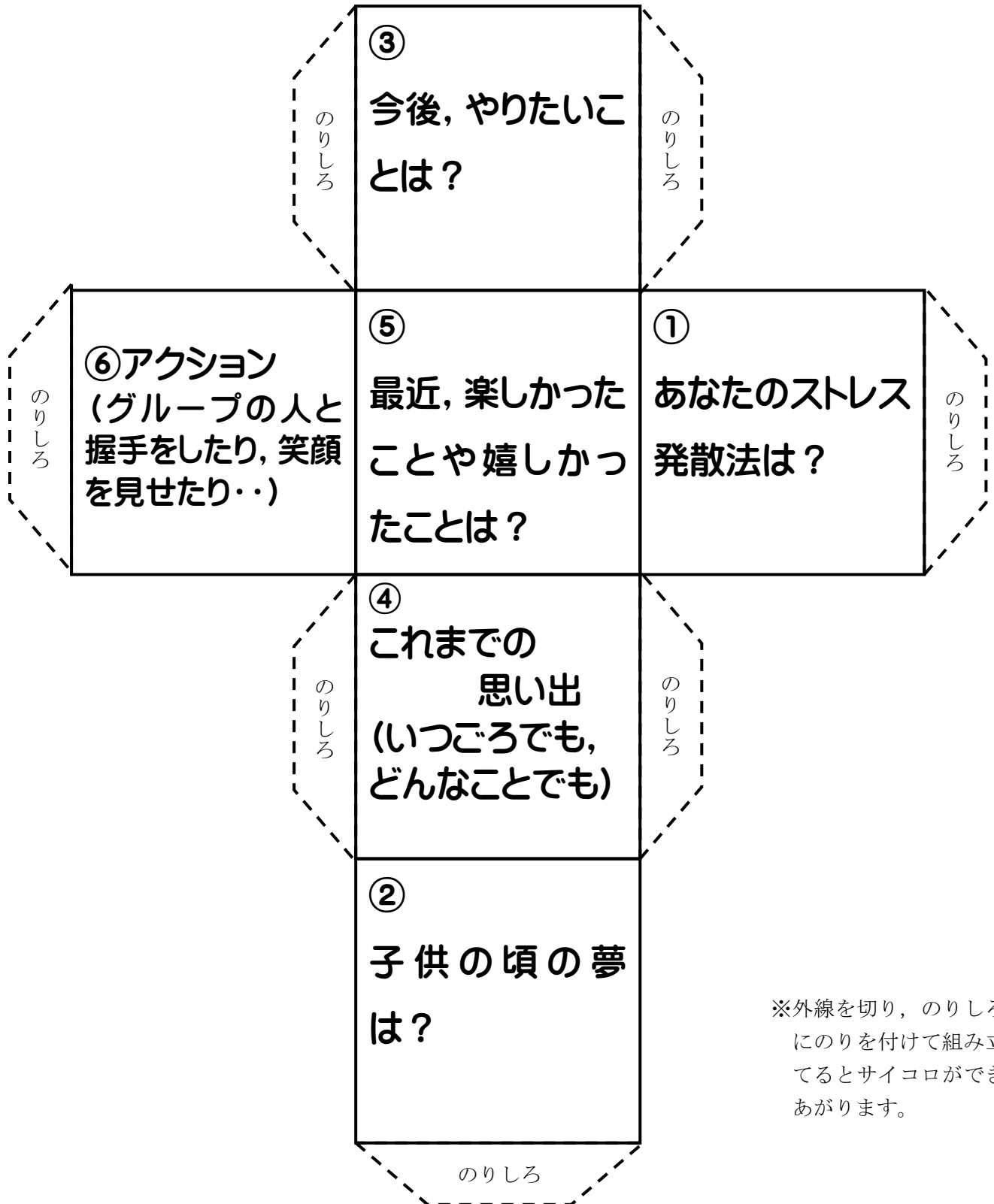
《Dバージョン：参加者に事前に話したい話題を聞き、テーマを設定するオリジナル型》

【Aバージョン】



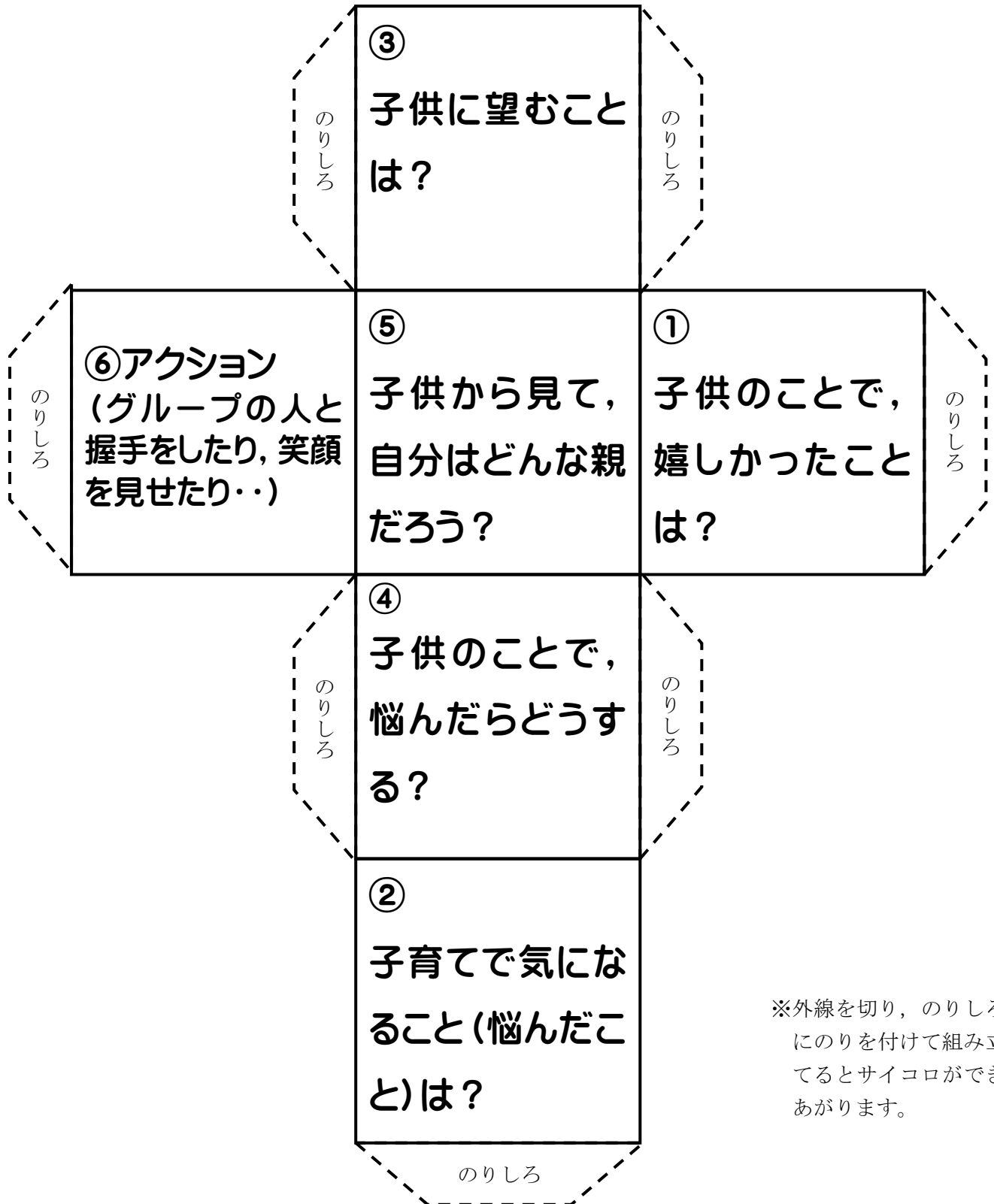
※外線を切り、のりしろにのりを付けて組み立てるとサイコロができます。

【Bバージョン】



※外線を切り、のりしろにのりを付けて組み立てるとサイコロができます。

【Cバージョン】



※外線を切り、のりしろにのりを付けて組み立てるとサイコロができます。

プログラム13

あなたはどのように考えますか？ ～1枚の絵から広がるイメージ～

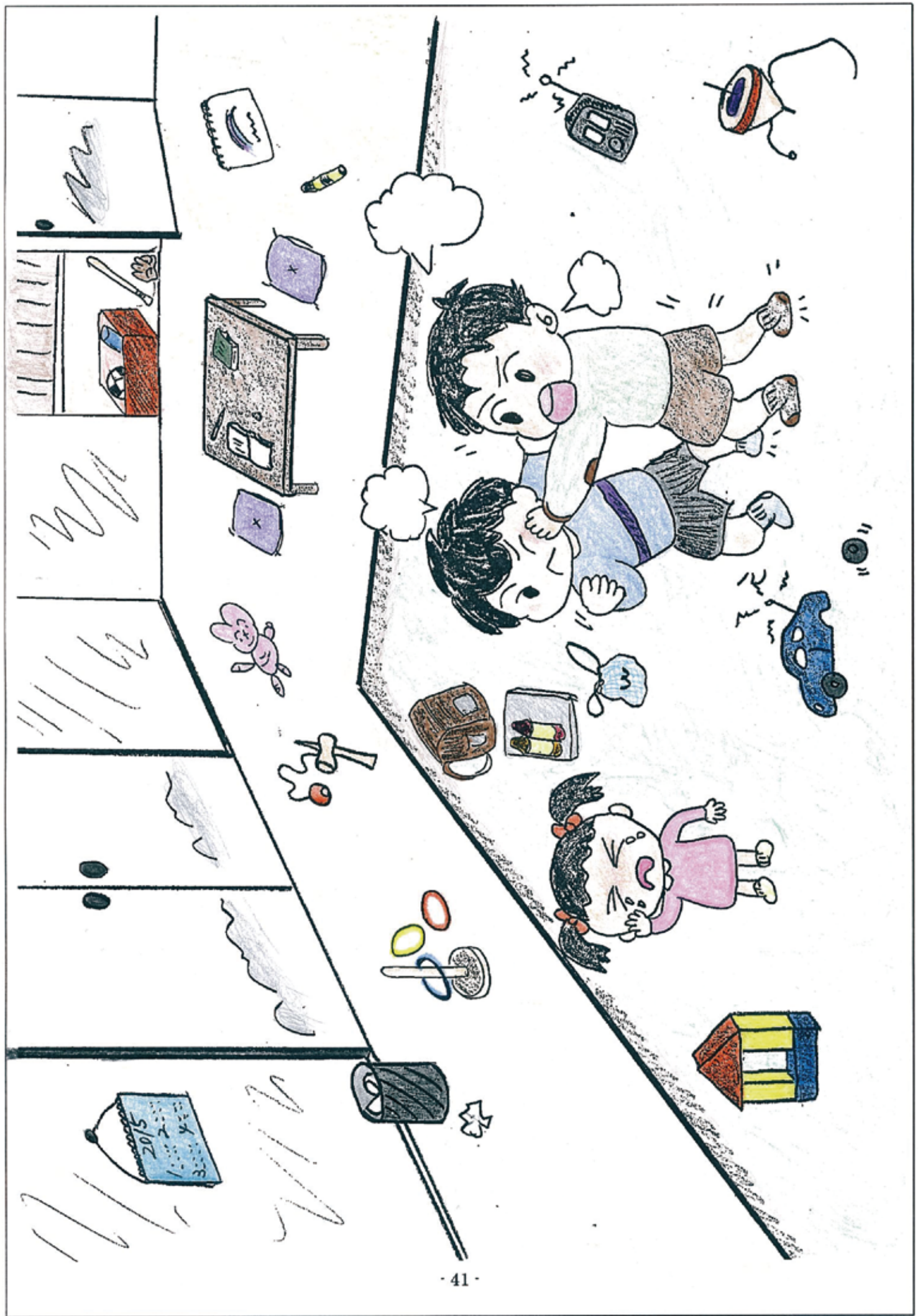
◎ねらい： 場面絵を見ていろいろな想像をする活動を通して、特定の見方でなく、多様な見方があることに気づき、子育てについても多様な見方を大切にする。

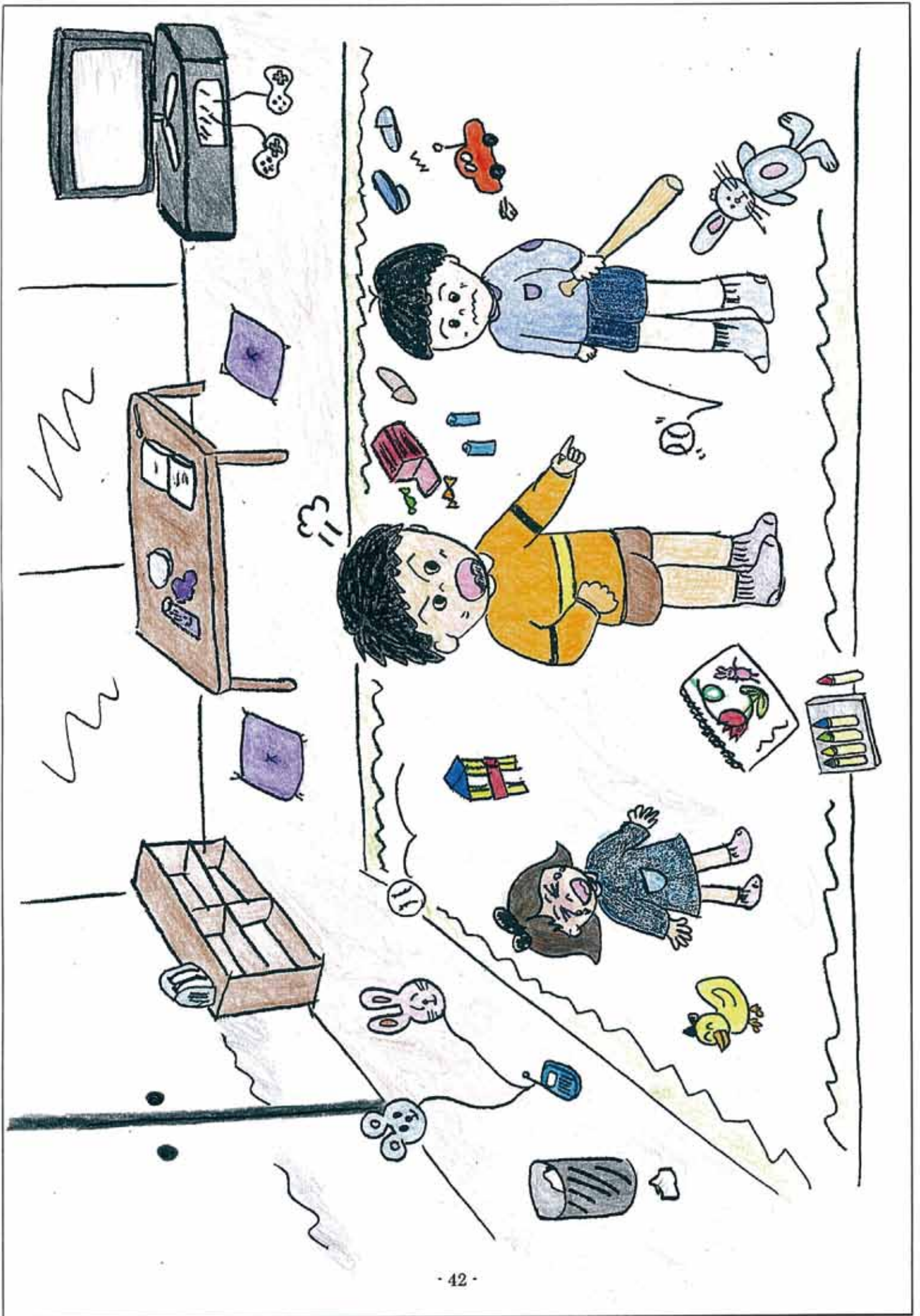
<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	多様な見方
時間	20分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4名がよい。）
準備物	○ 「場面絵」 ・ 「形合わせ」を行うときは、グループ数2倍の数（2人に1セット） ・ 「絵から考える」場合は、グループ数
主な活動	① 場面絵を使った形合わせをする。 ② 絵を見て考える。 ③ 考えたことを他のグループの人に紹介する。
気を付けること	○ 正解、不正解ではなく、参加者の多様な見方を引き出すよう配慮する。
備考 (アレンジ等)	○ 書く活動でないので、座談会形式でもできる。 ○ 講座の時間がとれないときは、完成している場面絵から考える方法がある。その時、「全体提示用の拡大絵」や「各グループ（もしくはペア）に1枚ずつの絵」を用意した方が効果的である。
すくすく編との 関連	プログラム③子供の気持ちと親のかかわり

