

# 「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)

## すくすく編(乳幼児期編)





## 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。家庭教育は、すべての教育の基本であり、子供の基本的な生活習慣や思いやり、善悪の判断、社会性などを身に付けさせる重要な役割があります。しかしながら、誰しも最初から親として一人前であるわけではありません。日々の子育ての中で、悩みや喜びを感じながら、親として成長していくものではないでしょうか。

現在、核家族化や少子化が進み、地域でのつながりも希薄になる中、身近な相談相手がいなかったり、乳幼児とふれあう実体験が少ないまま親になったりすることが珍しくなくなってきました。また、大人のライフスタイルの変化、携帯電話やインターネットの普及など、子供を取り巻く環境は日々変化しています。子供の発達段階や今日的な課題を含めて、家庭教育について学ぶことがますます大切になってきています。

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を増やすため、保育所や幼稚園の懇談会、子育て広場やサークルなどの場、乳幼児健診などの多くの親が参加する場など、様々な機会に活用できる学習プログラムとして、この家庭教育学習プログラムの作成に取り組むとともに、その普及に力を入れているところです。

この「親学び」支援プログラムすくすく編（乳幼児期編）は、子育てに必要な「知識」を学ぶだけでなく、親同士の語り合いや振り返りを通じて、家庭で大切にしたいことに気付いたり、子育てに前向きな気持ちや自信を高めたりしていくことを目指しています。

本編は、乳幼児期の保護者を主眼に置いて、プログラムを構成しましたが、にこにこ編（小学生期）とともに、小学生、中学校・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、すべての親が前向きに家庭教育に取り組み、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

## すくすく編(乳幼児期編)

### も く じ

#### I 基本編

- 1 「親学び」支援プログラム すくすく編(乳幼児期編)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 講座の基本的な流れ . . . . . 4

#### II 展開編

- プログラム① 我が家の家庭教育 . . . . . 7
- 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 ～ . . . . . 12
- プログラム③ 子供の気持ちと親のかかわり . . . . . 17
- プログラム④ 上手なほめ方, しかり方 ～伝え方ひと工夫～ . . . . . 23
- プログラム⑤ 家族みんなで生活リズム . . . . . 29
- プログラム⑥ 上手な話の聞き方 ～聞き上手は子育て上手～ . . . . . 35

#### 【資料】

- 家庭教育10か条
- 導入で活用するアイスブレイク

# 「親学び」支援プログラム

## すくすく編(乳幼児期編)

### I 基本編





# 1 「親学び」支援プログラム

## すくすく編(乳幼児期編)とは？

このプログラムは、主に、乳幼児期の子供をもつ保護者をはじめ、「親学び」をスタートする保護者を対象とした家庭教育の参加体験型講座を進行するための解説書です。

参加体験型講座では、保育所や幼稚園職員、乳幼児健診を行う保健師など、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）となります。

進行役は、プログラムを通して、一方通行の講座ではなく、受講者の気付きをサポートしつつ、参加者に伝えたいメッセージやねらいを明確にして、一緒に講座を作り上げていこうとする気持ちが大切です。

そのためには、参加者の人数や参加者の年齢構成、講座設定時間などに応じて、アレンジして活用してください。

また、にこにこ編（小学生期編）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。

このプログラムを通して、子育てを行っている保護者が、自信をもって、健やかな子供を育てていこうとする意欲を高める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、参加者が、講師の話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じて学びます。

自分の子育てを振り返ったり、他人の話聞いたりをきっかけとして、これまで気付かなかったことに気付いたり、改めて大切なことを再認識したりすることができます。



### ★参加体験型学習の流れ

各プログラムの趣旨に沿って、個人での作業、グループ（ペア）での活動、全体での活動の3段階を組み合わせで展開します。

#### ① 個人での作業

与えられたテーマについて考えたり、書き出したりします。グループでの活動の前に行う場合が多いです。

#### ② グループ（ペア）での活動

個人で考えたことを出し合ったり、共同作業したりします。

#### ③ 全体での活動

進行役から説明したり、各グループの話合いで出た意見を共有したりします。講座の最初と最後に行うことが多いです。



### ★参加体験型学習で大切なポイント

#### 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作りが必要になります。

#### ポイント2 お互いに学び合う

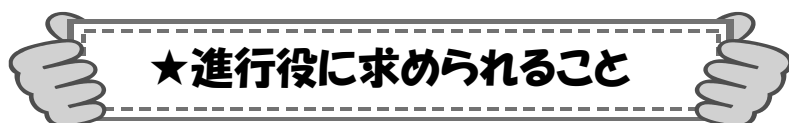
グループ内で意見を出し合ったり、全員で気付きを発表したりする活動を通じて、多様な視点や考え方があることに気付き、ねらいについて学ぶことができますが、その際、お互いの意見を否定せずに聞く雰囲気を作ったり、発言を引き出すような進行役からの声かけをしたりなどが大切になります。



### 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」ともいう)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ありません。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ることができます。



#### ★進行役に求められること

##### (1) 雰囲気づくり

- ・ 進行役は、自信をもってはっきりとした声で、ゆっくり話す。笑顔が1番です。
- ・ 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なります。
- ・ 発言を強要しない。発言は、話せる範囲で話すといことを伝えましょう。参加者は安心して参加できます。
- ・ 参加者一人一人の人格が尊重され、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

- ・ 参加者の意見を無理に一つにまとめていく必要はありません。一人一人が何か気づいたり、「なるほど」と再確認できたりすることを大切にするように促しましょう。
- ・ 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、じっくりと時間が必要な場合には、用意した内容のすべてを行うことにこだわらない方がいいでしょう。  
(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」をはっきりと示すことで、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。

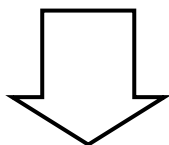
## 4 講座の基本的な流れ

順	流れと時間	時間	活動の留意点
1	<b>【導入】</b> ①活動のねらいを知らせる。 ②アイスブレイクをする。	10分	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <b>◎ポイント</b>            ・活動のねらいをわかりやすく伝える。            ・場の雰囲気や参加者の緊張を和らげる。            ・次の活動をやりやすくする。         </div> <p>○ 本講座のキーワードを知らせる。用紙などを書いておき、提示する。プロジェクターを使ってもよい。</p> <p>○ 簡単なゲームなどで雰囲気や参加者の緊張を和らげる活動を「アイスブレイク」と呼ぶ。</p> <p>○ 本プログラムで取り上げている活動は、一例であり、</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>●講座設定時間</p> <p>●人数</p> <p>●受講の構成メンバー</p> </div> <div style="font-size: 3em;">}</div> <div style="text-align: center;"> <p>●目的</p> <p>●場所の広さ</p> </div> </div> <p>などに応じて、<u>どのアイスブレイクを取り入れるかを考えたり、内容をどう工夫するかを考えたりすることが必要である。</u></p> <p>○ 次の活動をグループで行う場合は、アイスブレイクのゲームでグループを作ると効果的に進行できる。</p>
2	<b>【展開】</b> ①中心活動をする。 ・個人での活動 ・ペアやグループでの活動 ・全体での活動	20分	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <b>◎ポイント</b>            ・やり方をしっかり説明する。            ・グループを見てまわり、声をかける。            ・時間を意識する。         </div> <p>○ 参加者が「正しく答えよう」「変なことは言わないようにしよう」と思うと、発言しにくくなるので、改めて「正解や間違いはない」ことを伝え、気軽に発言しやすい雰囲気を醸し出す。</p> <p>○ グループでの活動のとき、思うように話合いが進んでいない場合は、次のような対処法がある。</p> <p>① スムーズに進んでいるグループで出された意見や活動の様子を紹介する。(全体の活動を止めて、短い時間で行う。)</p> <p>② 思うように話合いが進んでいないグループに、進行役(ファシリテーター)がしばらく入り、進行を手助けする。</p>

順	流れと時間	時間	活動の留意点
3	<p>【まとめ】</p> <p>①振り返り・分かち合う。</p> <p>②活動をまとめる。</p>	10分	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>◎ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りは必ず入れる。</li> <li>・振り返りのポイントをはっきり伝える。</li> <li>・時間を意識する。</li> </ul> </div> <p>○ 活動を通して気付いたことを個人で振り返りシートに記入し、グループで発表し合う。他の受講者の思いや多様な価値観に触れ、これまでの自分を見つめ直し、これからの子育てのための気付きを得ることができる。</p> <p>個人グループ全体と広げ、個人の振り返りを互いに共有すると、学びがより深まる。</p> <p>○ 進行役は、参加者の振り返りと関連付けながら、講座のポイントを伝える。</p> <p>○ 「家庭教育10か条」を提示しながら、みんなで確認し、意識を高める。</p>

☆ 講座の受講者、進行役、すべての人が気を付けること。

☆ 講座の中で知り得た個人情報を知り得た情報は絶対にやめましょう。



- ・ 講座の始まりや講座終了の時に受講者に確認しましょう。
- ・ もちろん、進行役も知り得た情報はもらしません。
- ・ とても大事なことなので、毎回の講座で確認するようにしましょう。

<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。
- 導入のアイスブレイクと展開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 グループで活動をします。



グループでの話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に参加者に伝えましょう。

# 「親学び」支援プログラム

## すくすく編(乳幼児期編)

### II 展開編





## プログラム①

# わが家の家庭教育

◎ねらい： 家庭教育について考え、自分の家庭でも積極的に取り組んでいこう。

保護者の中には、「家庭教育」ということばを聞くと、つい難しく考えてしまい「どのようなことをやったらいいかわからない」と不安に思うことがある。

「わが家の1か条」作りを通して、「家庭教育」では1つの正解があるのではなく、それぞれの家庭でできることからはじめていこうとする前向きな気持ちになれるようにする。

### <プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「わが家のルール」
時間	60分
人数	何人でもできる。(展開では4～6人組を作る)
準備物	ワークシート(人数分) <使用段階> 展開とまとめの時に使用 <留意点> 「わが家の1か条」作りと振り返りの2カ所で使う。用紙は、必要に応じて縮小して使う。(基本はA4)
主な活動	① 子育てで「大事にしたいこと」を考える。 ② 「わが家の1か条」を考え、紹介し合う。
他との関連	家庭教育10か条

【プログラム①：わが家の家庭教育】

○展開例

時間	形態	講座の流れ
導入 10分	全体	1 活動のねらいを知る。
	グループ	2 アイスブレイクをする。 〔例〕「からだジャンケン」をする。 3 グループ作りをする。 (2のアイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)
展開 40分	全体	4 子育てで「大事にしたいこと」にはどんなことがあるのか出し合う。 【10分】 ○「家庭教育10か条」について知る。
	個人	5 「わが家の1か条」を考える。【10分】 ※ 「わが家の1か条」の例（過去に出されたもの）を紹介する。 ※ 早くできた人の「1か条」を紹介し、考えている人のヒントとする。
	グループ	6 考えたことを紹介し合う。【10分】 ○ 紹介するとき、「1か条」を作るときに考えたことや「わが家の1か条」に取り上げた項目にした理由などもあわせて話す。
	全体	○ 話し合ったことをいくつかのグループから紹介してもらう。 【10分】
まとめ 10分	全体	7 振り返り，分かち合う ○ いろいろな意見を聞いてどう思ったか，感想を紹介し合う。
	全体	8 活動をまとめる。 <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;">「子育てで大事にしたいこと」はいろいろあるが，その中から家庭でできることからやっいていこうとする気持ちが大事です。</div>



《プログラム①：わが家の家庭教育》

【活動の進行例】

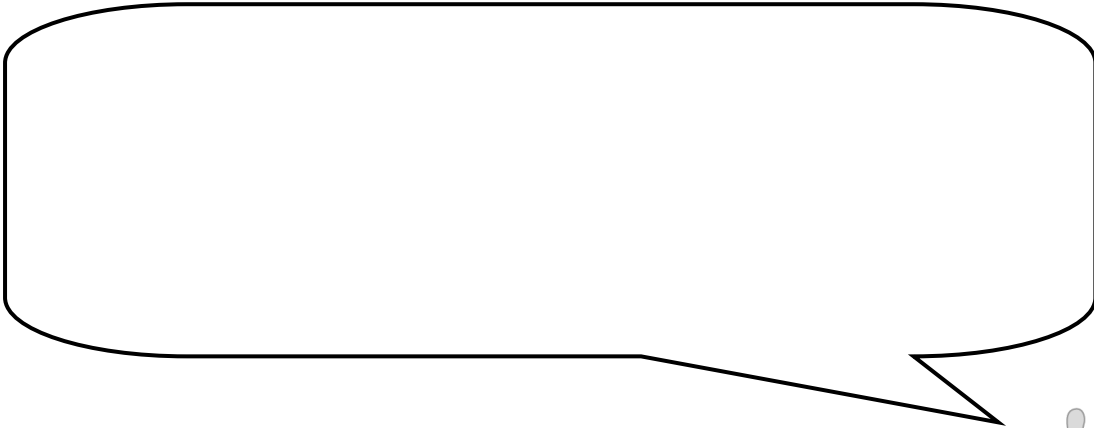
活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ この講座のキーワードは「わが家のルール」です。それぞれの家庭で大事にしていることがあると思います。その大事にしていることについて考えていきたいと思います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キーワードを提示する。</li> </ul>
2 アイスブレイク 「からだジャンケン」	○ 今から「からだジャンケン」というアイスブレイクをします。自分の体を使ってジャンケンをします。 グーは、足を閉じて両手を胸の前で交差します。（「こうです。」～やって見せる） チョキは、足の片方を前に出し、もう片方はやや後ろに引きます。（「こうです。」） パーは、両足を広げ、同時に両手も広げます。この時、肩より下方向になるようにしてください。（「こうです。」） では、やり方を説明します。2人組になり背中合わせに立ちます。「ジャンケンポン」の合図で振り向き、ポーズをとります。ルールとして、ポーズがはっきりと分からなかったり、よろけたりした場合はアウトです。まずは、一斉に私と練習してみましょう。「せ～の、ジャンケンポン！」どうでしたか？ では、やってみましょう。一人の人と2回勝負してください。相手にジャンケンをお願いするときは、笑顔であいさつしましょう。できるだけ大きな声で言ってくださいね。（全体に声をかけ、盛り上げる。）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 進行役は、元気よく声を出し、盛り上げる。</li> <li>・ 参加者が動けるスペースが必要。広い場所がない場合は、違うアイスブレイクをする。</li> </ul>
3 グループ作り	○（5分間ぐらい行う）どうでしたか？最後にジャンケンした人とペアになってください。そして、さらにどこかのペアと合体してください。今日はこの4人で次の活動をしたいと思います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループの人数は4～6人ぐらいが適当。</li> </ul>
4 家庭教育10か条	○ みなさん、とてもよい表情ですね。みなさんのゲームのルールが守れていましたね。ルールを守ることはとても大切なことです。みなさんは、それぞれの家庭で、子育てを行う上で大事にしていることは、どんなことがありますか。グループで話し合ってください。（しばらく待つ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大事にしていること、大事にしたいいことは、それぞれの家庭で違うことを押さえる。</li> </ul>

<p>5 「1か条」を考える</p>	<p>○ いろいろな意見が出されていきましたね。いくつか紹介して欲しいと思います。(指名でもよい)</p> <p>○ 今、みなさんからいろいろ出してもらいましたように、子育てしていく上で大事なことはいろいろあります。そのことに関係がありますが、「家庭教育10か条」を紹介したいと思います。(進行役が読み上げる。)</p> <p>○ 第10条に「わが家の1か条」とありますね。これから、それぞれの家庭の子育てで大事にしていること、家庭のルールを1か条という形にしてみたいと思います。難しく考えなくても結構です。先ほどグループで話し合ったことを参考にして考えてください。考えたことをワークシートに書いてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「わが家の1か条」づくりに戸惑う参加者もいると思うので、他の作品(参加者や文部科学省募集の作品)を紹介したりする。</li> </ul>
<p>6 紹介し合う</p>	<p>○ 「わが家の1か条」として考えたことをグループで紹介してください。その時、なぜ「その項目」を考えたのか、それを取り上げた理由などもあわせて紹介してください。(しばらく待つ)</p> <p>○ グループでどんなことが出されましたか紹介してください。(指名でもよい)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 進行役は、各グループの意見を聞いて回る。その中から発表指名をする所を考えておく。</li> </ul>
<p>7 振り返り</p>	<p>○ それぞれのグループの意見を聞いてどう思いましたか。思ったことや活動を通して気付いたこと、感想などを紹介してください。気付いたことはワークシートなどに簡単なメモをとっても構いません。(しばらく待つ)</p>	
<p>8 まとめ</p>	<p>○ 気付いたことをみなさんに紹介して下さる人はいませんか？(進行役からの指名でもよい。)そうですね。子育てをしていくときに大事にしたいことはいろいろありますね。どれが1番というわけではなく、誰も大事ですね。それぞれの家庭で大事にしたいことを「家庭のルール」として親子で作成し、一緒に取り組んでいこうとすることが大事ですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 進行役の経験で、家庭のルールを作っている場合はそれを紹介してもよい。</li> </ul>