【プログラム13：あなたはどうかえますか？～1枚の絵から広がるイメージ】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】 [キーワード]</p> <p style="text-align: center;">多様な見方</p>
17分	<p>全体</p> <p>ペア</p> <p>グループ</p> <p>全体</p>	<p>2 形合わせをし、1つの場面絵から考える。【11分】 (1) 方法を知る。＜1分＞</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>① ジグソーパズルをペアで協力して作る。 (場面絵を12～16分割したもの)</p> <p>② 場面絵（完成したパズルの絵）を見て考えられることや想像できることを思い描く。</p> <p>③ 考えたり、想像したりしたことをグループで出し合う。</p> </div> <p>(2) 進行役に合図で始める。</p> <p>① ペアで作り考える。＜5分＞</p> <p>② グループで出し合う。＜5分＞</p> <p>3 グループで出た意見を紹介し合う。【6分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>○ ある場面だけで判断して困った経験があるか振り返ってもらい、その体験を紹介してもらおう。</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ ある場面だけで判断して困った経験はないか。 ・ 特定の見方や考え方だけではなく、多様な見方や考え方をしようと努力することが必要である。また、子供が困難に直面したときの状況がつかめるように、子供の話をしっかり聴くことも必要である。 </div>





プログラム14

わたしの考え、あなたの考え ～いろいろな考えを聞いてみよう～

◎ねらい： 子供に起こるであろう問題について4つの立場に分かれて話し合う活動を通して、いろいろな考えや対応の仕方があることを知り、これからの子育てに役立てる。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	いろいろな考え方
時間	20分
人数	何人でもできるが、10人以上が望ましい。
活動形態	全体で動く、やや広めの場所が必要（教室でもよい。）
準備物	○ 「場面絵」 ・ 「そう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」のカードを1枚ずつ。 (カードは会場の4隅に掲示する。)
主な活動	① 4つのコーナーをする。 ② お互いの考えを紹介し合う。 ③ 印象に残ったことや感想を紹介する。
気を付けること	○ 出題内容に気を付ける。 ・ 生徒指導を考慮した問題づくりや子育てに関係がある問題づくりをする。 ・ 正誤がはっきりしている問題は避ける。 ○ 場所の広さや安全面に配慮する。
備考 (アレンジ等)	○ 会場での移動が難しい場合は、4～5人のグループを組み、机で行うこともできる。 (机の上に4つのコーナーを作り、出題に合わせて、自分のコマを動かし、理由を紹介し合う。)
すくすく編との 関連	プログラム①わが家の家庭教育

【プログラム14：わたしの考え、あなたの考え～いろいろな考えを聞いてみよう～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】</p> <p>[キーワード]</p> <p style="text-align: center;">いろいろな考え</p>
17分	全体	<p>2 4つのコーナーを使う。【14分】</p> <p>(1) 方法を知る。<1分></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>① 例題を聞き、どう思うか判断する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「自分の考えで動く」ように指示する。 <p>② 「そう思う」「少し思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」のどれに自分の考えが近いかを考え、該当するコーナーへ移動する。</p> <p>③ 同じコーナーにいる人同士で簡単な自己紹介をする。</p> <p>④ なぜそこに動いたか、理由を他のコーナーの人に紹介する。</p> <p>⑤ 再び同じ題で考える。移動したい人は別のコーナーへ行く。意見が変わらない人はそのままでもよい。</p> <p>⑥ ①～⑤を繰り返す。</p> </div> <p>全体 (2) 進行役に合図で始める。<13分></p> <p>全体 3 「特に印象に残った意見」や「もっと聞きたい意見」等を紹介する。【6分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 物事の考え方には、1つだけでなく多様な考え方がある。 ・ 自分の考えと異なるものであっても、理由を聞いたり、違いを考えたりすることで、自分が気付かなかったことに気付くことができる。 ・ いろいろな考え方を知ることによって、自分の考えの幅が広がり、子育てに対する自信も高まる。 ・ 「多様な考え」も大事だが、「是々非々」の考えも大事である。何でも「多様な考え」でOKというわけではない。 </div>

《プログラム14：わたしの考え，あなたの考え～いろいろな考えを聞いてみよう～》

[4つのコーナー：例題]

練習：「わたしは，ごはんとパンでは，ごはんの方が好きだ。」

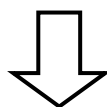
- ①：学校が休みの日は，朝，ゆっくり起きてもよい。
- ②：子供の友達は，男女を問わず，どちらもいた方がよい。
- ③：子供の嫌いな食べ物は，家庭では，無理して食べさせなくてもよい。
- ④：子供のお小遣いは，月額制がよい。
- ⑤：子供が自分から進んでお手伝いをしたら，お小遣いをあげてもよい。
- ⑥：テレビやゲーム，まんがを読む時間など，家庭で必ず決めた方がよい。

※ 例題は，学年の発達段階や学校の実態に応じて変える。

[問題づくりの留意点]

- 学校の基本方針と異なる意見に偏らないように，生徒指導等を考慮した問題づくりをする。

例：携帯電話は保護者の判断で，学校にもってきてもよい。



学校は，子供の携帯電話の持ち込みを基本的に禁止にしているの
で，「よい」に偏ったら，進行役はまとめるのに困る。

コラム2

県外にもたくさんの家庭の教育力向上をめざして、家庭教育の「学習プログラム」があります。本プログラムは、熊本県教育委員会の社会教育課家庭教育支援班で構成された「くまもと親の学びプログラム」を参考に作成しました。ここでいくつかご紹介します。

- 学校から発信する家庭教育支援プログラム(千葉県)
- あおもり親楽プログラム(青森県)
- 親を学び伝える学習プログラム(富山県)
- 親の学びプログラム「親のみちしるべ」(宮城県)
- 夢実現「親のまなびあい」プログラム(沖縄県)

そのほか、たくさんの県で家庭教育支援のプログラムがホームページで掲載しています。家庭教育学級講座等の参考にしてみてください。

ステップ 3

「仲間と深める」
～「親の役割」を見つめる～

このような機会を活用できます！

- 学年・学級懇談会
- 就学時健康診断
- PTA役員会
- 教育講演会
- 家庭教育学級
- 地区懇談会
- 1日体験入学
- PTA研修会

※ 話したり,聞いたりしながら,「親の役割」を見つめることができます。



プログラム15

よく使う言葉は？ ～言葉の力について考えよう～

◎ねらい： 日頃の言葉の使い方を振り返る活動を通して、言われたら嬉しい気持ちになる言葉と悲しい気持ちになる言葉があることを確かめ、これからの子育てや生活に役立てる。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	言葉の力
時間	20分
人数	何人でもできる。
活動形態	個人からグループ（1グループは4程度がよい。）
準備物	ワークシート
主な活動	<ul style="list-style-type: none">① 自分が子供のころに言われた言葉で、印象に残っている言葉を思い出す。② 例示の言葉を使って、日頃の自分自身の言葉の使い方を振り返る。③ チェックして気付いたことや話すときに気を付けていることを話し合う。
気を付けること	<ul style="list-style-type: none">○ チェックする例示の言葉は、「場合によっては方言で言うこともある」ことを話すと、より身近なものとして考えさせることができる。
備考 (アレンジ等)	<ul style="list-style-type: none">○ 感じ方の違いの例を「がんばれ」で紹介することができる。 (①「がんばれ」と言われて励ましてもらい、嬉しいと感じる場合と②自分自身は頑張っているのに、さらに「がんばれ」と言われプレッシャーを感じる場合がある。)○ 実態にあったアンケート（親から言われて嬉しかった言葉と悲しかった言葉アンケート）の結果（言葉）を示すとより身近なものになる。親が思っている言葉と子供が思っている言葉の差（ギャップ）に触れて考えさせるアレンジもできる。○ 子供にも同じプログラムを使うことができる。「家族」への言葉の使い方を考えるという、アレンジをすることもできる。
すくすく編との 関連	プログラム②一人じゃないよ、仲間がいるよ。

【プログラム15：よく使う言葉は？～言葉の力について考えよう～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	1 ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">言葉の力</div>
17分	個人	2 自分が子供の頃言われた言葉で、印象に残っている言葉について振り返る。(数人に聞く)【2分】
	個人	3 ワークシートの例示の言葉を、日頃「よく使っている」「時々使っている」「ほとんど使っていない」の3段階でチェックする。 【3分】
	グループ	4 チェックして「気付いたこと」や「話すときに気を付けていること」を話し合う。【8分】
	全体	5 グループで話題になったことを紹介する。【4分】
2分	全体	6 まとめをする。【2分】 [ポイント] <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 言葉には人の気持ちを動かす力があり、同じ言葉でも言われて嬉しい言葉と、逆に言われたら悲しい言葉がある。 ・ 自分の気持ち（伝えたいこと）を伝えるための話し方、相手の気持ち（伝えたいこと）を理解しようとする聞き方をお互いに日頃から意識していくことが大事である。 </div>

《プログラム15：よく使う言葉は？～言葉の力について考えよう～》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ 今日は、「言葉の力」をキーワードに講座を進めていきます。	・ キーワードを提示する。
2 印象に残った言葉	○ みなさんが子供の頃、言われた言葉で、印象に残っている言葉、言われて嬉しかった言葉や言われて悲しかった言葉にはどんな言葉がありますか。 (数人の人に発表してもらおう)	・ この活動に時間をかけすぎるとあとの活動に余裕がなくなるので、時間配分に気を付ける。
3 言葉のチェック	(ワークシートの配付) ○ これからみなさんに言葉のチェックをしてほしいと思います。 ワークシートに、いくつかの言葉が示されています。この言葉を○, △, ×の3段階でチェックしてください。 「よく使っている」は「○」を, 「時々使っている」は「△」を, そして「ほとんど使っていない」は「×」をつけてください。 また、空欄があります。そこには、みなさんが、日頃よく使うような言葉を記入してください。 自分のイメージでチェックしてください。チェックが終わったら、「チェックして気付いたこと」や「自分が話すときに気を付けていること」を考えてください。	・ チェックすることや考えを書くことに時間をかけすぎないように声をかける。

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
4 グループの中での紹介	<p>○ 今、それぞれで考えられたことを、グループの中で紹介してください。まだ、書いている途中の方もいらっしゃるかもしれませんが、書かれた範囲で、思ったことなどを紹介してください。</p> <p>時間は8分です。みなさんの意見が紹介できるようにしてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> グループの人の話を聞くうちに自分の考えがまとまっていくこともあるので、「話す」ことを優先させる。
5 全体紹介	<p>○ まだ、話している途中だと思いますが、グループ出された意見を紹介してください。</p> <p>(時間があればグループの意見を多く紹介する)</p> <p>○ どうでしたか？いろいろな意見を聞いて参考になりましたか？</p>	
6 まとめ	<p>○ 私たちが日頃使っている言葉には「力」があります。同じ言葉でも、嬉しい気持ちにしたり、悲しい気持ちにしたりする力もっています。みなさんは、自分はそういうつもりではなかったけど、相手が違うように感じてしまったという自分の伝えたい真意が相手に伝わらなかった経験はありませんか。</p> <p>○ 相手を嬉しい気持ちにする言葉をたくさん使っていると、言葉を発する自分自身も嬉しい気持ちになれるようです。家庭の中でも、子供や家族が嬉しい気持ちになる言葉をたくさん使いたいですね。</p> <p>○ 自分の気持ち（伝えたいこと）を伝えるための話し方、相手の気持ち（伝えたいこと）を理解しようとする聞き方を、お互いにやっいていこうとすることが大事です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> まとめの時に、参加者の経験を紹介し、話と結び付けることもできる。 「嬉しい気持ちになる言葉を○つ言ってみましょう。」と、参加者に考えさせてもいい。

《プログラム15：よく使う言葉は？～言葉の力について考えよう～》 ワークシート

◇下の表の言葉、「よく使っている（と思う）」「時々使っている（と思う）」「ほとんど（まったく）使っていない（と思う）」の3段階でチェックしてみましょう。

《チェック欄の記入の仕方》

- ・ よく使っている（と思う） → ○
- ・ 時々使っている（と思う） → △
- ・ ほとんど（全く）使っていない（と思う） → ×

※ 空欄には、自分で考えた言葉を書き込みましょう

言葉	チェック欄	言葉	チェック欄	言葉	チェック欄
ありがとう		おそい		まだできないの？	
何やってるの？		おめでとう		やめなさい ～するな	
すごいね		よかったね		出て行って	
がんばれ がんばって		～してあげない		○○ちゃんは、 ～できたよ	
～しなさい		わからないの？		どうしてできないの？	
できないの？		早く～して		また～したの？	
えらい		うるさい 静かにして		何度言ったら わかるの？	
大丈夫？		がんばったね		よくやったね	
上手だね		できて当たり前よ			
ステキ		～したらダメ			