《プログラム①：わが家の家庭教育》

# ワークシート

◎ あなたの家の「1か条」、家庭のルールを作ってみましょう。



◇ 今日の講座を通して、気付いたことや感じたことを書きましょう。



## 「わが家の1か条」づくりのワンポイントアドバイス

◎ ここで取り上げる「わが家の1か条」は、標語ではありません。  
無理して「五・七・五」に合わせる必要はありません。

## 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～

◎ねらい： 今の自分自身を受けとめるとともに、同じ思いをしている仲間がいることに気づき、子育てに対して前向きな気持ちをもとう。

まわりから見ると小さな喜びや悩みかもしれないが、子育て中の保護者にとっては、悩みや喜びは「小さなこと」ではないようだ。また、同世代の子育てをしている保護者同士は、喜びや不安を共有できる場合が多いようだ。「悩んだり不安に思ったりしているのは自分だけではない」ということに気付く。

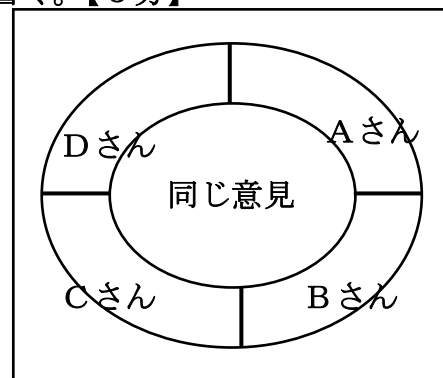
### <プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「喜び、悩み」
時間	60分
人数	何人でも可。(展開では4～5人組を作る)
準備物	模造紙、マーカーペン、ワークシート <使用段階> 展開 <留意点> ・模造紙はグループの数分 ・マーカーペンは人数分
主な活動	① テーマにそって順番に話す。 ② 自分と同じ考え、思いをもっている人がいることに気付く。
他との関連	なし
注意点	Q： 本講座の成功のポイントは A： 進行役（ファシリテーター）は、自信をもって、はきはきした声で参加者に語りかけましょう。笑顔が大事です。また、早口にならず、ほどよく「間」をとるようにすると、聞く側に安心感をあたえ、効果的です。 「あるあるトーク」では、「人と同じことを言った方がいいのかな」とか「違うことは言いにくいな」と感じる人もいるかもしれませんが、「同じ意見もあれば、違う意見もある」ということをあらかじめ伝え、話しやすい雰囲気を作りましょう。

【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～】

○展開例

時間	形態	講座の流れ
導入 10分	全体	1 活動のねらいを知る。
	グループ	2 アイスブレイクをする。 〔例〕「両手ジャンケン」をする。 3 グループ作りをする。 (2のアイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)
展開 40分	全体	4 「あるあるトーク」を通して考える。 ○ 「あるあるトーク」のねらいを説明する。
	グループ	○ 模造紙に二重円を描き外側の円を人数分に分ける。 その一つ一つにそれぞれの名前を書く。【5分】 ○ 進行役がテーマを決め、一人ずつ順番に話す。【25分】 ※ テーマは子供、子育てに関するものであれば何でもよい。 ※ 「子供が好きな食べ物」「子育てで楽しいこと、うれしいこと」「失敗したなと思うこと」「困っていること」「子育てのことでみんなに聞きたいこと」など。 ○ 二人以上が同じ意見だったら二重円の真ん中の部分に書き込む。他の場合は、自分の場所書き込む。
	全体	5 同じ意見を他のグループに紹介する。 【10分】
まとめ 10分	グループ	6 振り返り、分かち合う ○ 感想を紹介し合う。
	全体	7 活動をまとめる。 〔子育ての悩みや喜びは自分だけではないよ、仲間がいるよ。〕



《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～》

【活動の進行例】

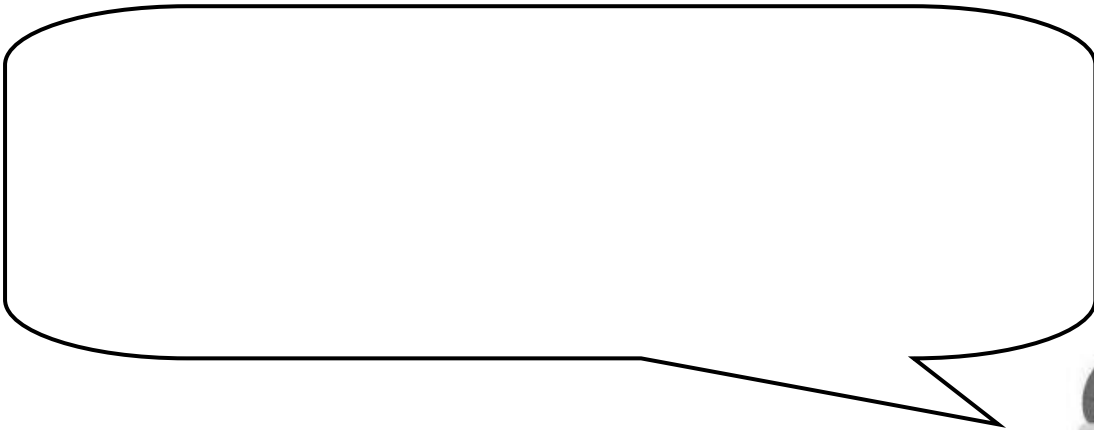
活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ この講座のキーワードは「喜び、悩み」です。みなさんといろいろな話をしたり、聞いたりすることを通して、子育てについて考えます。	・ キーワードを提示する。
2 アイスブレイク 「両手ジャンケン」  3 グループ作り	○ 今から「両手ジャンケン」というアイスブレイクをします。両手でジャンケンをします。両手とも勝ったときだけ、「勝ち」になります。次々と相手を変えてジャンケンしてください。ジャンケンする前は、自分の名前を伝え、あいさつします。 まずは、一斉に私と練習してみましょう。 「せ～の、ジャンケンポン！」 どうでしたか？勝ちましたか？ ○ それでは、やってみましょう。できるだけ大きな声で名前を言ったり、かけ声をかけたりしてくださいね。（全体に声をかけ、盛り上げる）  ○ （5分間ぐらい行う）どうでしたか？最後にジャンケンした人とペアになってください。そして、さらにどこかのペアと合体してください。今日はこの4人で次の活動をしたいと思います。	・ 進行役は、元気よく声を出し、盛り上げる。  ・ グループは参加者名簿で予め作っておいてもよい。
4 「あるあるトーク」	○ みなさんもずいぶんリラックスできましたね。さて、子育て中のみなさんには「子育ての喜びや悩み」もあると思います。これから行う。「あるあるトーク」をしてテーマに迫っていきたいと思います。 ○ それぞれのグループに模造紙があります。紙に大きくドーナツみたいに二重円を書いてください。そして、円を4つに分けてください。中心の円には線を入れないでください。（しばらく待つ）いいですか？ ○ 今から、私（進行役）が質問します。その答えになるものを一人1回ずつ答えてください。例えば、「子供さんは何歳？」と聞いたら、一人ずつ答えてください。1周したときに2人以上が「4歳」と答えたら、真ん中の円のところに「4歳」と書いてください。自分と同じ答えがなかった場合は、自分の場所の円に「3歳」と書いてくださ	・ 模造紙とマーカーペンの準備  ・ 進行役が書き方の例を示すとわかりやすい。  ・ 初めは参加者が話しやすいテーマを設定する。