★ 気付いたことを話してみましょう。

- 話すときに気を付けていること

プログラム16

これって「反抗期」？ ～子供も成長、わたしも成長～

◎ねらい： 子供の気持ちに寄り添った行動を考える活動を通して、親と子供の関係を見直し、これからの子育てに対しての意欲を高める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	親のかかわり方
時間	25分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4～6人がよい。）
準備物	ワークシート
主な活動	① 「反抗期」のとらえ方を考える。 ② 「こんなときどうする？」（ワークシート）を通して、自分の考えを言ったり、他の人の意見を聞いたりする。
気を付けること	○ 事例の中で、「子供を怒る、叱る」という意見に集中しそうになった場合は、他の意見を引き出すように気を付ける。 ○ 「正解」を出すのではなく、多様な考えを聞くことを通して、これからの子育てに役立てていこうとする気持ちを大切にするように声をかける。
備考 (アレンジ等)	○ 座談会形式で行うときは、シートへの記入をしやすくするため、バインダーや下敷きなどを用意するとよい。 ○ まとめでは、先輩保護者の体験談でまとめてもよい。
すくすく編との 関連	プログラム③子供の気持ちと親のかかわり

【プログラム16：これって「反抗期」？～子供も成長，わたしも成長～】

時間	形態	講座の流れ
3分	全体	<p>1 ねらいと「反抗期」のとらえ方を確認する。【3分】 [キーワード]</p> <p style="text-align: center;">親のかかわり方</p>
20分	個人 グループ 全体	<p>2 「こんなときどうする？」(ワークシート)をする。【15分】</p> <p>① 事例をもとに自分の行動を考え，グループの中で考えを紹介する。 <6分></p> <p>② グループで話し合う。 <9分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「もし自分が子供だったら，どうして欲しいか」考える。 (参加者の反応を見ながら，「自分が反抗期だった時，親にどうして欲しかったか，どうだったか」を問いかけてよい。) ・ 反抗期の子供に，親としてどのような対応が必要か，グループで考える。 ・ 自分のこれまでの経験から思うことなどを紹介する。 <p>3 グループで話したことを紹介する。【5分】</p>
2分	全体	<p>4 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の成長とともに，「自分のことは自分で決めたい」という精神的自立の時期が来る。 ・ 親は，つい口うるさくなったり心配しすぎたりしがちである。 ・ 親も子も成長していこうとする気持ちをもつことが大事である。

《プログラム16：これって「反抗期」？～子供も成長，わたしも成長～》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
<p>1 ねらいの確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日は、「親のかかわり方」というキーワードをもとに，講座を進めていきたいと思ひます。 ○ みなさんは「反抗期」というと，何歳ぐらいでどういふ感じをイメージしますか。 (参加者の様子を見る) 「反抗期」は幼児期にも大人になってからもあるそうです。一般的に小学校高学年ぐらいから中高生期あたりの子供で，大人の言うことに反発するよふ状況をイメージする人たちが多いよふです。 ○ 今日の講座では，大人の言うことに反発したり，あまり話さなくなったりする時期の子供たちをイメージして考えたいと思ひます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ キーワードを掲示する。
<p>2 「こんなときどうする？」をする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> <p>①自分だったら…。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ワークシートに「こんなときどうする？」という事例があります。 (事例を読み上げる) ○ このよふな時，あなただったらどうすると思ひますか？チェック欄にチェックしてください。 (しばらく待つ) ○ 「自分だったらどうするか」をグループで意見交換してください。 (しばらく待つ) <ul style="list-style-type: none"> ・ どんな意見が多かったですか。 (いくつかのグループの意見を紹介する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「子供を怒る，叱る」に意見が集中しそふになったら，叱った後の対応なども取り上げるよふに気を付ける。

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
<p data-bbox="177 275 427 421">②グループ協議。</p> <p data-bbox="177 1003 427 1115">③全体紹介</p>	<p data-bbox="467 293 1118 680">○ いろいろな対応が考えられましたね、続けて、次の2つのことについて自分の考えをグループで出して欲しいと思います。 1つ目は、 「あなたがこの子供だったら、親にどんなことを望むか」ということです。 2つ目は、 「反抗期の子供には、どんな対応が必要だと思うか」ということです。</p> <p data-bbox="499 734 1118 943">このことについて、グループで話し合ってください。 ワークシートには、話すためのメモを書いてもいいですし、書かずに話してもいいです。</p> <p data-bbox="467 996 1118 1294">○ まだ話している途中だと思いますが、グループで出された意見を紹介してください。 (時間があれば全グループの意見を紹介する) ○ どうでしたか？いろいろな意見を聞いて参考になりましたか？</p>	<ul data-bbox="1155 376 1442 1160" style="list-style-type: none"> ・ 自分が反抗期だったときどうだったかなども話せる範囲で話してよいことを知らせる。 ・ 話題になったことの中から紹介する。
<p data-bbox="164 1395 432 1429">3 まとめをする。</p>	<p data-bbox="467 1395 1118 1872">○ 子供の成長とともに、「自分のことは自分で決めたい」という精神的自立の時期が来ます。しかし、親は、つい口うるさくなったり、心配しすぎたりしがちです。親も子供も成長していこうとする気持ちをもつことが大切です。 ○ 子育てには、こうしなければいけないという正解はないと思います。今日の講座で聞くことができたいろいろな意見を、自分の子育てのヒントとしてもらえたらいいと思います。</p>	<ul data-bbox="1155 1574 1442 1827" style="list-style-type: none"> ・ 反抗期を終えた子供がいる進行役の場合、自分の体験談や先輩保護者の体験談を聞く活動もよい。

《プログラム16：これって「反抗期」？～子供も成長，わたしも成長～》

ワークシート

★「こんなときどうする？」

※次のような例があります。

最近，うちの子は，自分から学校のことなどを話さなくなりました。「楽しかった？」と聞いても「うん」，「どうだった？」と聞いても「うん」の返事です。以前はいろいろ話をしてくれていたのに・・・。

ある日，子供が学校から帰ってきた時，「今日，けんかした。」と言いました。「何があったの？」と聞いても，「もう終わった。いい。」と言ったまま，あとは何も話をしてくれません。

◇ あなたなら，このようなとき，どうしますか。

下記の項目にチェックしてみましよう。

※ チェックの仕方

(多分する→1 多分，場合によってはするだろう→2 多分しない→3)

項 目	チェック欄
<input type="radio"/> 子供に事情（状況）を聞きなおす。	
<input type="radio"/> 担任の先生に事情を聞く。 (学校や担任の先生の自宅に電話する)	
<input type="radio"/> 子供を怒る，叱る。 (けんかしたことに對して，話さないことに對して)	
<input type="radio"/> 何も言わない，聞かない，そっとする。	
<input type="radio"/> その他 []	

考えや思いを出し合いましよう！

◆ あなたが，この子供だったら，親にはどんなことを望みますか？

◆ 「反抗期」の子供には，どのようなかわり方が必要だと思いますか？

プログラム17

子育てで広がる夢・喜び ～子育ての歩みとこれから～

◎ねらい：子育てマインド曲線を活用し、これからの子育てを想像する活動を通して、親の役割を再認識し、子育てに対しての意欲を高める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	歩みと見通し
時間	30分
人数	何人でもできる。
活動形態	個人からグループ（1グループは4～5人がよい。）
準備物	ワークシート
主な活動	① 「子育てマインド曲線」を書き、子育てに対する気持ちの高まりや落ち込みを想像する。 ② 「どんな子供に成長してほしいか」「どんな親になりたいか、親としてどんなことをやっていきたいか」を考え、話し合う。 ③ 印象に残ったことや感想を紹介する。
気を付けること	○ 「マインド曲線」で、子育てに関しての感情など、書ける範囲で書くことを知らせる。プライベートな事項が多く含まれる可能性があるため、十分に配慮する。
備考 (アレンジ等)	○ 「マインド曲線」の「これまで」の部分は、実態に合わせた取り入れ方をする。 ○ 「マインド曲線」の書き方を説明するときには、進行役のマインド曲線を用いてもよい。進行役が先に自分のことを話すと参加者も話しやすい。 ○ 2人以上の子供がいる場合、学級懇談会であれば当該学級の子供、PTA研修会であれば一人の子供に絞って考えるように話す。
すくすく編との 関連	なし

【プログラム17：子育てで広がる夢・喜び～子育ての歩みとこれから～】

時間	形態	講座の流れ
2分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【2分】 [キーワード]</p> <p style="text-align: center;">歩みと見通し</p>
25分	個人 グループ 全体 全体	<p>2 「子育てマインド曲線」を書いて考える。【16分】</p> <p>① 「マインド曲線（これからの部分）」を書く。＜5分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 曲線と「気持ちが高まったときや落ち込んだとき」のことを想像したりしながら書く。 <p>② 「どんな子供に成長してほしいか」「どんな親になりたいか、どんなことをやっていきたいか」を書く。＜2分＞</p> <p>③ ①で想像したことや②で記入したことを、グループの人たちに紹介する。＜9分＞</p> <p>3 グループの意見を紹介し合う。【6分】</p> <p>4 「マインド曲線（これまでの部分）」の書き方や考え方を知る。 【6分】</p> <p>※ 講座の時間などにより4の活動を取り扱わない場合は、時間配分を変更する。</p>
3分	全体	<p>5 まとめをする。【3分】</p> <p>※ 自分の経験を交えながらまとめると効果的である。</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子育ては楽しいこと、嬉しいこと、心配すること、困ったことなどいろいろある。 ・ 子供の成長に合わせて心配事も多くなるが、喜びもたくさんあるのではないか。 ・ 親も、子供と同じで迷いながら、親として成長していく。 ・ 周りの人に話すことで、自信をもって子育てを楽しもう。 </div>

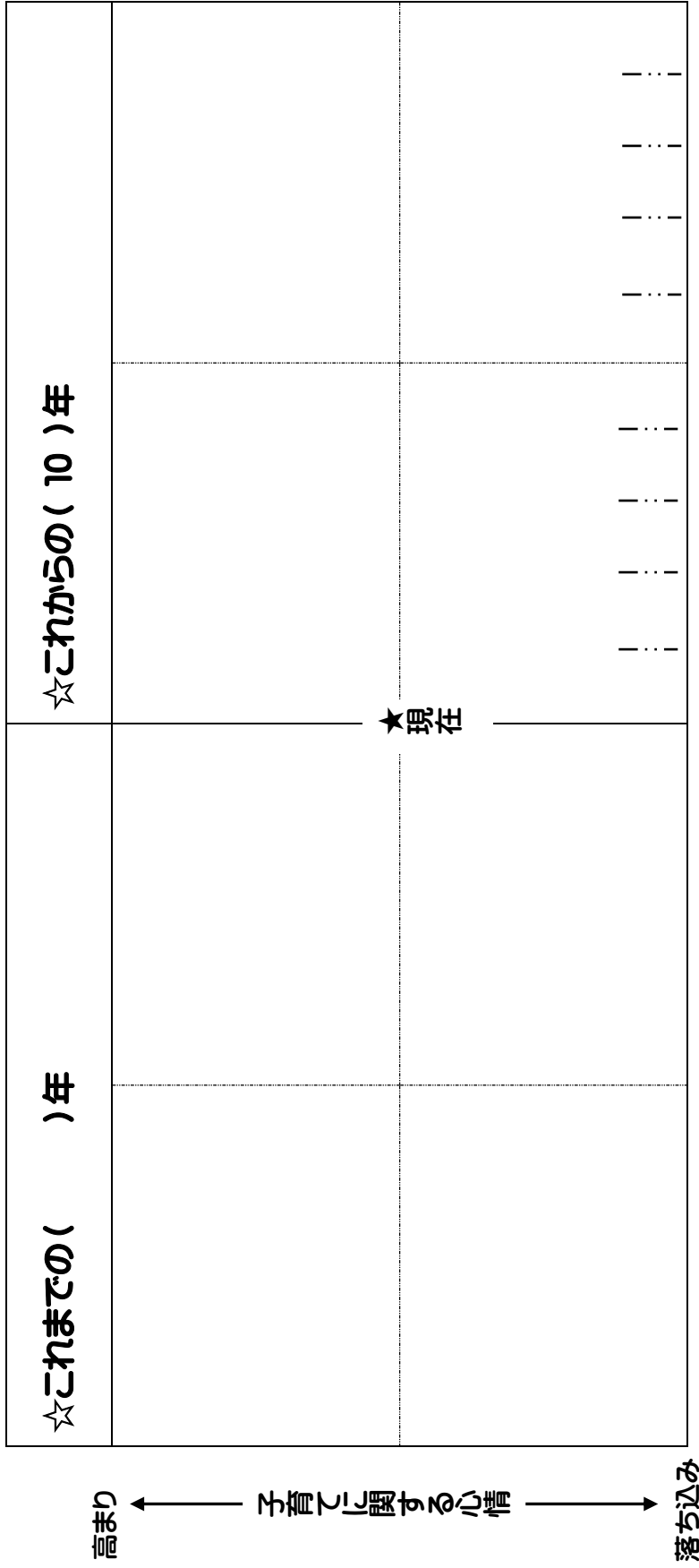
《プログラム17：子育てで広がる夢・喜び～子育ての歩みとこれから～》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ 今日は、「歩みと見通し」をキーワードに、講座を進めていきたいと思ひます。	・ キーワードを掲示する。
<p>2 「子育てマインド曲線」を書いて考える。</p> <p>①マインド曲線を書く。</p> <p>②子どもの成長、自分のこれからについて考える。</p> <p>③グループの中で出し合う。</p>	<p>○ これまでの子育てで、嬉しかったことはどんなことですか？（数人に聞く） ありがとうございました。みなさん、これまで子育てをしてきて、いろいろな思いがあったと思ひます。今日は、「これからの10年間」の子育てについて考えてみましょう。（ワークシート配付）</p> <p>○ 今は、シートの中央の「現在」のところでは、これから10年間の子育てを想像して、どんな気持ちの移り変わりがあると思ひうか、曲線で表してみてください。（しばらく待つ）</p> <p>○ 曲線が上がったり下がったりしていると思ひます。子育てに関する心情が高まったときに曲線が上り、子育てに関する心情が下がったときに曲線も下がります。そして、「『●●がある』と思ひるので曲線が上ると思ひう」や「『▲▲がある』と思ひるので下がると思ひう」と、想像した心情を左右する出来事を書いてみましょう。</p> <p>○ ワークシートの下部分になりますが、2つのことを考えてください。「どんな子供に成長してほしいか」と「どんな親になりたいか、今後、親として、どんなことをやっていきたいか」です。</p> <p>○ 今考えたことや子育て曲線で想像したことなどをグループで出し合ってください。時間は7分間です。考えられたことなどできるだけ多く、グループの中で紹介してください。</p>	<p>・ 子育てに対する気持ちの移り変わりは、誰にもあることを知らせ、安心感をもたせる。</p> <p>・ 進行役は、拡大した用紙を用い、実際に書きながら説明すると、参加者はイメージをとらえやすい。</p> <p>・ 書いた方が話しやすい場合は、ワークシートにメモしてもよいことを知らせる。また、書かずには話した方がよい場合もあり、どちらでもよいことを知らせる。</p>