	<p>い。やり方はわかりましたか？  第1問、「子供が大好きな食べ物」です。  一回りしたら、書いてください。  第2問、「あなた自身の好きな食べ物は？」  第3問、「子供が好きな遊びは？」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間を考慮しながら、進行を進める。</li> </ul>
<p>※ 時間を見ながら、話しやすそうな話題をテーマにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 「子育てで、困っていることは？」</li> <li>◎ 子供が生まれて、今までで嬉しかったことは？</li> <li>◎ 「子育て、子供に関することで、みなさんに聞きたいことは」</li> </ul>		
<p>5 意見の紹介</p>	<p>○ ここで終わりです。  どんな意見がありましたか。  グループで出された意見の中から多かった意見や特徴的な意見など、紹介してください。聞くときは、自分たちのグループの意見や傾向と似ている所はどこかなど、考えながら聞いてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長くならないようにポイントをしばって発表してもらう。</li> </ul>
<p>6 振り返り</p>	<p>○ それぞれのグループの意見を聞いてどう思いましたか。思ったことや活動を通して気付いたこと、感想などを紹介してください。気付いたことはワークシートなどに簡単なメモをとっても構いません。  (しばらく待つ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書くことによって参加者自身の振り返りになるので、メモ程度でもよいことを知らせる。</li> </ul>
<p>7 まとめ</p>	<p>○ 気付いたことをみなさんに紹介していただけの人はいませんか？(進行役からの指名でもよい。)そうですね。子育てをしているみなさんには、子供の成長とともにうれしいと思ったことや困ったことがあるようです。その中身は様々ですが、ちょっとした子供の仕草に喜びを感じたり、他の人からすると、そう、大したことではないようなことで悩んだりすることも多いようです。</p> <p>○ 子育て中のお母さん方(お父さんの場合もある)の心強い味方は誰だと思いますか？(ちょっと間をおく)  家族はもちろんですが、それは同世代の子供をもつお母さん方です。そう、ここにおられるみなさんです。みなさんは同じ悩みをもったり喜びを感じたりすることができます。気軽に声をかけ合ってみてはどうでしょうか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行役が子育て経験者の場合は、自分の体験を紹介し、まとめてもよい。</li> <li>子育ての悩みがないと思っている保護者もいることを念頭に置く。</li> </ul>

《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～》

# ワークシート

◎ 子育てについての「喜びや悩み」について書いてみましょう。



◇ 今日の講座を通して，気付いたことや感じたことを書きましょう。



「人と同じことを言った方がいいのかな」とか「違うことは，言いにくいな」と感じる人もいるかもしれませんが，「同じ意見もあれば，違う意見もある」ということも大事なことです



## プログラム③

# 子供の気持ちと親のかかわり

◎ねらい： 子供の行動や気持ちをいろいろな角度から考え、子供のよい所にも気付く親になろう。

子育てを行っていくうえで、「〇〇な子供に育てて欲しい」という願いは、どの親ももっている。一方で、我が子のよさに気付いていなかったり、一面ばかりを見てしまったりするということも起こりがちである。本プログラムでは、1つの場面でもいろいろな見方があるということを実感するグループワークを行い、我が子を多面的に見て、そのよさに気付くようにする。

### <プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「関わり方」
時間	60分
人数	何人でも可。(展開では4人組を作る)
準備物	ワークシート <使用段階> 展開 <留意点> ・メモ欄には無理して書かなくてもよいことを伝える。
主な活動	① 場面の状況を聞き、1つの場面にもいろいろな見方があることを感じる。 ② 「いろいろさがし」をして、我が子とのかかわり方を振り返り、子供のよい点に改めて気付く。
他との関連 注意点	なし Q： 本講座の成功のポイントは A： 進行役からの状況を聞いて、自由に場面を想像したり、子供のよいところや子供に望むことなどを出し合ったりします。発表者の意見は肯定的に聞くことが講座成功のポイントです。聞いている人が、「えっ!」というような表情をすると、自分の考えたことを言えなくなってしまいます。進行役はこのことを参加者にしっかり伝えましょう。子供の話を聞けるようになるためには、大人同士でお互いに話をよく聞くことを大切にしたいですね。

【プログラム③：子供の気持ちと親のかかわり】

○展開例

時間	形態	講座の流れ
導入 10分	全体	1 活動のねらいを知る。
	グループ	2 アイスブレイクをする。 〔例〕「早口ことば」をする。 3 グループ作りをする。 (2のアイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)
展開 40分	個人	4 「こんな時どうする」について話し合う。【7分】 ○ 状況を聞いて「何があったのか」「自分ならどう声をかけるか」を考える。(子供3人。泣いている子を1人。けんかをしている子が2人) ・ 考えたことは、簡条書きにメモしてもよい。
	グループ	○ 考えたことをお互いに紹介する。 ・ なぜそう思ったか、考えたわけを質問する。
	グループ	5 「いろいろさがし」をして、日ごろのかかわりを振り返る。【28分】 ○ 子供に望むことをメモに書き出す。(4分) お互いに出し合う。(10分) ○ 子供によいところをメモに書き出す。(4分) お互いに出し合う。(10分)
まとめ 10分	グループ	6 5の活動を通して気付いたことや感想などを出し合う。【5分】 グループで感想を出し合う。
	全体	7 振り返り，分かち合う ○ いくつかの感想を全体に紹介する。
	全体	8 活動をまとめる。 <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;">1つの場面の状況だけで考えるのではなく、子供の行動を理解しようとするのが大切である。子供のよい所を見るように心がけよう。</div>

《プログラム③：子供の気持ちと親のかかわり》

【活動の進行例】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	<p>○ みなさんは、家族や友だちとかかわっていくとき、どんなことに気を付けていますか。今日の講座では、「子供の気持ちと親のかかわり」について、考えていきたいと思っています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キーワード「かかわり方」を提示する。</li> </ul>
2 アイスブレイク 「早口ことば」	<p>○ まず、リラックスするために「早口ことば」をしたいと思います。まず、私が言いますのでみなさん続けて言ってください。（いくつか早口ことばを言う）</p> <p>○ 私の代わりに、誰かリーダーになって、得意な早口言葉を言ってください。みなさんは、その後に続けて言いましょ。う。（手拍子をするなど、進行役は盛り上げる。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早口言葉の例を用紙に書き提示すると参加者も言いやすい。</li> </ul>
3 グループ作り	<p>○ みなさん、ずいぶんリラックスできましたね。さて、今度は、静かにお願いします。みなさん、今から誕生日順に並んでください。（講座開催の月を先頭にする）○月を先頭にします。同じ月だったら、日にちの早い方が先に並んでください。しゃべらず、ジェスチャーで意思表示してください。（しばらく待つ）</p> <p>並べましたね。先頭から、1、2、3、4の番号をかけてください。（参加者の人数によって番号が変わる。1グループ4人になるように）今日は、同じ番号の人で集まってください。今日は、今、集まったみなさんで活動したいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 例示のグループ作りは時間がかかるので、ほかのやりかたでもよい。</li> <li>・ 人数が多い場合は、あらかじめ2つに分けた後に行ってもよい。</li> </ul>
4 こんなときどうする？	<p>○ さて、これを見てください。（コップに半分入れた水を見せる）これを見て、どう思いますか？</p> <p>（しばらく待つ）・（何人かの人に聞く）</p> <p>※「半分しか水がない」「半分もある」「冷たそう」「だれか飲んだのかな」・・・</p> <p>同じものを見て感じ方がいろいろ違いますね。このことをもう少し考えてみましょう。</p> <p>○ 今から、ある場面の状況の一部を話します。聞いたことから、いろいろなことを想像してください。想像したことはワークシートにメモをとっても構いません。正しい考えがあるわけではありませんので、自由</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1グループは4人ぐらいがよいが、参加者の人数によっては5人でもよい。</li> <li>・ 説明は、分かるように2～3回話す。</li> </ul>