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
3 意見の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ○ それでは、グループで意見や話題を紹介してください。 (いくつかのグループの意見を紹介する) ○ 他のグループの意見を聞いてどうでしたか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ できるだけ多くのグループの意見が紹介できるように配慮する。
4 マインド曲線「これまで」について	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日は、「マインド曲線」の「これから」の部分を考えていただきました。この講座では「これまで」の部分ではできませんでしたが、これまでの子育てを振り返り、自分の子育てに対する心情がどのような移り変わりをしてきたか見つめてください。「これまで」の部分の曲線の書き方は、今日行った方法と同じです。子育てを振り返るよい機会です。ぜひご家庭で記入してみてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進行役が書き方の見本として実際に書くとわかりやすい。
5 まとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日、みなさんからいろいろな意見を聞くことができました。子育てをしていると、楽しいと思うこと、嬉しいと思うこと、心配することや困ったと思うことなど、いろいろな気持ちになります。子供の成長とともに、心配事も多くなると思いますが、喜びもたくさんあるのではないのでしょうか。 ○ 親も子供と同じで、迷いながら親として成長していくと思います。今後もまずは、周りの人に話すことで、子育てに対する見通しや自信をもち、子育てを楽しんでいただきたいと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ グループの意見の紹介で、まとめにつながる意見があった場合は、そのことと合わせて話をすると、参加者にとってよりわかりやすくなる。

「子育てマインド曲線」



○どんな子供に成長して欲しいか？

[Dashed box for response]

○どんな親になりたいか？

◎今後、親として、どんなことをやっていきたいか？

[Solid box for response]

プログラム18

わが家で大事にしたいこと

◎ねらい： 「子供にとって大事だと思うもの」のランキングをする活動を通して、毎日の生活を振り返り、家庭で大切にしていることや今後大切にしたいことを再確認し、子育てに対しての意欲を高める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	わが家の1か条
時間	40分
人数	何人でもできる。
活動形態	個人からグループ（1グループは4～5人がよい。）
準備物	ワークシート
主な活動	① 「あなたは子供に何と言う？」の活動を通して、日頃の様子を振り返る。 ② 「子供にとって大事だと（私が、わが家で、）思うもの」についてランキングを通して考える。 ③ 印象に残ったことや感想を紹介する。
気を付けること	○ ランキングする項目は参考例なので、この項目が大事にしたいことのすべてではないことを話す。また、参加者の実態に応じて項目を変更してもよい。 ○ ランキングでは、「これがよい」「これは悪い」とならないように、グループの話合いの仕方を指示する。
備考 (アレンジ等)	○ ランキングのところでは、「それぞれの家庭で大事にしていることを3つずつ紹介してもらおう」という方法もできる。（講座の時間や実態などに合わせて活動をアレンジする。） ○ まとめでは、「家庭教育10か条」や各市町村で作成しているもの（家庭教育に関する約束ごと）などを用いると効果的である。
すくすく編との 関連	プログラム①わが家の家庭教育

【プログラム18：わが家で大事にしたいこと】

時間	形態	講座の流れ
2分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【2分】 [キーワード]</p> <p style="text-align: center;">わが家の1か条</p>
35分	<p>グループ</p> <p>個人</p> <p>グループ</p> <p>全体</p>	<p>2 「あなたは子供に何と言う？」(ワークシート)を通して考える。 【10分】</p> <p>① 自分だったら何と言うかを考え、グループの中で紹介する。</p> <p>3 「子供にとって大事と(私が、わが家で、)思うもの」(ワークシート)を通して考える。【17分】</p> <p>① 例題の項目の中から大事だと思うこと3つ選んで図に表す。 ＜5分＞</p> <p>② なぜ、そういう並びにしたか、なぜこれを選んだかをグループの中で出し合う。＜12分＞</p> <p>4 グループで話題になったことを紹介する。【8分】</p>
3分	全体	<p>5 まとめをする。【3分】</p> <p>[ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれの家庭で大事にしていることには違いがある。 ・ 子供が、自分の家庭に「安心感」をもつことが大切である。 ・ 「衣、食、住」の安らぎは、家庭生活の基盤とも言われている。 </div> <p>○ 「家庭教育10か条」や各市町村で作成しているもの(家庭教育に関する約束ごと)を紹介する。</p>

《プログラム18：わが家で大事にしたいこと》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ 今日は、「わが家の1か条」をキーワードに講座を進めていきたいと思います。	・ キーワードを掲示する。
2 「あなたは子供に何と言う」をする。	<p>(ワークシートを配付)</p> <p>○ ワークシートの「あなたは子供に何と言う？」を見てください。ここに「ある日の朝のできごと」のエピソードがあります。(エピソードを読む)</p> <p>このようなとき、何と言いますか。グループの中で、子供に言うように言ってみましょう。(グループでの出合い)</p> <p>○ ここで、何人かの方に代表で紹介していただきたいと思います。 (2～3人の人に言ってもらう)</p> <p>ありがとうございました。</p>	・ これまでに同じような経験をされた参加者がいた場合は、その時のことを紹介してもらおう。
<p>3 ランキングを通して考える。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>①3つ選び、 図に表す。</p> </div>	<p>○ 「子供にとって大事と(私が、わが家で)思うもの」の表を見てください。 (Aから順に読み上げる。)</p> <p>このAからJ以外に子供にとって大事と思うものがある場合は、Kに書いてください。AからKまでの中から、特に、「子供にとって大事だと思うもの」を3つ選んでください。そして、1番から順になるように図に表してください。ワークシートに例が示してあります。AからE以外の表し方もよいです。</p> <p>まず、個人で考えて図に表してください。その後、グループで紹介し合いたいと思います。(時間をとる)</p>	・ 「子供にとって大事と思うもの」は、ワークシートに記してあるもの以外にもあることを話す。

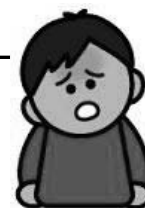
活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>②グループでの紹介。</p> </div>	<p>○ 今、個人で考えられたことを、グループの中で紹介してください。なぜそれを選んだか、なぜ、そういう並びにしたかなどを話してください。</p> <p>まだ、ワークシートに記入している途中の方もいらっしゃるかもしれませんが、お互いの話を聞いていくうちに自分の考えがまとまることもあります。迷ったことなどもグループの中で話してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 記入が終わっていても考えていることを話したり、聞いたりする方に時間を多くとるように話す。
<p>4 全体での紹介</p>	<p>○ それでは、グループで出た意見や話題を紹介してください。</p> <p>(いくつかのグループの意見を紹介する)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ できるだけ多くのグループの意見を紹介できるようにする。
<p>5 まとめをする</p>	<p>○ 今、グループからの発表にもありましたが、それぞれの家庭で大事にしていることには違いがあります。家庭で大事にしていることや親子、家庭のコミュニケーションを通して、子供が自分の家庭に「安定感」をもつことが大切です。「衣、食、住」の安らぎは、家庭生活の基盤とも言われています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進行役自身が、わが家で大事にしていることを話してもよい。

1 「あなたは子供に何と言う？」

Q：子供に話すように言ってみましょう。

《ある日の朝のできごと》

あなたの子供は、小学4年生。体育が好きで、中でも水泳が大好きです。昨夜は、「体がきつい。」と言い、夕食もあまり食べないで早く寝ました。熱はないようですが、今もまだ食欲はいつものようにはありません。子供は、間近にひかえている水泳大会のリレーの選手決めのことを心配しているようです。子供は、「大丈夫。水泳するよ。絶対したい。」と言っています。この時、あなたは・・・？



◇ あなたなら、このようなとき、どのように言いますか。



2 「子供にとって大事と（私が、わが家で）思うもの」ランキング

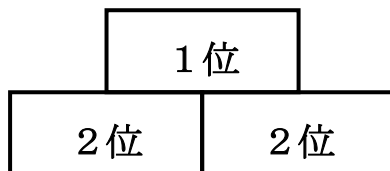
記号	キーワード	内 容
A	リズム	早寝早起き朝ごはん、きちんとした生活リズムが身に付くこと
B	友達	友達と仲良くなること
C	運動	運動ができること、得意なスポーツがあること
D	経験	いろいろなことをたくさん経験すること
E	勉強	勉強ができること、成績がよいこと
F	主張	自分の考えや思ったことがはっきり言えること
G	命	自分の命、動物の命、すべての命を大切にすること
H	聞く	親や先生、家族（大人）の話をよく聞くこと
I	判断	善悪の判断ができ、行動できること
J	心	相手を思う気持ち（優しさ、感謝の心）をもつこと
K		その他（ ）

○A～Kを、あなた（あなたの家）が「子供にとって大事だと思う」順に3つ選び、キーワードを図にしてみましょう。

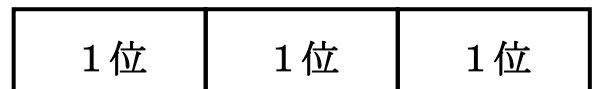
「その他」がある場合は、それを加えてください。

《図の表し方》・・・下図のように3つを選び、図にする。（キーワードを書く）

ア：ピラミッド型



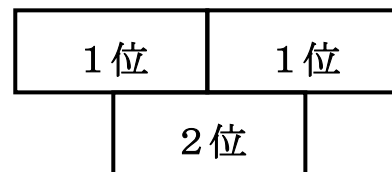
イ：よこ型



ウ：たて型

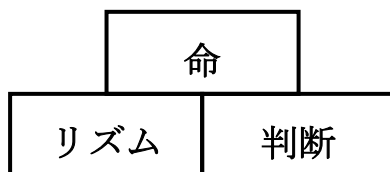


エ：逆三角型

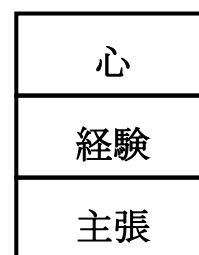


★ア～エ以外の表し方がある場合は、その表し方でもよい。

例：ピラミッド方で表すとき



例：たて型で表すとき



プログラム19

ニコニコ、パクパク。わが家の食事！

◎ねらい： 家庭で「食」に関して大事にしていることを再認識する活動を通して，食生活を見直し，家庭における食育の大切さに関する意識を高める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	食生活
時間	40分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4～5人がよい。）
準備物	ワークシート
主な活動	① 「食」に関する思い出や経験を出し合う。 ② エピソードをもとに考え，話し合う。 ③ 簡単レシピや食マナーの紹介をする。 ④ 印象に残ったことや感想を紹介する。
気を付けること	○ 「家庭では誰もが食事を作る」ということを十分に配慮する。 ○ 「食」に関して，さまざまな家庭の実態があることを十分に考慮する。
備考 (アレンジ等)	○ 簡単メニューは，インターネットなどで紹介されているレシピ集などを活用してもよい。 ○ 「とっても簡単！！」やってみて，やってみて」の活動は，参加者の実践意欲を高めることが大事なので，意見が少ない場合は，進行役がレシピや食マナーを紹介するなど，事前の準備をしておく。 ○ 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
すくすく編との 関連	プログラム①わが家の家庭教育

【プログラム19：ニコニコ，パクパク。我が家の食事！】

時間	形態	講座の流れ
2分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【2分】 [キーワード]</p> <p style="text-align: center;">食生活</p>
36分	<p>グループ</p> <p>個人</p> <p>グループ</p> <p>全体</p>	<p>2 自分の「食」に関する思いや経験を出し合う。【6分】</p> <p style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">・好きなメニュー ・苦手な食べ物 ・食に関する思い出 など</p> <p>3 「ある日のエピソード」(ワークシート)をもと話し合う。 【15分】</p> <p>① グループで，例題をもとに考え，理由も一緒に出し合う。 ＜10分＞ 「食生活で大事にしていることや，これから大事にしていきたいこと(わが家の食育1か条)」を紹介する。</p> <p>② グループで話題になったことを紹介する。＜5分＞</p> <p>4 「とっても簡単!!やってみて，やってみて。」(ワークシート)を使って，話したり，聞いたりする。【15分】</p> <p>① グループの中で，話したり，聞いたりする。 ・意見が少ない場合は，進行役がレシピや食マナーを紹介する。</p> <p>② グループで出されたことを紹介する。</p>
2分	全体	<p>5 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <p style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事は生きていくために欠かせないものである。また，栄養のバランスを考えることや家族の団らんとなるなど，重要な役割がある。 ・ 参加者の意見を聞いて，取り入れられることは，ぜひ今日からやってみてほしい。 </p>

《プログラム19：ニコニコ、パクパク。我が家の食事！》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ 今日は、「食生活」をキーワードに講座を進めていきたいと思ひます。	・ キーワードを掲示する。
2 「食」に関する思い出。	○ はじめに、自分な好きなメニューや苦手な食べ物、食に関する思い出などをグループで紹介してください。時間は6分です。グループのみんなが話せるように、いろいろな食の話題について話をしてください。	・ 一人が長く話すと時間が不足するので、気を付けさせる。
<p>3 話し合う。</p> <div data-bbox="167 1019 432 1193" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;">①エピソードをもとに考える。</div> <div data-bbox="167 1608 432 1697" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;">②全体紹介</div>	<p>(ワークシートを配付)</p> <p>○ ワークシートを見てください。そこに「ある日のエピソード」が書いてあります。ここでは、食事を作るのが「お母さん」になっていますが、食事を作るのは家庭によって違い、お父さんが作る所もあれば、夕食はおばあちゃんが作る所もあると思ひます。ここでは1つの例として考えてください。</p> <p>このエピソードをもとに、ABCのどのタイプの考えに近いか、また、「家庭で、食に関して大事にしていること」などを紹介してください。</p> <p>(様子を観察する)</p> <p>○ ABCのどのタイプが多かったか、また、グループでどんなことが話題になったかなどを紹介してください。</p> <p>(いくつかのグループを紹介する)</p>	<p>・ 食事を作る人は家庭によって様々であることを話す。</p> <p>・ ワークシートは、参加者の状況に合わせてものに変更するとよい。</p> <p>・ ABCの中の少数派の意見も取り上げ、その考えなどを紹介する。</p>