	<p>に考えてください。 (場面が想像できる言葉話す)</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;例&gt; 2人の子供がけんかをしています。近くの子供は泣いています。けんかをしている子供と泣いている子供の間におもちゃが落ちています。</p> </div> <p>○ どんなことを相談しましたか。今、自分が想像したことをグループで出し合ってください。(しばらく待つ) グループでどんなことが出ましたか。 (発表できそうであれば紹介してもらう) そうですね。ある言葉だけではいろいろな捉え方ができますね。1つの方向からだけではなく、いろいろな方向から考えることも必要ですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• できるだけ、たくさんの方のことを想像するように声をかける。</li> </ul>
<p>5 いろいろさがし</p>	<p>○ 次は、自分の子供のことを考えてみましょう。まず、お子さんの嬉しそうな顔を想像してください。どんなことがあって、うれしいのだと思いますか。 次に、悲しそうな顔を想像してください。これも同じです。どんなことがあって悲しいのだと思いますか。もう、お子さんのことで、頭の中がいっぱいになりましたね。</p> <p>○ これから、ワークに入ります。まず、子供に望むこと、「～してほしい」とか「～なってほしい」などいろいろと書き出してください。メモは簡単でいいですよ。考える時間は4分です。 (用意、はじめ)(終わりです)</p> <p>○ 今、メモをしたことをグループで紹介し合ってください。(しばらく待つ) いろいろなことがでましたね。 (いくつかを紹介してもよい) 次は、お子さんのよい所をいろいろ書き出してください。自分が子供と関わっていると思うことです。これも先ほどと同じで、メモは簡単でいいですよ。考える時間は4分です。いいですか。 (用意、はじめ)(終わりです)</p> <p>○ 今、メモをしたことをグループで紹介し合ってください。(しばらく待つ) いろいろなことがでましたね。 (いくつかを紹介してもよい)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 進行役は、明るい表情で話し、雰囲気や和らげる。また、うれしい表情をする時の例えなどを話しながら進めてもよい。</li> <li>• 人と比べて勝っているからよいという伝え方ではないことを知らせる。</li> </ul>

6 感想の紹介	○ 今、子供に望むことと、よい所を書き出し紹介し合いました。2つのワークをしてどうでしたか。感じたことや感想などをグループで紹介し合ってください。	・ グループで紹介し合っているとき、どんなことが話題となっているかを把握する。
7 振り返り	○ 今、グループで出し合ったことでもよいし、自分の感じたことでもよいですが、みなさんに紹介してくださる人はいませんか？ (進行役からの指名でもよい)	
8 まとめ	○ そうですね。 「子供はほめて育てる」とよく言われますが、どうしても、「できて当たり前」と思ってしまうこともあるようです。子供がだんだん大きくなっていくと、「これもできてほしい」「あれもできてほしい」と望むことも多くなりますね。 ○ そして、子供のよい点を見つけるには、1つの方向からだけでなく、いろいろな見方があるということも心にとめておきたいですね。	・ 進行役が、子育て経験者の場合は、自分の体験談を話してもよい。 1つの方向からだけみて子供を叱ったら、実は違っていたことなどの体験談は身近でよい。

《プログラム③：子供の気持ちと親の関わり》

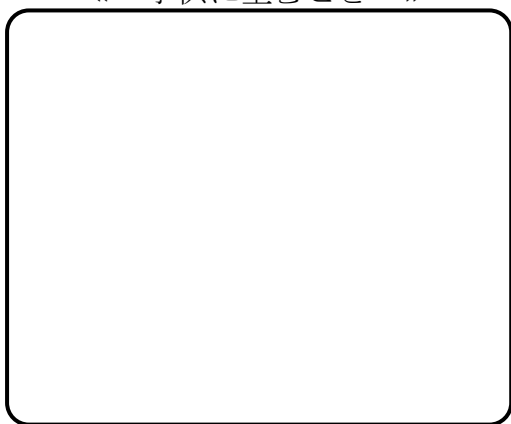
# ワークシート

◎ メモ1（必要なときに使ってください。）

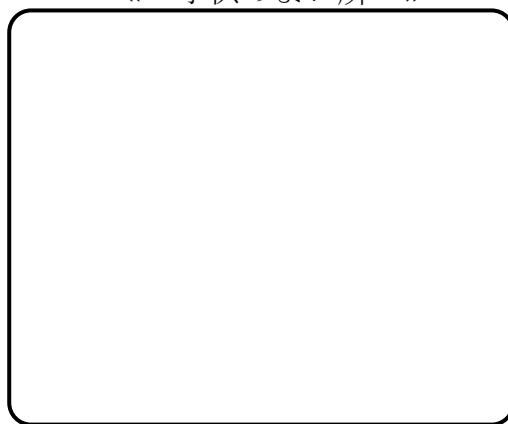


☆ 「いろいろさがし」をしよう！

《 子供に望むこと 》



《 子供のよい所 》



◇ 今日の講座を通して、気付いたことや感じたことを書きましょう。



## プログラム④

# 上手なほめ方, しかり方 ～伝え方ひと工夫～

◎ねらい： 子供のほめ方やしかり方について考え、どのような伝え方をすると、子供の成長につながるか考えよう。

子供が悪いことをした場合、つい感情的にしかってしまうということは誰にでもあることで、叱られて子供は何が悪かったか理解できないことがある。そこで、本プログラムでは、ほめ方、しかり方の工夫の1つである「IメッセージYouメッセージ」を使って考えてみる。

### <プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「子供のほめ方, しかり方」
時間	60分
人数	何人でも可。(展開では4人組を作る)
準備物	ワークシート <使用段階> 展開, まとめ <留意点> <ul style="list-style-type: none"><li>ワークシートは3段階に分けて使う。感想などはメモ程度の記入でもよいことを伝え、参加者の負担を軽くする。</li></ul>
主な活動	① ほめる場面, しかる場面を設定し、どのような言い方をするか考え、お互いに trying してみる。 ② 伝え方の1つの工夫として、IメッセージとYouメッセージについて知り、やってみる。
他との関連	なし
注意点	Q: 「IメッセージとYouメッセージ」以外の伝え方は? A: いろいろなやり方がありますが、例えば、次のようなものがあります。 <ul style="list-style-type: none"><li>○ 同時に2つ以上のことは言わない。</li><li>○ 否定文「～したらダメ」ではなく、肯定文「～した方がいい」を使う。</li><li>○ 「ほめる, しかる, ほめる」のサンドイッチで伝える。 例: 「お皿を運んでくれてありがとう。でも落とさないように気を付けてね。また, 手伝ってね。」</li></ul> ※ 他にもいろいろあると思います。(参加者同士で意見交換)

【プログラム④：上手なほめ方，しかり方～伝え方のひと工夫～】

○展開例

時間	形態	講座の流れ
導入 10分	全体	1 活動のねらいを知る。
	グループ	2 アイスブレイクをする。 〔例〕「握手リレー」をする。 3 グループ作りをする。 (2のアイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)
展開 40分	全体 ペア	4 「こんな時どう言う？」を通して考える。【10分】 ○ やり方を知る。 ○ 自分の考えをお互いに声に出して言ってみる。
	全体 グループ	5 「IメッセージとYouメッセージ」について知る。【30分】 ○ 「IメッセージとYouメッセージ」のねらいと説明を聞く。 ○ 場面1の状況に合わせて，言い方を考え，グループ内で紹介する。 ○ 場面2の状況に合わせて，言い方を考え，グループ内で紹介する。 ※ 時間がある場合は，自分で場面を想定し，言い方も考える。
まとめ 10分	全体	6 振り返り，わかち合う ○ 感想を出し合う。 ( ☆気持ちが伝わる言い方をするように心がけよう。 )
	全体	7 活動をまとめる。



《プログラム④：上手なほめ方、叱り方～伝え方のひと工夫～》

【活動の進行例】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	<p>○ この講座のキーワードは、「子供のほめ方、叱り方」です。</p> <p>みなさんは、日頃、子供を叱るときどんな言い方をしていますか。今日は、ほめ方や叱り方の1つのやり方を体験して、考えていきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キーワードを提示する。</li> </ul>
2 アイスブレイク 「握手リレー」	<p>○ 今から「握手リレー」というアイスブレイクをします。全員で円になり、となりの人と手をつなぎます。となりの人から手を握られたら、次の人の手を握ってください。練習してみましょう。(スタートの人を決める)「用意、はい。」できるだけ素早くしましょう。(1回実施) どうでしたか。</p> <p>次は、スタート地点を2カ所にします。しっかり集中してください。(スタートの人を決める) 用意、はい。</p> <p>※ 2つのグループで競争することもできる。場や人数によってやり方を変える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 場所の広さに応じて、隊形ややり方は工夫する。</li> </ul>
3 グループ作り	<p>○ スタートの人から、1, 2, 3, 4の番号をかけてください。次の活動からは、4人組で意見を出し合います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4人組を作るのに時間をかけすぎないようにする。</li> </ul>
4 こんな時どう言う？	<p>○ こんな場面では、あなたは子供にどんな言い方で何と言いますか？</p> <div data-bbox="478 1339 1417 1438" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>子供が「初めて、前飛びが続けて10回できたよ」とうれしそうに言ってきました。</p> </div> <p>さて、日頃、あなたが子供に言っているような言葉で応えてください。</p> <p>席の隣同士でお互いに言ってみてください。(しばらくしてから) 聞いた方はどんな感じがしましたか。</p> <p>○ 次は</p> <div data-bbox="478 1691 1417 1792" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分の子供が、家の中で暴れて、花瓶をこわしてしまいました。でも、子供は何も言いません。</p> </div> <p>この時、あなたは子供に何と言いますか。</p> <p>これも、日頃、あなたが子供に言っているような言葉で応えてください。お互いに言ってみてください。(しばらく待つ) これも聞いたときどんな感じがしたか、話し合っ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ よい応えをしようではなく、日頃の言い方を基本とすることを知らせる。</li> </ul>