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
<p>4 やってみて・・・ 活動</p> <p>①グループでの紹介</p> <p>②全体紹介</p>	<p>○ ワークシートの裏面を見てください。みなさんのこれまでの経験で、とても簡単に作れるメニューを紹介してほしいと思います。朝食でも、昼食でもいいですし、子供と一緒に作られるものでもいいです。</p> <p>また、メニューの紹介に戸惑いを感じられる場合は、食に関するマナーを紹介してください。</p> <p>(グループ内での紹介)</p> <p>※ 参加者の状況によって、グループ内での紹介ではなく、進行役が全体に簡単レシピを紹介したり、参加者の代表の人にレシピやマナーを紹介してもらったりしてもよい。弾力的に行う。</p> <p>○ それぞれのグループで紹介し合ったメニューやマナーの中から1つ、全体で紹介してほしいと思います。</p> <p>(いくつかのグループに発表してもらう)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食のマナーでは、箸の持ち方を取り上げ、正しい箸の持ち方を話題としてもよい。 ・ 早寝早起き朝ごはんガイドブックを参考にしてよい。 (朝ごはんを習慣づけるための3ステップなど、参考にできる)
<p>5 まとめをする。</p>	<p>○ 食事は生きていくために欠かせないものです。また、食事、栄養のバランスを考えるばかりでなく食事を通して会話したり、食事の時間にコミュニケーションをとったりするなどの重要な役割を果たしています。</p> <p>○ それぞれの家庭で、食に関する考えや状況など、様々だと思います。今日、話題になったことの中から、「わが家」でできそうなことを1つでもはじめてみませんか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の自立に向けて、食に関する事で、子供自身も視野に入れておくとよいことも触れる。

《プログラム19：ニコニコ、パクパク。我が家の食事！》

ワークシート

《ある日のエピソード》

- 夕食の時間になりました。お母さんが



・ 今日のおかずは、お魚の煮付けと生野菜のサラダ、具だくさんみそ汁よ。栄養満点、おいしいわよ。

と、ニコニコしながら話しました。

それを聞いた子供たちは、とても不満な顔で、

・ 朝から「カレーにして」って言ったでしょ。そして、お母さん「そうね」って。何でカレーにしなかったの？ぼくカレーがいい……



- ・ 確かに、朝、子供が学校に行く前はそんな話をしていました。しかし、カレーはつい最近食べたし、新鮮な魚がお買い得だったし、栄養バランスを考えて、メニューを変更したのでした。

この時どうする？

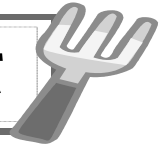
	考え方	わが家の食育1か条
タイプ A	<p>ごめん。カレーにしてって聞いてたけど、お母さんは、栄養とかいろいろ考えて作ったのよ。文句言わないで、さっさと食べてちょうだい。残さないでよ。</p>	○ 食事は、しつけ 栄養メニューや食べ方など親のしつけのもとで行うのが1番！
タイプ B	<p>困ったわ、そう言ってたわね。あっ！！インスタントのカレーは買ってあるから、すぐ作ってあげられるわ。ちょっと待ってて。</p>	○ 「食事は楽しく」が何より 好きなものを楽しく食べる、そうすることが1番！
タイプ C	<p>今日は新鮮なお魚がお買い得だったの。お魚は栄養豊富で、脳の働きを活発にするし、カルシウムも豊富なのよ。お野菜だってそうよ。カレーはまた今度ね。</p>	○ 食事は親子のきずな メニューも食べ方もコミュニケーションを大事にすることが1番！

- あなたは、ABCのどのタイプの考えに近いですか？
- あなたの家庭で、「食に関して大事にしていること」や「これから大事にしたいこと」を紹介しましょう。

タイプ	わが家の食育1か条



とっても簡単！やってみて、やってみて



☆朝食編 ☆昼食編 ☆子供と一緒に作りたい編 ☆食マナー編

○どれか1つ選んで紹介してください。

おすすめ 朝食メニューレシピ

昼食におすすめのメニューレシピ

子供と一緒に作りたいメニューレシピ

わが家の食マナー

プログラム20

伝え方のひと工夫 ～みんなの気持ちを考えて～

◎ねらい： 自己主張と受容のバランスを考えた対応の仕方を経験する活動を通して、保護者同士、自分の家族など互いの関係をよりよくしようとする意欲をもつ。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	コミュニケーション
時間	45分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体からグループ（1グループは4～5人がよい。）
準備物	ワークシート
主な活動	① 「3つのタイプで考えてみよう」を通して考える。 ② 「ケーススタディ：あなたなら？」を通して考える。 ③ グループの意見や感想を紹介する。
気を付けること	○ 伝えたいことを表現することが得意な参加者と、苦手な参加者がいることを配慮する。 ○ 相手の人権を尊重した話し方と併せて、相手を尊重した聞き方（相手を見る，うなずく，あいづちなど）も大事であることに気を付ける。
備考 (アレンジ等)	○ 「3つのタイプで考えてみよう」では、「進行役対参加者」で役割演技を行うが，ペアで役割演技を取り入れることもできる。 ○ 「ケーススタディ：あなたなら？」と同じような経験があれば紹介する活動を入れることもできる。
すくすく編との 関連	プログラム④上手なほめ方・しかり方 ～伝え方のひと工夫～

【プログラム20：伝え方のひと工夫～みんなの気持ちを考えて～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] コミュニケーション</p>
42分	<p>全体</p> <p>個人</p> <p>グループ</p> <p>全体</p>	<p>2 「3つのタイプで考えてみよう！」(ワークシート)を通して、相手と接するときの対応の仕方には、3つのタイプがあることを知る【10分】</p> <p>① 3つのタイプの感じ方の違いを話し合う。 ・ 「進行役対参加者」で役割演技をする。 ・ 言われたときの感じ方を考える。</p> <p>3 「ケーススタディ：あなたなら？」(ワークシート)を通して考える。【25分】</p> <p>① 例題A, Bを通して、自分だったらどうするかを考える。 ＜5分＞</p> <p>② 考えたことを、グループの中で出し合う＜20分＞ ・ ワークシートへの記入はできる範囲でよいことを伝える。</p> <p>4 グループで出されたことや感想を紹介する。【7分】</p>
2分	全体	<p>5 まとめをする。【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <p>・ 対応の仕方は大きく3つのタイプに分けられる。</p> <p>・ 相手の人権を尊重し、自分の気持ちを適切に伝えることが大切である。</p> <p>・ 日頃から、言葉の使い方、表現の仕方を意識することが大事である。</p>

《プログラム20：伝え方のひと工夫～みんなの気持ちを考えて～》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考		
1 ねらいの確認	<p>○ 今日は、「コミュニケーション」をキーワードに講座を進めていきたいと思ひます。</p> <p>みなさんは、自分が伝えたいことは、きちんと相手に伝えてひますか。また、相手がなにかを伝えてきたとき、どんなことに気を付けて、伝えてきたことを受け入れようとしてひますか。</p> <p>今日は、このことを一緒に考えてひきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ キーワードを掲示する。 		
2 3つのタイプで考えてみよう。	<p>(ワークシートを配付)</p> <p>○ ワークシートを見てください。</p> <p>自分の考えや気持ちの伝え方、主張の仕方には大きく3つのタイプがあるとひわれています。</p> <div data-bbox="470 958 1117 1142" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> 「タイプa」は・・・ 「タイプb」は・・・ 「タイプc」は・・・ </td> <td style="padding: 5px;"> 「タイプ・・・」 の説明部分を読む。 </td> </tr> </table> </div> <p>私が「子供A」の役をひします。みなさんは「子供B」になってください。「子供A」「子供B」の順にセリフをひ言ひます。</p> <p>「子供B②」のとき、どんな気持ちになるか、言ひ方のタイプが違ひとひ言われた方は、どんな気持ちかということを考えてください。</p> <p>○ それではやってみましょう。</p> <p>(シナリオにそって、進行役対参加者の役割演技をする)</p> <p>○ みなさんどうでしたか。感じたことを紹介してください。</p> <p>○ そうですね。「タイプa, b, c」のように言ひ方が違ひと受け手の感じ方に違ひがありますね。</p> <p>みなさんは、どの伝え方が、お互ひの気持ちがいいと思ひますか。また、日頃、どの伝え方が多いでしょうか。これをきっかけに、考えてみてはどうでしょうか。</p>	「タイプa」は・・・ 「タイプb」は・・・ 「タイプc」は・・・	「タイプ・・・」 の説明部分を読む。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者には「子供B」のせりふを言ひ練習の時間をとってもよい。 ・ 役割演技をするときは、進行役も参加者子供になりきることが大事。
「タイプa」は・・・ 「タイプb」は・・・ 「タイプc」は・・・	「タイプ・・・」 の説明部分を読む。			

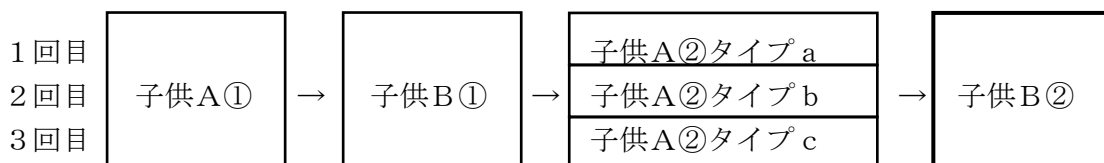
活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
3 ケーススタディ：あなたなら	<p>○ 次に「ケーススタディ：あなたなら？」を通して考えてみましょう。</p> <p>例題が2つあります。この2つの例題を個人で考え、その後、グループの中で考えたことを紹介してください。進行する人を決め、ある程度自分の考えがまとまったかなと思ったら声をかけて、グループでの話し合いを始めてください。何か分からないことがあるときは、尋ねてください。それでは、始めてください。</p> <p>(グループを見て回り、ある程度時間が過ぎても話し合いが始まらないようであれば、書くことにより話すことの方を優先させるように声をかける)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目安の時間 ① 一人で考える ～5分 ② グループの話し合い ～20分 ③ 全体への紹介 ～10分
4 意見の紹介	<p>○ グループで話題になったことや例題Bでの「この家族にとって、お互いの気持ちを尊重する」方法を紹介してください。(いくつかのグループの意見を紹介する)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 例題Bでの「お互いの気持ちを尊重する方法」は、全部のグループに紹介してもらってもよい。グループごとに用紙などに書き、それを全体に紹介してもよい。
5 まとめをする	<p>○ 他のグループの意見を聞いてどうでしたか。</p> <p>自分の考えがあっても伝えなければ気持ちや考えは相手に伝わりません。また、自分の気持ちを伝えるときには、相手のこと、相手の人権を尊重することが大切です。</p> <p>○ 今日、考えたからすぐ実行できるというものではありません。日頃から、言葉の使い方、表現の仕方を意識しておくことが大切です。</p>	

《プログラム20：伝え方のひと工夫～みんなの気持ちを考えて～》 ワークシート

【3つのタイプで考えてみよう！】

- <タイプa> 相手の気持ちより，自分の考えや思いを主張する，攻撃的な対応
- <タイプb> 相手のことを気にして，自分の考えや思いを伝えない，受け身的な対応
- <タイプc> 相手のことも考え，同時に自分の考えや思いも伝える，主体的な対応

- ◆ 子供B②のとき，どんな気持ちになるでしょう。
- 3つのタイプで言われたときの感じ方の違いを考えてみましょう。



- ・ 子供A① 進行役 やったー。早く読みたかった本がやっと借りられる。嬉しいな。早く帰って読みたいな。
(子供Aの気持ちや状況を知らない子供Bが、偶然、子供Aに会った)

- ・ 子供B① 参加者 あっ。その本
読みたかったんだ。貸して！貸して！

- ・ 子供A②

- (タイプa) 進行役 ・ 何で？ やっと今日借りたばかりなのに。まだ全然読んでないんだよ。

- (タイプb) 進行役 ・ (心の中で、「やっと借りたのに……。まだ全然読んでないのに……。」) う～ん…いいよ。

- (タイプc) 進行役 ・ 私もようやく借りられたんだ。今、借りたばかりで全然読んでないから、ちょっと待ってて。
読んだら、すぐ知らせるから。

- ・ 子供B② 参加者 ??????