	てみましょう。	
5 IメッセージとYouメッセージ	<p>○ 日頃、子供に話しているように言えましたか？自分の気持ちや思っていることを子供に伝えるとき、どんなことに気を付けていますか。 (しばらく間をおいて、全体に問いかける。無理して応えてもらわなくてもよい) 伝え方にはいろいろなやり方がありますが、だれかに伝えたいことを伝えるやり方の1つに、「IメッセージとYouメッセージ」があります。 Youメッセージは、例えば、「あなたは片付けが上手ね」というように、「あなた」を主語にした言い方です。また、Iメッセージは、「私は、あなたが一生懸命したことがうれしい」というように、「私」を主語にした言い方です。</p> <p>○ ワークシートを見てください。 場面1、「子供がおもちゃを出しっぱなしにしたまま、外に出かけようとしています。」この時、「IメッセージやYouメッセージ」を使った言い方だとどんな言い方になるのでしょうか。ワークシートに書いてみましょう。(しばらく待つ) 考えたことをグループで出し合ってみましょう。発表者以外の方は、どんな感じがするか考えて聞きましょう。(しばらく待つ)</p> <p>○ 次は場面2です。「自分の子供が、遊んだおもちゃを進んで片付けています。」この時はどんな言い方をするのでしょうか？さっきと同じように、ワークシートに書いてください。(しばらく待つ)これも考えたことをグループで紹介しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>初めての場合、難しく感じるので、IメッセージかYouメッセージのどちらか、考えやすい方から考えてよいことを知らせる。</li> <li>ここでは4人組だが、ペアでもよい。考えの紹介の時間は短いですが、聞く意見は1つになる。</li> </ul>
6 振り返り・意見の紹介	<p>○ 今日のグループワークを通して気付いたことや感想などをみなさんに紹介して欲しいと思います。(考えたりメモをしたりする時間をしばらくとる)</p> <p>○ グループで出し合ったことでもいいし、自分の感じたことでもいいですが、みなさんに紹介して下さる人はいませんか？ (進行役からの指名でもよい)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行役がこれまでの経験で理由を十分把握しなかったために、叱った後に後悔したことなどを話してもよい。</li> </ul>

<p>7 まとめ</p>	<p>○ そうですね。        子供への伝え方はIメッセージやYouメッセージの他にもあります。「走りません」ではなく「歩きましょう」のように否定の言葉を先に言うのではなく、肯定的な言葉を先に言うのも一つです。</p> <p>○ 大事なことは、叱るとき、感情にまかせて叱るのではなく、子供がなぜ叱られたのか、どうするといいのかがわかるように伝えることだと思います。        場面場面で言い方は変わりますが、ちょっと心にとめておいてはどうでしょうか。</p>	<p>・ 家族みんなで心がけていこうとすることも「伝え方」のポイントである。</p>
--------------	--	--

# ワークシート

1 こんなとき，あなたはどよういいますか。

① 子供が「今日，初めて前飛びが連続で10回できたよ。」と言ってきたとき

② 家の中で暴れていて花瓶を壊してしまって子供が何も言わないとき

2 「Iメッセージ」と「Youメッセージ」を使ってみよう。

☆「Iメッセージ」は、「私は・・・です。」という、「私」を主語にした言い方です。  
☆「Youメッセージ」は、「あなた(は，が)・・・です。」という、「あなた」を主語にした言い方です。

【場面1】 子供が，おもちゃを出しっぱなしにして外に出かけようとしています。  
その時，

Iメッセージ	私
Youメッセージ	あなた

【場面2】 子供が，自分が遊んだおもちゃを，進んできれいに片付けています。  
その時，

Iメッセージ	私
Youメッセージ	あなた

◇ 今日の講座を通して，気付いたことや感じたことを書きましょう。

[ ]

## プログラム⑤

# 家族みんなで生活リズム

◎ねらい：「早寝早起き朝ごはん」に代表される生活のリズム作りを、家庭でできることから実行しよう。

「早寝早起き朝ごはん」という言葉は聞いたことがあるが、その大切さはよく理解していない保護者や「うちでは（早寝早起き朝ごはん）はできない」と思い込んでいる保護者がいる。そこで「早寝早起き朝ごはん」の有効性を確認し、それぞれの家庭の子育ての環境は違っても、「自分の家庭でできることからまずやってみよう。」

### <プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「生活リズム」
時間	60分
人数	何人でも可。(展開では4人組を作る)
準備物	○×クイズ(導入)、模造紙(展開)、ワークシート(まとめ) <留意点> <ul style="list-style-type: none"><li>○×クイズは導入で行うので、問題数は3～5問でよい。答えるときは、○×カードを用意したり、ジェスチャーで行ったりしてもよい。</li><li>1枚の紙に3つの枠を書くので、模造紙がよい。マーカーも1グループに2～3本用意する。</li><li>ワークシートは振り替え時に使用する。</li></ul>
主な活動	①「早寝早起き朝ごはん」の様子を出し合う。 ②「早寝早起き朝ごはん」を実践していくうえで、心がけていることや工夫していることなどを出し合う。
他との関連	なし
注意点	Q：本講座で気を付けることは？ A：「早寝早起き朝ごはん」運動を進めていく上で、それぞれがもつ家庭環境が関わってきます。それぞれの家庭に、両親の共働き、主として子育てに関わる保護者の就労時間帯、家族構成など様々な事情があります。 どの家庭も一律に取り組めるわけではないということに、進行役が十分配慮することが大切です。

【プログラム⑤：家族みんなで生活リズム】

○展開例

時間	形態	講座の流れ																											
導入 10分	全体	1 活動のねらいを知る。																											
	全体	2 アイスブレイクをする。 〔例〕「早寝早起き朝ごはん」○×クイズをする。 3 グループ作りをする。 (2のアイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)																											
展開 40分	グループ	<p>4 「テーマでトーク」を通して考える。【10分】</p> <p>○ 「早く寝せる」「早く起こす」「朝ごはんを食べさせる」に関する日頃の様子や苦労していることなどを出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>順に話しながら、マス目に書き込んでいく</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <table border="1" style="margin-right: 10px;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>★</td><td>E</td></tr> <tr><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> </table> <table border="1" style="margin-right: 10px;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>★</td><td>E</td></tr> <tr><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>★</td><td>E</td></tr> <tr><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1枚の紙に左枠を3つ書きテーマの部分(左図では★)には、「早寝」「早起き」「朝ごはん」について家庭の様子など1つずつ書いていく。</li> <li>A~Hは参加者の意見</li> <li>マス目のまわりにアイデアを書いていく。</li> </ul> </div> </div> <p>○ 「テーマ」を実践していくためのアイデアを考える。【15分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>模造紙のマス目以外の部分に書き込んでいく。</li> <li>なかなか実践できない所は、「なぜできないか」を考えるとともに「こうするとできそう」という視点で考え、アイデアを出す。</li> </ul> <p style="padding-left: 20px;">例： 早く寝るように体を動かせる、朝ごはんのメニューを夜から考えておく、朝になったら目覚めのよい曲をかける。</p>	A	B	C	D	★	E	F	G	H	A	B	C	D	★	E	F	G	H	A	B	C	D	★	E	F	G	H
	A		B	C																									
D	★	E																											
F	G	H																											
A	B	C																											
D	★	E																											
F	G	H																											
A	B	C																											
D	★	E																											
F	G	H																											
グループ	5 グループの意見を紹介し合う。【15分】																												
まとめ 10分	全体	6 振り返り，分かち合う ○ 感想を出し合う。感想は簡単にメモする。																											
	全体	7 活動をまとめる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; border-radius: 15px; display: inline-block;"> <p>生活リズム向上のために、「早寝早起き朝ごはん」運動を、それぞれの家庭で、できることからやっいていこうとすることが大事。</p> </div>																											