《ケーススタディ：あなたなら？》

例題A

- 子供が仲良しの友達を家に連れてきました。今は、楽しくカード遊びをしています。しかし、昨日、姉とカード遊びをしているときに「好きなカードを貸したんだ。『返して』って言うけど、なかなか返してくれない。そのカード、手に入れにくいし、強いし、気に入っているんだけど……。どうしよう。」と、話しているのが聞こえてきました。
- 気にはなったのですが、そのままにしていました。今、子供とその仲良しの友達は、楽しそうにカードゲームをしています。
- このとき、あなたは親としてどうしますか？

① 黙ってこのままの状態を続ける。(気が付かないふりをする)

② 自分の子供を呼んで、言う
↓ どんな言い方で、何と言う？

③ 子供の友達に言う
↓ どんな言い方で、何と言う？

④ その他
↓ 具体的に

※ わたしの考えに1番近いのは、です。(上記①～④を記入)
なぜそうするのかというと、

だからです。

《ケーススタディ：あなたなら？》

例題B

○ 子供が、「お父さん、今度の土曜日、時間ある？」と聞いてきました。「お父さんは仕事だよ。」と答え、そのあと「どうした？」と聞き返しました。「転校したりカちゃんから『遊びにおいでよ。』って電話があったの。だから乗せて行ってほしかったんだ。」と言いました。「お母さんは？」と聞くと、「お兄ちゃんの部活の試合に行くんだって。」と言いました。「お兄ちゃんの試合には、この前も行ったのに・・・。」と、小さな声でつぶやきました。さて、このときあなたは親としてどうしますか？

◆ あなたが「お父さん」の立場だったら、何と言いますか？



◆ あなたが「お母さん」の立場だったら、何と言いますか？



○ この家庭にとって、お互いの気持ちを尊重するには、どんな方法があるでしょう。



プログラム21

誰にだって悩みはある ～一人で悩まず、話してみよう～

◎ねらい： お互いに悩みに答える活動を通して、子育てに対する自分の考えや思いを整理し、子育てに対して前向きな気持ちを高める。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	悩みの共有
時間	45分
人数	何人でもできる。(ただし、少なくとも9～12人は必要)
活動形態	グループ(1グループは4人がよい。3人でも可)
準備物	○ 悩みリスト(人数分) ○ ストップウォッチ ○ 机上札(ABCD)→それぞれグループ数
主な活動	① 「悩みリスト」をもとに、相談者になったりアドバイザーになったりする。 ② アドバイスを受けたことをもとに話し合う。 ③ グループの意見や感想を紹介する。
気を付けること	○ 「悩みリスト」は、事前にアンケートを行うなど実態にあったものを用いるとより効果的である。しかし、それが、個人を特定できる悩みにならないようにする。
備考 (アレンジ等)	○ 話の聞き方については、「すくすく編」プログラムと関連を図るとよい。
すくすく編との 関連	プログラム②一人じゃないよ、仲間がいるよ プログラム⑥上手な話の聞き方 ～聞き上手は子育て上手～

【プログラム 2 1 : 誰にだって悩みはある～一人で悩まず、話してみよう～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【1分】 [キーワード]</p> <p style="text-align: center;">悩みの共有</p>
42分	全体	<p>2 「悩みリスト」をもとに相談者になったり、アドバイザーになったりする。【25分】 (1) 方法を知る。<3分></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① 進行役が、相談者Aを紹介する。 ② Aの相談に対して、B, C, Dは一人ずつ悩み解決に向けたアドバイスを1分程度話す。 (相談者1分+1分×3人+予備) = 5分 ③ 進行役が相談者Bを紹介する。 ④ Bの相談に対して、C, D, Aは一人ずつ悩み解決に向けたアドバイスを1分程度話す。 (相談者1分+1分×3人+予備) = 5分 ⑤ このように、C, DもA, Bと同じように行う。</p> </div> <p>(2) 聞くときの配慮事項を確認する。<2分> ・ 相手を見てうなずきながら聞くなど、聞き方を工夫する。 (3) グループ内でやってみる。<20分></p> <p>3 グループ替えを行う。(同じ机上札の人で集まる。)【1分】 4 アドバイスされたことを紹介し合う。【10分】</p> <p>5 グループの代表が、特に印象に残った意見を紹介する。【6分】</p>
2分	全体	<p>6 まとめをする。【2分】 [ポイント]</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 親は、子供についていろいろな悩みや心配事があり、悩みをもっているのは決して自分だけではない。 ・ 誰かに相談すると気持ちが軽くなり、解決に向かうヒントが見つかるかもしれない。まずは、一人で悩まず、「話そう」「気持ちを伝えよう」と思うことが第一歩である。 </div>

《プログラム 2 1 : 誰にだって悩みはある～一人で悩まず、話してみよう～》

【活動の進行】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ 今日は、「悩みの共有」をキーワードに講座を進めていきたいと思います。	・ キーワードを掲示する。
<p>2 「悩み」に関する活動。</p> <div data-bbox="167 560 430 683" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">① 方法を知る。</div> <div data-bbox="167 1344 430 1467" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">② 聞き方の確認。</div> <div data-bbox="167 1803 430 1926" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">③ 活動する。</div>	<p>(机上札と悩みリストの配付)</p> <p>○ まず、グループの中で、誰が「相談者A」の役になるか、誰が「相談者B」の役になるか・・・(C, Dも)を決めます。</p> <p>○ 次に、進め方を説明します。進行役が相談者を紹介します。</p> <p>Aの役の方は、悩みのリストに書かれているAの悩みをグループの人に相談してください。相談を受けたB, C, Dの役の方は、Aさんの悩みに対して感じたことや解決策など、一人1分程度話してください。</p> <p>始めはBさんからです。私が「交代です」と言ったら、Cさんが話します。最後にDさんです。</p> <p>そこまでいったら、次はBさんが悩みを相談します。その悩みに対して、Cさん、Dさん、Aさんがアドバイスしてもらったかを紹介します。どうですか。やりかたは、わかりましたか。</p> <p>私（進行役）が時間を計り、進行していきますので、各グループともあわせてください。</p> <p>○ ここで、聞くときのことを確認したいと思います。今、説明したように、「悩み」に対してアドバイスするという活動を交代しながらやっていきます。相手の話を聞くときに、大事なことは何だと思いますか。</p> <p>(しばらく待つ)</p> <p>そうですね。</p> <p>話し相手を見る、うなずく、あいづちをうつなど、話し手が安心できる聞き方があります。ここでも、そのことを意識してほしいと思います。</p> <p>○ それでは、悩みリストを見てください。自分の役のところを読み、その役になってください。そして、自分なりの考えをもってください。後で、実際やりながら考えてもいいです。</p> <p>(しばらく待つ)</p>	<p>・ 方法を図に表して示すとわかりやすい。</p> <div data-bbox="1197 604 1372 817" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1197 907 1372 1120" style="text-align: center;"> </div> <p>・ 聞くときの留意点を提示すると、参加者は意識しやすい。</p> <p>・ アドバイスする時、誰かの批判にならないようにすることを確認する。</p>

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
	<p>○ それではやってみましょう。</p> <p>○ 相談者Aさん、どんな悩みがありますか。悩みを話してください。</p> <p>○ 相談者Aさんに対してBさん、考えたことなどアドバイスをしてください。 (1分計る) 次にCさん、アドバイスしてください。 (1分計る) 最後にDさん、アドバイスしてください。 (1分計る)</p> <p>○ Aさんは、皆さんにお礼の言葉をお願いします。</p> <p>○ 相談者Bさん、あなたにはどんな悩みがありますか。悩みを話してください。(Bさん役が話す)</p> <p>○ 相談者Bさんに対してCさん、考えたことなどアドバイスをしてください。 (1分計る) 次に、Dさん、アドバイスしてください。 (1分計る)) 最後にAさん、アドバイスしてください。 (1分計る)</p> <p>※ 同じように相談者Cさん、相談者Dさんも進める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 記入が終わっていても考えていることを話したり、聞いたりする方に時間を多くとるように話す。
<p>3 グループ替え</p>	<p>○ 今からグループ替えをします。 Aさん役の人は◆◆に、Bさん役の人は☆☆に、Cさん役の人は・・・、Dさん役の人・・・に集まってください。(机上札を持って) (移動)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 机上札を持って移動すると、参加者が集まりやすい。
<p>4 グループの話し合い。</p>	<p>○ 前のグループの時、自分の相談に対して、どんなアドバイスをもらったかを紹介してください。また、それぞれの話を聞いて感じたことや思ったことなどを話し合ってください。(しばらく待つ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特に印象に残ったことなどを紹介してもよい。

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
5 ねらいの確認	<p>○ グループの意見の紹介にうつります。 グループの代表の人は、特に印象に残ったアドバイスやグループで話題になったことなどを、他のグループの人たちに紹介してください。</p>	<p>・ それぞれの発表の前にもう一度どんな相談だったのか、悩みリストを進行役が読むと、発表とつながりやすく効果的である。</p>
6 まとめをする。	<p>○ 他のグループの意見を聞いてどうでしたか。 同じ悩みに対してもいろいろな解決方法があることが、今日の講座で感じられたと思います。</p> <p>○ 悩みや心配事は誰にでもあり、決して自分だけではありません。誰かに相談すると、気持ちが軽くなり、解決に向かうヒントが見つかるかもしれません。一人で悩まず、「話そう」「気持ちを伝えよう」ということが第一歩です。</p>	

《プログラム21：誰にだって悩みはある～一人で悩まず、話してみよう～》

○悩みリスト

(※実際使うときは、学校・学級などの実態に合わせた悩みなどに変更するとよい)

＜相談者A＞ 40代・男 (小5 男)

○ 息子の友達の間でゲームがとても流行している。ゲームができないと仲間に入れてもらえないらしく、「買ってほしい」と言ってきた。ゲームは、家では「購入しない」と言ってきたが、子供の友達関係を考えるとどうしたらいいだろうかと悩んでいる。

＜相談者B＞ 40代・女 (小4 女)

○ 中高生の兄たちと生活リズムが同じになり、夜、寝るのが遅くなっている。一人だけでは寝ることができず、自分も子供と一緒にの時間には寝られず、どうしたらいいだろうかと悩んでいる。

＜相談者C＞ 30代・女 (小4 男)

○ 祖父母の対応に悩んでいる。息子は、おやつを食べ過ぎと好き嫌いに原因があり、肥満傾向にある。バランスのとれた食生活をさせたいが、仕事が忙しい自分に余裕がないため、食事も祖父母に任せることが多い。また、祖母が勝手に子供の持ち物を片付けてしまうこともある。親としては、子供自身に片付けさせたいと思い、ほとんど手を出さないが、いつもある所がないことがあるので子供が戸惑うことがある。祖父母にはお世話になっているので、どのようにしたらいいか悩んでいる。

＜相談者D＞ 40代・男 (小6 女)

○ 小6の娘の口調がとても気になる。最近になって、とても冷たい言い方をするようになった。注意しても、その場でから返事をし、上の空という感じがする。母親の言うことに対して同じで、ときには口答えをする。成長過程の1つの反応だと思うが、どのような対応をすればいいのか悩んでいる。

MEMO

プログラム22

地域の子供は地域みんなで育てよう ～ステキな「ひと・もの・こと」～

◎ねらい： 地域でかかわりのある人、大切にもものや行事などを見つめる活動を通して、保護者自身が地域を知り、人を含めた地域のよさに気づき、地域の力を借りて子育てをする意識をもつ。

<プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	地域のよさ、ひと・もの・こと
時間	45分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4～5人がよい）
準備物	○ ワークシート（大）・・・グループ数 ○ サインペン・・・グループに1～2本 ○ ワークシート（個人用）・・・人数分
主な活動	① 「悩みリスト」をもとに、相談者になったりアドバイザーになったりする。 ② アドバイスを受けたことをもとに話し合う。 ③ グループの意見や感想を紹介する。
気を付けること	○ 講座に、地域の民生委員や区長さん方に参加してもらったり、「地域のよさ」（ひと・もの・こと）を把握する支援をお願いしたりすると効果的である。
備考 (アレンジ等)	○ 子供たちが、総合的な学習の時間や生活科で「地域を知る」学習を行った後に、その様子を聞くことで子供の考えや思いを知ることができ、親の学びとなる。 ○ 参加者の実態に合わせて、「出し合う」時間より「紹介し合う」時間を長くするなど、一つ一つの活動の時間を弾力的に扱う。
すくすく編との 関連	なし

【プログラム 2 2 : 地域の子供は地域みんなで育てよう

～ステキな「ひと・もの・こと」～】

時間	形態	講座の流れ
2分	全体	<p>1 ねらいを確認する。【2分】 [キーワード] <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">地域のよさ, ひと・もの・こと</div></p>
40分	全体 全体 グループ	<p>2 「地域のよさ」を考える。【18分】 (1) 活動のやり方を知る。<5分> ○ 子供がお世話になっている人, 自分がお世話になっている人, 地域で頑張っている人の例を紹介する。 例: 「こどもを守る110番の家」の看板, 交通指導や民生委員さんの写真, 地域の行事や公民館などの写真や実物を見せる。 (2) グループで相談しながら, 模造紙に次のことがらを書き込む。 <13分></p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 10px;"> <p>○ 子供が地域でお世話になっている人やかかわりのある人 (交通指導員さんなど)</p> <p>○ 自分や家族とかかわりのある人 (相談できる人やお世話になっている人など)</p> <p>○ 地域で頑張っている人 (老人会やボランティア友の会などで活動している人など)</p> <p>○ 地域にある大切にしたいもの (場所) や昔からある行事など</p> </div> <p>3 自分たちの出し合ったものを紹介し合う【15分】 紹介の仕方は, 実態に応じて工夫する。 例: ① 全体の前でグループごとに発表する。 ② グループ内で発表役と見る役に分かれ, それを交代して行う。</p> <p>4 3の活動を通して気付いたことや感想を紹介する。【7分】</p>
3分	全体	<p>5 まとめをする。【3分】 ※ 進行役ではなく, 地域コーディネーターや民生委員さんの話でまとめる方法もある。 [ポイント] <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域には, 子供や私たち大人を支えてくれる方がいる。 ・ 地域のために進んで働いている人やこの地域にしかない場所や残しておきたい行事などもある。 ・ 私たちが, 地域を見つめ, よさを知り, 地域全体で子供たちを見守っていこう。 </div></p>

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
<p>3 紹介する。 (グループ)</p>	<p>○ 今日から、グループごとに考えたことの紹介にうつります。方法を説明します。 それぞれのグループの人が半分半分に別れます。グループの半分は、先に他のグループを見て、疑問点があったら質問します。残りの半分は、自分のグループにそのままいて、見に来た人に質問された時に答えます。</p> <p>私が、「交代」と言ったら、見る人とグループに残る人が交代します。 紹介の仕方は分かりましたか。 グループで先に見る方を決めてください。</p> <p>○ それではやってみましょう。先に見る人たちは立ってください。しっかり見られて、質問や気付きを言ってください。 (●分計る)</p> <p>○ 交代しましょう。どうでしたか。自分たちのグループで気付かなかったことに気付いているグループや、同じことに気付いているグループなどがあると思います。今から他のグループを見る人たちも、よく見られて、質問や感想を言ってください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ グループごとに、全体に発表(紹介)する方法もある。 ・ 見るだけでなく、できるだけ質問や感想を伝えるようにした方が盛り上がる。
<p>4 紹介する。 (全体)</p>	<p>○ 今、全部のグループを交代で見て回ったと思います。どうでしたか。他のグループのまとめを見て、気付いたことや自分たちのグループで活動した感想などを紹介してください。 (個人用ワークシートに記入してもよい) (数人に発表してもらおう)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人ワークシートはグループ紹介の前に配付し、見て回った時に気付きを記入するようにしてもよい。 「書く」負担感を与えないように、書いてもよいし、書かずに話してもよいことを伝える。
<p>5 まとめをする。</p>	<p>○ 私たちの住んでいる地域には、子供や私たち大人を支えている方々や地域のために進んで働いている方々があります。また、この地域しかない場所や残しておきたい行事などもあります。</p> <p>○ 毎日生活しているこの地域ですが、知っているようで知らないこともあります。私たち大人が地域を見つめ、地域のよさを知りましょう。そして、地域全体で子供たちを見守り、地域の力を借りながら子育てする意識をもちましょう。</p>	