《プログラム⑤：家族みんなで生活リズム》

【活動の進行例】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	<p>○ この講座のキーワードは、「生活リズム」です。「生活リズム」と言ったらどんなことだと思いますか。</p> <p>「生活リズム」と言ったら「早寝早起き朝ごはん」と考えた人もいます。今日は、このことを考えていきたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キーワード「生活のリズム」を提示する。</li> </ul>
2 アイスブレイク 「早寝早起き朝ごはん」 ○×クイズ  3 グループ作り	<p>○ 今から「早寝早起き朝ごはん」○×クイズをします。問題を聞いて○だと思ったら、頭の上で大きく○を作ってください。</p> <p>○ 第1問です。(問題を読み、答え合わせをする。)(3問程度行う)</p> <p>みなさん、どうでしたか。難しかったですか。</p> <p>○ ここでみなさんに質問です。</p> <p>「朝起きは苦手である。」○×で答えてください。そのまま、○と×が混ざるように4人組を作ってください。今日はこの4人で次の活動をしたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 進行役は、元気よく声を出し、盛り上げる。</li> <li>・ グループの人数は4～5人がよい。参加者の人数によって決めてもよい。</li> </ul>
4 「テーマでトーク」	<p>○ 今日の講座は、「生活リズム」でしたね。「生活リズム」と言ったら「早寝早起き朝ごはん」ですね。もちろん、これだけではありませんが。</p> <p>みなさんは、毎日子供を早く寝せたり、早く起こしたり、朝ごはんを食べさせたりされていると思います。毎日がどのような様子か、どんなことが大変かなど、日頃の様子を紹介してください。</p> <p>模造紙を配ります。マス目の空いている所に、グループから出された意見を書き込んでください。難しく考えないで、日頃の様子を自由に出してください。書く人は誰でもいいですよ。また、話しやすい所から、自由に話してください。(例えば、なかなか起きない、一緒に布団に入るなど)(約10分間続ける)</p> <p>○ いろいろな意見が出されましたね。次に、それぞれのテーマ(早く寝せる、早く起こす、朝ごはんを食べさせる)を実践していくためのアイデアを紹介して欲しいと思</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 模造紙、マーカーペンの準備</li> <li>・ 配付する模造紙にはあらかじめ3つのマス目と3つのテーマを書き込んでおく。</li> </ul>

	<p>います。今、工夫されていることでもいいです。そして、さっきの模造紙のマス目のまわりに空いている部分に書き込んでください。(昼間、体をしっかり動かせる、朝目覚めのよい曲をかける、夜から朝ごはんのおかずを考えるなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループでの活動時、進行役は各グループの状況を把握し、困っているグループには個別に声をかける。</li> </ul>
5 意見の紹介	<p>○ ここで終わりです。 グループでは、どんな意見がありましたか。いくつかの意見(アイディア)を紹介して欲しいと思います。自分の家でもできそうなアイディアが聞かれると思いますので、しっかり聞いてください。(グループの数でもできそうなアイディアを紹介できるようにする。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループで出されたアイディアの紹介のほか、自分が工夫してやっていることの紹介でもよいことを伝える。</li> </ul>
6 振り返り	<p>○ それぞれのグループの意見を聞いてどう思いましたか。思ったことや活動を通して気付いたこと、感想などを紹介してください。気付いたことなどをワークシートに簡単にメモしてもいいです。(しばらく待つ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの家庭の状況が違うことを進行役は忘れないようにする。</li> </ul>
7 まとめ	<p>○ 今日の講座の感想をみなさんに紹介してください。人はいませんか。(進行役から指名してもよい) そうですね。早く寝ることも早く起きることも朝ごはんを食べることも、子供の健やかな成長になくてはならないものです。それぞれの家庭の様子は違いますが、生活のリズムを整えて、向上させていくことが大事ですね。ぜひ今日から、何かひと工夫取り入れて欲しいですね。</p>	



《プログラム⑤：家族みんなで生活リズム》

# ワークシート

◇ 今日の講座を通して、気付いたことや感じたことを書きましょう。



## ○ワンポイントアドバイス

◇ 「早寝早起き朝ごはん」運動に関しては、

**文部科学省ホームページ** [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/)

早寝早起き朝ごはん で検索

◇ 「短時間で!」「栄養豊富!」「子供大好き!」

この3拍子の「朝ごはん、おかず」を話題に、ママ友やご近所産地さんとおしゃべりするのも楽しいです。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」 ○×クイズ

### 1 朝食を食べないと肥満になりやすい。

答え ○

- ・ 1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大する。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなる。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の1つとなる。

(出典 文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子供の生活リズム向上ハンドブックより)

### 2 体の成長を促し、脂肪を分解する成長ホルモンは、寝入りばなの深い睡眠時に最も多く分泌される。

答え ○

- ・ 昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時間に分泌される。

(出典 文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子供の生活リズム向上ハンドブックより)

### 3 人間の体内時計は1日24時間である。

答え ×

- ・ 1日およそ25時間であり、少しずつ遅れていくが、太陽の光を浴びるとリセットされるそうである。海外旅行の時差ぼけを治すにも有効だそうである。

(出典 文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子供の生活リズム向上ハンドブックより)

### 4 毎日朝食をとる子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。

答え ○

- ・ 平成26年度、全国学力・学習状況調査の結果より、小・中学校の国語、算数(数学)ともに、正答率が高い結果となっている。学力だけでなく、運動能力も高い傾向にある。

※ 上記以外にも問題はいろいろできる。時間にも夜が本活動のアイスブレイクなので、2～3問行くとよい。

○×のカードを作成して、答えるときに用いてもいいし、手で○×の動作(ジェスチャー)でもよい。

## プログラム⑥

# 上手な話の聞き方 ～聞き上手は子育て上手～

◎ねらい： ロールプレイを通して、子供の気持ちに寄り添った「聞き方」について考え、家族みんながお互いに「聞き上手」になろう。

子供は、多種多様なことに興味・関心をもち、おしゃべりも得意になり、次々に質問したり、話しかけたりする。一方、保護者は、携帯電話のメールなどで返信しているときに、子供が話しかけてくると、子供の話をつい、「～しながら」聞いてしまうこともある。

そこで、本プログラムでは、聞き手の態度や聞き方によって、話し手がどんな印象を受けるかを体験し、親子や家族などでお互いに肯定的な話の聞き方ができるようになることを目指す。

### <プログラムの概要>

項目	内容等
キーワード	「聞き方」
時間	60分
人数	何人でも可。(展開では2人組を作る)
準備物	ワークシート <使用段階> まとめ <留意点> ・書くことが苦手な参加者に負担をかける心配もあるので、書く量については「できる範囲で」ということを伝える。
主な活動	① 話し手の聞き手にわかれてロールプレイする。 ② 1回目と2回目を比較して、感じたことを出し合う。
他との関連	なし
注意点	Q： 本講座成功のポイントは？ A： ロールプレイ（役割演技）の場合、参加者が恥ずかしがって役になりきれなかったり、必要以上にアレンジしすぎたりすると、ロールプレイを通した気付きが、「楽しかった。」「恥ずかしかった。」などのねらいに迫るものではなくなってしまいう可能性があります。そこで、進行役は、説明の時に、極端な例、例えば、「恥ずかしがる」、「演技（話し方や聞き方）の度が過ぎる」を実際にやって示すと留意点がわかりやすい。