《プログラム22：地域の子供は地域みんなで育てよう

～ステキな「ひと・もの・こと」～》

【グループ用】

《子供・自分・家族がお世話になっている人》

《地域で頑張っているひと》

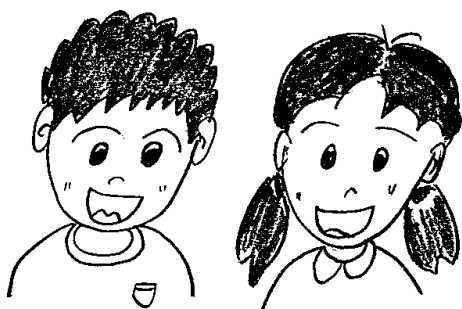
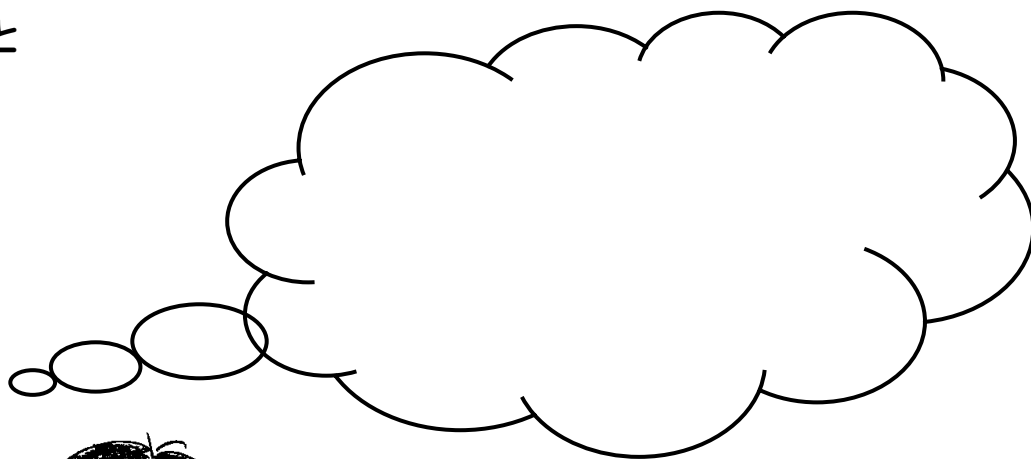
《大切にしたいもの(場所)・伝えたい行事》

《プログラム22：地域の子供は地域みんなで育てよう

～ステキな「ひと・もの・こと」～》

【個人ワークシート】

◇気付いたこと



◇MEMO



「親学び」支援プログラム にこにこ編(小学生期編)

資料編

もくじ

○ 【導入】で活用するアイスブレイク	2
○ 家庭用いじめ発見チェックリスト	7
○ 茨城県いじめ体罰解消サポートセンター	8
○ 不登校未然防止 ～ 家庭での取組	10
○ 家庭教育10か条	14



○ 【導入】で活用するアイスブレイク



《多くの人に紹介を！》・・・初対面型

- 移動しながら行う。
 - 始めに時間を（3分間程度）設定し、その時間の中でより多くの人と自己紹介し合う。
 - 名前と所属、名前と好きなもの等、名前以外に1つ自己紹介をする。最後は、「よろしくお願いします。」で終わる。
- ※ 限られた時間で、何人の方と自己紹介ができたか振り返る。
- ※ 自分から進んで話しかけるのが得意な人と、そうでない人がいることをおさえる。
- ※ 設定した時間の経過を適宜、参加者に伝えると効果的である。

《今の気持ちは・・・！》・・・初対面型

- 移動しながら行う。
 - 自分の名前と今の気持ちを話す。最後は、「よろしくお願いします。」で終わる。
- 例1： 私の名前は■■です。今、とてもドキドキしています。よろしくお願いいたします。
- 例2： 私の名前は△△です。今、なんだか嬉しい気持ちです。よろしくお願いいたします。
- ※ 今の気持ちを話すことで、緊張しているのは自分だけではないことがわかり安心できる。
- ※ 参加者がどんな気持ちで講座に参加しているか、お互いが理解できたか振り返る。
- ※ できるだけ多くの人と紹介し合うように、事前に話しておく。

○ 【導入】で活用するアイスブレイク



《新たな自分紹介！》・・・顔見知り型

- 移動しながら行う。
 - 始めに時間を（3分間程度）設定し、その時間の中でより多くの人と自己紹介し合う。
 - 自分の名前ともう1つ、今まであまり人に話していなかったようなことを話す。最後は、「よろしくお願いします。」で終わる。
 - 例1： 私の名前は■■です。私は甘いものの中でもパフェが好きです。よろしくお願いいたします。
 - 例2： 私の名前は△△です。実は、物まねが得意です。よろしくお願いいたします。
 - 例3： 私の名前は◇◇です。小さい頃、とてもいたずらっ子だったんです。よろしくお願いいたします。
 - 顔見知りだったけど、新たな一面がわかったかどうか振り返る。
- ※ 話せる範囲で話すこと、難しく考えないで気軽な気持ちで話すことよいことを伝える。
- ※ できるだけ多くの人と紹介し合うように、事前に話しておく。

《握手紹介》・・・(初対面, 顔見知り型) どちらにも使えます。

- 移動しながら行う。
 - 初めに時間を（3分間程度）設定し、その時間の中でより多くの人と自己紹介し合う。
 - 自分の名前と「よろしくお願いします。」を言う。その時、相手をしっかり見て、笑顔で握手する。
- ※ 限られた時間で、何人の方と自己紹介ができたか振り返る。
- ※ 握手はどんなことに効果的だったか振り返る。
握手をしたときとしなかったときの印象、感じ方に違いはあるかを考えてもらおうとよい。
- ※ 設定した時間の経過を適宜、参加者に伝えると効果的である。

○ 【導入】で活用するアイスブレイク



《Q & Aで紹介》…… (初対面, 顔見知り型) どちらにも使えます。

- 移動しながら行う。
- 始めに時間を (3分間程度) 設定し, その時間の中でより多くの人と自己紹介し合う。
- 話すこと
 - ① 自分の名前
 - ② 相手に聞きたいこと, (ただし, 聞く前に自分がそのことについて話すこと。)
例: 「私は, ケーキが食べたいけどあなたはどうですか?」
 - ③ 相手からの受け答え

- ※ 限られた時間で何人の方と自己紹介ができたか振り返る。
- ※ 互いに質問し合っただうだったか, その効果について振り返る。
感想を数名に聞き, 感想を紹介してもよい。
- ※ 設定した時間の経過を適宜, 参加者に伝えると効果的である。

<その他のアイディア>

事前にカード式の用紙を参加者に渡し (10枚程度), それを自己紹介で活用しながら交換する。

5～6人のグループで円を作り, 全員を紹介する。例: 「私は○○です。私のとなりは◇◇さんで, そのとなりは■■さんです。」というように一回り紹介する。グループの人数が少ない場合は, 名前のほか, あと一言紹介を付け加える。最後に, 各グループから全体に紹介してもらう。

アイスブレイクの時間, 参加者の構成, 講座の開催回数などに応じて, いろいろな自己紹介を組み合わせると, より効果的である。

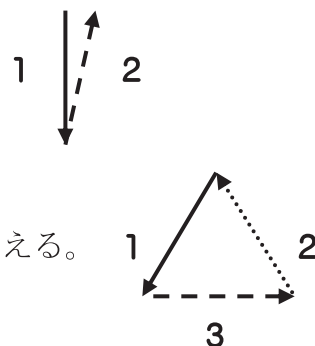
○ 【導入】で活用するアイスブレイク

☆ とっても簡単！一気にブレイク (進行役 対 全体)

《こっちのリズム, あっちのリズム①》

(2拍子 3拍子) ☆すわってできる

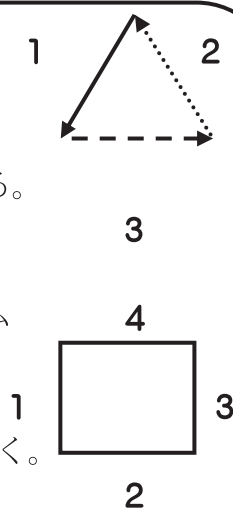
- ① 右手で2拍子をとる。
進行役は「1, 2」「1, 2」とリズムを唱える。
全員で練習する。
- ② 左手で3拍子をとる。
進行役は「1, 2, 3」「1, 2, 3」とリズムを唱える。
全員で練習する。
- ③ 右手と左手を同時にする。
はじめはゆっくり行い, できるようになったら速くしていく。
- ④ 右手が3拍子, 左手が2拍子にする。



《こっちのリズム, あっちのリズム②》

(3拍子 4拍子) ☆すわってできる

- ① 右手で3拍子をとる。
進行役は「1, 2, 3」「1, 2, 3」とリズムを唱える。
全員で練習する。
- ② 左手で4拍子をとる。
進行役は「1, 2, 3, 4」「1, 2, 3, 4」とリズムを唱える。全員で練習する。
- ③ 右手と左手を同時にする。
始めはゆっくり行い, できるようになったら速くしていく。
- ④ 右手が4拍子, 左手が3拍子にする。



○ 【導入】で活用するアイスブレイク

☆ とっても簡単！一気にブレイク (進行役 対 全体)

《拍手でわ ——— っ!》

◇準備物(紙, ティッシュ~適当な大きさ1枚) ☆すわってできる

- ① 進行役が、紙やティッシュを1枚、顔の前くらいから床に向かって落とす。
- ② 参加者は、紙やティッシュが床に落ちるまで、拍手をする。
- ③ 床に落ちた瞬間に拍手をやめる。
床に落ちる瞬間は、後ろの方の席の人たちには見えないと思うが、「勘」を頼りに拍手をやめる。

※ 拍手にあわせて、「わ ——— っ」と声を出してもよい。

※ 紙が落ちた瞬間に拍手や声が鳴り止んだら、「参加者の気持ち(みんなの心)が1つになっていますね」と、参加者を讃える。

《頭と体で反応:反対動き!》

☆ グループで行う。☆すわってできる。

- ① 進行役の指示と反対の動きを知らせる。
進行役が「右」と言ったら、「左」に1歩分ジャンプする。

「前」と言ったら、「後」に1歩分ジャンプ

- ② 進行役の指示と反対の動きを、「進行役対1人」で練習してみる。

- ③ 近隣の4~5人で円を作る。

- ④ みんなで向かい合って、手をつなぎ、①の動きを行う。

※ 「タイミングよく動く」「失敗しても大丈夫」ということを確認する。

※ 体調が十分でない参加者に配慮し、強要しないようにする。

(アレンジ編)

A: 進行役の指示と反対の動きをする時、動く方を声に出しながら動く。

例~進行役が「右」と言ったら、「左」と言いながら「左」に動く。

B: 進行役の指示と反対の動きをする時、言葉は進行役と同じ言葉を言いながら、動きは指示と反対の動きをする。

例~進行役が「右」と言ったら、「右」と言いながら「左」に動く。

○進行役の指示→反対の動き

右 → 左

左 → 右

前 → 後

後 → 前

家庭用いじめ発見チェックリスト



家族に心配をかけたくないという思いから、自分からいじめられていることを打ち明けられないお子さんが多いと思われます。しかし、必ずといってよいほど兆候がみられます。いじめを発見するために、下記の項目を参考にチェックしてみてください。

◆◆◆ 登校するまでのようす

- 朝、なかなか起きてこない。
- いつもと違って、朝食を食べようとしない。
- 疲れた表情をしている。ぼんやりとしている。ふさぎこんでいる。
- 登校時間が近づくと、頭痛や腹痛、発熱、吐き気など体調不良を訴えて登校を渋る。集合場所に行きたがらない。
- 友達の荷物をもたされている。
- 一人で登校（下校）するようになる。遠回りをして登校（下校）するようになる。
- 途中で家に戻ってくる。

◆◆◆ 日常における家庭生活の変化

- 服のよごれや破れ、からだにあざやすり傷があっても理由をいいたがらない。
- すぐに自分の部屋にかけこみ、なかなか出てこない。外出したがらない。
- いつもより帰宅が遅い。
- 電話に出たがらない。
- お金の使い方が荒くなったり、無断で家から持ち出すようになったりする。
- 成績が下がり、書く文字の筆圧が弱くなる。
- 食欲がなくなる。ため息をつくことが多くなる。なかなか寝つけない。



◆◆◆ 持ち物の変化

- 自転車や持ち物などがこわされている。道具や持ち物に落書きがある。
- 学用品や持ち物がなくなっていく。買い与えた覚えのない品物をもっている。

◆◆◆ 友人関係の変化

- 遊んでいる際、友達から横柄な態度をとられている。友達に横柄な態度をとる。
- 友達の話をしなくなったり、いつも遊んでいた友達と遊ばなくなったりする。
- 友達から頻繁に電話がかかってきて外出が増える。メール（ブログなど）を気にする。
- いじめの話をすると強く否定する。

◆◆◆ 家族との関係の変化

- 親と視線を合わせない。
- 家族と話をしなくなる。学校の話をしなくなるようになる。
- 親への反抗や弟や妹をいじる、ペットにやつあたりする



家庭においてお願いしたいこと

■ 子どもと過ごす時間をつくる

親と子どもの時間が合わないために、一緒に過ごす時間が少なくなっていないですか。学年が進んでも、家族と過ごす時間は大切です。家族で少しずつ調整して、食事の時間を合わせたり、就寝前などの時間を利用したりして、学校の話や友達、将来について話す時間を増やしましょう。

テレビのスイッチを切るだけで、時間が作れることもあります。

■ 子どものようすにアンテナを張る

子どもが今、何に関心を持っているのか、どんな学習をしているのか、どんな本を読んでいるのかなど、気にかけてみましょう。学校の宿題で、親の意見や感想を求められたときが、子どもと話し合うよい機会となります。

■ おとな同士の関係をつくる

学校行事やPTA活動、地域の行事に積極的に参加し、保護者同士、大人同士の関係をつくりましょう。多くの大人たちが、地域の子どもを見守る環境をつくりましょう。

いじめや体罰の相談・情報はこちらへ

茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター



いじめや体罰に悩んでいた、困っていたりする人がいるときは…
我が子のいじめや体罰の被害を察知したときは…
よその子のいじめや体罰を見つけたときは…

 茨城県教育委員会

上記のホームページからアクセスできます



携帯電話、
スマートフォンは
こちらから
アクセス!

いじめ・体罰解消サポートセンター

検索

<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>

いじめ・体罰解消サポートセンターホームページ

「いじめなくそう! ネット目安箱」

メールで相談や
情報提供が
できます



書き込みで、
情報提供が
できます



各地区のいじめ解消サポート相談員が相談・対応にあたります。

ケースによっては、警察 OB や臨床心理士等の専門家を学校等に派遣し支援します。

各地区いじめ・体罰解消サポートセンター

月・水 9:00 ~ 16:30

火・木・金 9:00 ~ 18:30

- ◇ 県央地区 (水戸教育事務所内) **029-221-5550** (〒310-0802 水戸市柵町1-3-1)
- ◇ 県北地区 (県北教育事務所内) **0294-34-4652** (〒316-0006 日立市末広町1-1-4)
- ◇ 鹿行地区 (鹿行教育事務所内) **0291-33-6317** (〒311-1517 鉾田市鉾田1367-3)
- ◇ 県南地区 (県南教育事務所内) **029-823-6770** (〒300-0051 土浦市真鍋5-17-26)
- ◇ 県西地区 (県西教育事務所内) **0296-22-7830** (〒308-0841 筑西市二木成615)

(電話や来所による相談や情報提供も受け付けています。)

いじめから子供を守ろう

心配な場面を目にしたら、「学校」や「いじめ・体罰解消サポートセンター」に連絡を

いじめには、何より早期発見・早期対応が大切です。
家庭用いじめ発見チェックリストを活用して、子供の様子をチェックしてみてください。

「家庭用いじめ発見チェックリスト」

茨城県教育委員会 HPトップページからアクセスできます。
<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/>

茨城県家庭用いじめ発見チェックリスト

検索



ネット上のいじめにも注意が必要！

インターネットが急速に普及したことで、ネット上のサービスを子供達が利用することが可能となり、いじめにつながる事例も増えています。

●ネット上のいじめの事例

SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)グループからの仲間はずれ

メッセージを読んでもすぐに返事をしなかったため、グループから外され、悪口を書き込まれた。

ネット上のグループから個人を外し、仲間はずれが日常生活にも及ぶ。

なりすまし投稿・チェーンメール

万引きをしているなど、事実無根のメールを送信したり、それを不特定多数に送信するよう指示したりする。

他人になりすましてネット上で活動し、個人の社会的信用をなくす。

ブログ・SNS等への誹謗・中傷の書き込み

〇〇さん、気に入らないなど実名や個人が特定できる表現を用いて攻撃する。

不特定多数のものから絶え間なく誹謗・中傷が行われ、被害が短期間で広がり、極めて深刻となる。

サイトへの画像・動画の投稿

友達からプロレス技をかけられている様子を携帯電話で撮影され、過激な画像が目撃されている動画共有サイトに投稿された。

流出した個人情報、回収が困難だけでなく、不特定多数の者に流れたり、アクセスされたりする危険性がある。

🍀 子供の変化に注意して・・・

家庭では、メールを見たときの表情の変化など、トラブルに巻き込まれた子供が見せる小さな変化に気づいたら、躊躇なく問いかけ、じっくり、子供の話を聞きましょう。

ネット上のいじめの早期発見についても、「家庭用いじめ発見チェックリスト」を利用してください。



対応の仕方 重要 ～書き込み等の被害にあった時には～

掲示板の管理人やプロバイダに削除依頼をしましょう。また、警察や法務局にも相談ができます。

その際、次のようなものを準備すると、対応がスムーズになります。

- 書き込みをプリントアウトしたもの
- サイトのアドレス、書き込み者、書き込み日時を記録したもの

相談できる機関

★茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター
<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>

★茨城県警察
少年相談コーナー 029-301-0900 8:30～17:15 (月～金)
keishonen@pref.ibaraki.lg.jp

サイバー犯罪相談窓口 029-301-8109 9:00～17:00 (月～金)
hi-tech@pref.ibaraki.lg.jp

★水戸地方務局
子どもの人権 110番 0120-007-110 8:30～17:15 (月～金)

もし、いじめに気づいたら・・・

我が子が…いじめられていたら

子供をいじめから、全力で守りましょう

- 事実を丁寧に聞き、辛い気持ちを受けとめる。
- 子供の心と体を守ることを第一に考え、味方であることのメッセージを伝える。
- 学校、相談機関等と連携し、感情的にならず冷静に対応する。
- 子供とふれあう時間を大切にす。

我が子が…いじめていたら

何としてもいじめをやめさせましょう

- いじめられている子供の辛い気持ちを理解させる。
- いじめは絶対に許されないことを伝える。
- 学校に連絡し、今後の対応を相談する。
- 親が真剣に謝る姿をみせる。
- 子供とふれあう時間を大切にす。

我が子が…はやし立てたり、見て見ぬふりをしていたら

いじめを容認しない強い意志を示しましょう

- 周りではやし立てたり、見てみぬふりしたりはいじめと同じであることを伝える。
- いじめは、絶対に許されない行為であることを伝える。
- 今後、どのような行動をとればよいか一緒に考える。

○ 不登校未然防止～家庭での取組

※この「家庭での取組」はPTA行事などで保護者への啓発資料として作成しています。



ア 親としての基本的な姿勢

聴きましょう。

子供の話を聴きましょう。
子供が安心して心のうちを話し、自分自身で考える力がつくような、そんな話の聴き方をしましょう。「そう」「それで…」「うんうん…」「なるほど。そうか…」「それから？」と会話を続けられれば、とても穏やかで幸せな時間を共有できます。

大好きだ！大好きだ！と伝えましょう。

子供が小さい時は、一日一回はだっこしたり、手を握ったりしましょう。スキンシップはとても大切です。家族にとっても社会にとっても、必要とされている存在であることを、子供の発達に応じてわかりやすく伝えていきます。



自信をもって 叱りましょう。

～はっきりと
NOと言える親に～
親は親であることに自信と責任を持って、断固徹底して譲ることなく叱るようにします。優しさ愛情を持って叱ります。



乳児には肌を離さないで

幼児には手を離さないで

小学生には目を離さないで

思春期の子供には
心を離さないで

『ここ 食卓から始まる生教育』
内田美智子・佐藤剛史著より

話しましょう

感情のおもむくまま叱ったりしないで、親の気持ちを素直に伝えましょう。



心を込めてほめたり、感謝の言葉を伝えたりしましょう。

「頑張ったね」、「ありがとう」の言葉は子供のやる気を育みます。

家庭内のルールをつくりましょう。

家庭のルールは、親の愛情を子供に伝えるものです。また、子供に対し、あなたは家族の一員であるのだと伝えるためのものです。

《家庭教育 10 か条》

- 第1条 伝えよう 愛しているよの メッセージ
- 第2条 朝昼晩 元気にあいさつ 習慣に
- 第3条 教えよう 事の善し悪し しつけから
- 第4条 「ありがとう」は 生きゆく心の 出発点
- 第5条 いばらきっ子 明日を支える 未来の力
- 第6条 自分の命 みんなの命 どの命もオンリーワン
- 第7条 家族仲良く 食事・団らん 心と体に栄養を
- 第8条 体験で 得られる本物 知と心
- 第9条 この子もあの子も 地域で子育て みんなの宝
- 第10条 わが家の1か条 あなたのご家庭で付け加えてください。



◎ 規則正しい生活習慣を身に付けさせましょう！

生活リズムを整えることは、心と身体を健康にし、社会性をはぐくみます！

基本的な生活習慣の中で、睡眠と食事は、特に大切です！

早寝早起きは
なぜ大切なの
ですか？



私たちの身体は、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳が目覚めます。睡眠不足や不規則な睡眠は、「イライラする」「無表情になる」「攻撃性が高まる」など、子供に影響を与えることがあります。



大人の生活が変わり、子供の生活がそれに引きずられているよね。ぼくたち親の生活習慣も見直さないといけないね。

豆知識じゃ！

体内時計は 25 時間だから、毎日 24 時間にリセットするんだよ。



成長に必要なホルモンの分泌には周期があり、適切な時刻に眠ることは、子供の健やかな成長のためにとっても大切です。

朝食は、
どうして
大切なの
ですか？

朝食をとると体温が上昇して、身体は1日の活動の準備ができます。そして、寝ている間に失ったエネルギーを補給し、脳が活性化します。午前中の活動エネルギーとして、朝食はなくてはならないものです。

寝ている間にもエネルギーや栄養素は少なくなっているんだよ。



朝食は1日の活力になる大切なものなのね！



便秘の予防にもなるのです。

よい睡眠習慣と望ましい食習慣の形成は、心の安定・身体の発達成長・学力の向上にも影響するのです。



イ 家庭で取り組む「親子のふれあい」

子供の成長発達に応じた、親子のふれあいを大切にしましょう。

記念日や行事を 大切に過ごす！

家族の誕生日や思い出の日に、みんなでお祝いしたり、地域の行事に親子で参加し、ご近所とのふれあいの楽しさを味わったりしよう。

家族の温かさを確認！



今夜は、ノーテレビ、ノーゲーム、 読書の日！

毎週時間を決めて好きな本を持ち寄り、静かに読書。家族団らんのひとこま。あら！お母さんのお膝の上に座っている人はだれかな？ぬくもりが伝わってきます。きっと会話が増えるはず！



一緒にお弁当をつくろう！

お弁当の日の献立決めから買い物、調理、弁当詰めなど、子供のできることを見つけて主体性をもたせて、弁当づくりをやってみる。栄養も彩りも、愛情たっぷり！
自立弁当のできあがり！



わが家の出来事ベストテン！

今日の、今週の、今月の…心に残った出来事を、日常の話題にしよう。1年の締めくくりは、家族みんなが私の出来事ランキングを発表する。
今年の出来事 弁当のできあがり！



手作りおやつに挑戦！

体のことも考えて、大好きなおやつ手作りで、ポテトチップやクッキー作り。ケーキを焼いたから、みんなにおいしさのおすそ分け。喜んでもらうとその心が伝わります。
みんなの笑顔がこぼれるよ。



家族みんなとコミュニケーション！

時間をつくって家族全員集合、お茶タイムはいかがですか？勉強の合間に休憩をとって会話を楽しみましょう。



受験生は、軽い夜食もOK。

こんなことでも親子のふれあいができるんですよ！

日常のちょっとした時間を見つけて、あなたもいかがですか？

- ① 「いってらっしゃい」「お帰りなさい」は聞こえるように！
- ② お風呂で親子肌を合わせて、楽しいおしゃべり、スキンシップ
- ③ 送迎の車の中でのおしゃべりはなぜか素直になれるもの。
- ④ 夕食は無理でも、朝ご飯はみんなそろってとりましょう。
- ⑤ なかなか時間が合わない家庭では、手紙でメッセージをどうぞ！



ウ 小学生の親として

キーワード【小学生には目を離さないで】

小学校は幼児期よりさらに大きな集団の中で、生活・学習の基礎基本を身に付ける場です。しかし、子供たちは新しい環境に適応していくことや、人間関係、さらには自分をどう表現したらよいかという、様々な不安を持っています。子供たちが家庭を離れたところでしっかり頑張っていることを認め、励ます姿勢をもつことが大切です。

小学生の子育ての基本姿勢は…

- ・ 子供の顔を見てしっかり話を聞きましょう。
- ・ できる、できないだけで子供を判断しないようにしましょう。
- ・ つらいときは、SOSを出してもよいことを教えましょう。
～子供のよさを認め、サインを見逃さず、確かな成長を見守ろう～

学校生活



- ・ どんな先生かな・・・
- ・ 友だちできるかな・・・
- ・ 仲良しの友だちと離れちゃった。
- ・ 算数が苦手だけど大丈夫かな・・・
- ・ 分からないって言えないよ・・・どうしようなど

子供の不安や悩み

遊び

- ・ ○○ちゃんと遊びたいけど遊んでくれるかな・・・
- ・ 遊んでいるときこんな事があったけどどうすればいいんだろう・・・
- ・ 親や先生に言ってもいいのかなあ・・・など



- ・ 学級通信などは必ず読むようにしましょう。また、必要に応じ、担任の先生と連絡を取り合いましょう。
- ・ 学校の行事にはなるべく参加しましょう。
- ・ 学校での子供の様子を見てあげましょう。
- ・ 教科書、ノート、鉛筆などの学習用品をチェックし、落書きや破損などがいないか見てあげましょう。

- ・ だれとどこで遊んでいるか把握しましょう。
- ・ よく遊ぶ友だちの親と親しくなり、連絡を取り合いましょう。
- ・ 友だち関係で不安なことは、親だけで悩まず、担任や学年主任など、信頼できる人に相談しましょう。
- ・ お金の管理、持ち物の変化に気を付けましょう。

学校生活

子供の不安や悩み



- ・ 家の人はいつも忙しそう。今日はほめてもらえると思ったけど・・・。
- ・ 家の人に心配をかけたくないから言えないよ・・・。

- ・ この家族に必要な大切な存在であることを話しましょう。
- ・ 家族は仲良く。特に1、2年生はスキンシップを大切に。（頭をなでる、抱きしめる）
- ・ 睡眠リズムは、心の安定につながります。
- ・ 食事はしっかりととりましょう。なるべく一緒に食卓を囲み、話しましょう。（朝ご飯は抜かないようにしましょう。体や心の大切なエネルギー源です。）
- ・ 自分で決めて、自分で行動できる力を付けましょう。（小さなことから1つずつ。）
- ・ 子供の話は最後までしっかりと聞き、そのうえでアドバイスを1つしましょう。
- ・ 携帯電話などの利用は、親がきちんと管理しましょう。ネット上の掲示板などへの書き込みが子供を不安にさせる要因になることがあります。

心配なことがあったら、学校に相談

《家庭教育 10 か条》

第1条 家族の信頼感
伝えよう 愛しているよの
メッセージ

第2条 あいさつの習慣化
朝昼晩 元気にあいさつ
習慣に

第3条 善悪の区別
教えよう 事の善し悪し
しつけから

第4条 感謝の心
「ありがとう」は
生きゆく心の 出発点

第5条 努力・我慢する力
いばらきっ子
明日を支える 未来の力

第6条 命の大切さ
自分の命 みんなの命
どの命もオンリーワン

第7条 食事・団らん
家族仲良く 食事・団らん
心と体に栄養を

第8条 体験の意義
体験で 得られる本物
知と心

第9条 地域全体で子育て
この子もあの子も
地域で子育て みんなの宝

第10条 わが家の1か条
〔 〕
※あなたのご家庭で付け加えてください。

問い合わせ先

茨城県県南教育事務所 029-822-7294

(〒300-0051 土浦市真鍋 5-17-26 県土浦合同庁舎第1分庁舎 2階)

茨城県県南生涯学習センター 029-826-1101

(〒300-0036 土浦市大和町 9-1 ウララビル 5階)

主筆

茨城県県南教育事務所 主任社会教育主事 藤岡 賢治