【プログラム⑥：上手な話の聞き方～聞き上手は子育て上手～】

○展開例

時間	形態	講座の流れ
導入 10分	全体	1 活動のねらいを知る。
	全体	2 アイスブレイクをする。 〔例〕「いろいろな顔」をする。 (説明, 練習, 1分間の2回, 間とコメントなどで5分間) 「うれしい顔」「困った顔」「怒った顔」
展開 40分	グループ	3 ロールプレイを通して考える。 ※ ロールプレイのポイント ★場面設定をはっきりさせる。★話し手, 聞き手の役になりきらせる。
	グループ	○ ねらいややり方を知らせる。(7分) ○ 1回目をペアで交互に行う。(8分) ◇ 話し手～昨日したことなどを2分間言い続ける。 ◇ 聞き手～話し手と目を合わせない。相手を見ないであいづちを時々うつ。 4 話し手の時に感じたことを出し合う。(5分) 5 2回目をペアで交互に行う。 (2回目はペアを交代した方がよい)(10分) ◇ 話し手～将来の夢や楽しみなどを2分間言い続ける。 ◇ 聞き手～話し手を見て聞く, 相手を見てあいづちを時々うつ 6 1回目と比べてどうだったか, 他にどのような聞き方が話しやすいか, 話しにくいなどについて感じたことや考えたことを出し合う。
まとめ 10分	全体	7 振り返り, 分かち合う ○ ペアで出し合ったことを全体に紹介する。
	全体	8 活動をまとめる。 聞き手の姿勢によって話し手の受ける安心感に違いがあることに気付く。

《プログラム⑥：上手な話の聞き方～聞き上手は子育て上手～》

【活動の進行例】

活 動	基本的な説明・問いかけ例	備 考
1 ねらいの確認	○ この講座のキーワードは、「聞き方」です。子供の話を書く時の聞き方について、体験をもとに考えます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キーワード「聞き方」を提示する。</li> </ul>
2 アイスブレイク 「いろいろな顔」	○ 今から「いろいろな顔」というアイスブレイクをします。私（進行役）が「うれしい顔」と「怒った顔」といろいろ言いますので、皆さんは、まず、練習してみましよう。（練習中）できましたか？ それでは1回目をやってみましよう。できるだけ大きな表現でやってください。 「うれしい顔」・「困った顔」・「怒った顔」 「幸せの時の顔」・「悲しい顔」・「真剣な顔」 どうでしたか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2回目はペアで行ってもよい。</li> <li>・ 進行役はゆっくりはっきり言う。</li> </ul>
3 ロールプレイ 1回目	○ いろいろな表情から、相手がどんな感じを受けているかなどを感じとることができますね。これから、話し手と聞き手になって、態度や表情によってどんな印象を受けるかを考えたいと思います。 やり方の説明をします。話し手も聞き手も大人、友達同士です。 1回目は、話し手は、昨日したことを親しい友達に言うような感じで2分間しゃべり続けてください。実際はしていないことでもやったように話してもかまいません。聞き手は、メールの返信をしているときに話しかけられているという感じで、聞こえてはいるけれど自分はメールを中心しているという状況で、話す人の方をあまり見ないで、あいづちが上の空というようにしてください。 やり方はわかりましたか。後で話し手、聞き手を交代します。いいですか。はじめます。（2分後）おわりです。 それでは交代しましよう。 はじめます。（2分後）おわりです。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時計やストップウォッチで2分間計る。</li> <li>・ 話す内容は、何でもいいので、あまり難しく考えすぎないように伝える。</li> <li>・ 昨日したことが話しづらい場合は、内容を変更してもよい。</li> </ul>
4 ロールプレイ 1回目の気づき	○ 今、自分が話し手だったとき、どんな感じがしましたか。感じたことをお互いに話し合ってください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あまり時間をかけすぎないようにする。</li> </ul>

	(参加者がお互いに言い合っていることから1～2つ全体に紹介する。「みなさんはどうでしたか?」と投げかけてもよい。)	
5 ロールプレイ 2回目	○ 2回目をします。同じようなやり方ですが、少し変わったところがあります。 話す内容は、先ほどと同じ「昨日したこと」です。聞き手は、さっきと同じメールの返信をしているときに、友達から話しかけられますが、友達から話しかけられたら、一旦していることをやめて、友達の方を見て話を聞き、あいづちも行ってください。 今度は、ペアを座っている席の前後の人としましょう。どちらから話し手もいいです。いいですか。(2分後) 終わりです。 それでは交代しましょう。 はじめます。(2分後) おわりです。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペアは1回目と変えた方がよい。</li> <li>話し手は、気楽な気持ちで話す。話の中身より、聞き手の態度が今回は大事ということを押さえる。</li> </ul>
6 ロールプレイ 2回目の気づき	○ 話し手だったとき、どんな感じがしましたか。1回目の時と比べて感じたことをお互いに話し合ってください。 (参加者がお互いに言い合っていることから1～2つ全体に紹介する。「みなさんは、どうでしたか?」と投げかけてもよい。)	
7 振り返り	○ 今日の講座の振り返りをしたいと思います。今日、お互いに話し手、聞き手とやってみて気付いたことから、「今まで自分はどうだったか」や「どんなことがこれから大事なのか」などあわせて考えてください。 ○ 考えたことをみなさんに紹介して下さる人はいませんか。 (進行役からの指名でもよい)	
8 まとめ	○ そうですね。聞き手の態度によって話し手の受ける感じ方が違いますね。大人でもこう感じるので、話し手が子供だったらどうでしょう。 親子の間だけでなく、子供に関わる家族みんなで聞くという環境を整えていくことが大事ですね。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイ2回目の気づきの発表と振り返りをまとめて行ってもよい。 その場合は、「気づき」と「自分のことやこれからのこと」の2点について考えさせる。</li> </ul>

《プログラム⑥：上手な話の聞き方～聞き上手は子育て上手～》

# ワークシート

◇ 今日の講座を通して、気付いたことや感じたことを書きましょう。



## ○ワンポイントアドバイス

◇ 話し手の聞き方ポイント

- 相手の目を見て聞く
- 何かしていたら、しばらくやめて話を聞く
- あいづちを入れる

◇ ほかのポイントも考えてみましょう。



# ちょっとブレイク



## ○あったか家族川柳～ことばに込められた思い～

の中を空欄にして，考えてみることも一つです。

「ただいま」 「おかえり」  
家族で決めた  愛言葉

ホッとすると  
はたらく母の  置き手紙

「がんばらなくていいからね。」  
その一言でがんばれたよ  
ありがとう，おばあちゃん

ガンバレ！ じゃなく，  
 “がんばったね” に  
元気が出た！

ありがとう  
その一言で救われる。  
 ごめんね。  
その一言で優しくなれる。

朝，目覚めたら  
まずは，  「おはよう」  
心のスイッチ。



# 「親学び」支援プログラム

## すくすく編(乳幼児期編)

### 資料編



# 《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。

## 《「導入」で活用するアイスブレイク》

### 全員で行うアイスブレイク

#### <握手リレー>

- 参加者全員で1つの輪になり、隣の人と手を握る。
- 進行役の合図でスタートの人から、握手をする。  
スタートの人は左右同時に相手の手を握る
- 隣の方は、相手の力を感じたら、次の人の手を握る。
- スタートの人まで握手が戻ってきたら、終了する。

☆ アレンジ・・・慣れてきたら、スタート地点を2カ所などにしてもよい。

#### <円形でこんにちは>

- 参加者全員で1つの輪を作り、内側を向いて手をつなぐ。
- リーダー（1指示ごとにリーダー交代）から声出し始める。  
8呼間のリズムで指示を出す。

例：①「ゆ～れてゆれて」とリーダーが言ったら、次の8拍でみんな手を離さないようにして体をゆらす。そのとき「ゆ～れてゆれて」と言いながら、体をゆらす。

②次のリーダーが「ま～えに前に」と言ったら、次の8拍で「ま～えに前に」とみんなで言いながら前に進む。

☆ アレンジ・・・「背中をさすって」など手を離れた指示でもよい。

☆ どんな指示があるか、あらかじめいくつか例を示したり、みんなで考えたりする活動を取り入れるとスムーズに進む。

#### <早口言葉>

- 進行役（ファシリテーター）が指示を出す。（途中交代してもよい。）
- 進行役（ファシリテーター）がまず早口言葉を言い、全員がその後続けて3回言う。
- 進行役（ファシリテーター）は手拍子でリズムをとり、雰囲気盛り上げる。
- スタートの人まで握手が戻ってきたら、終了する。

例：「生麦生米生卵」 「坊主が上手に屏風に坊主の絵を描いた」

「かえるぴよこぴよこ 3ぴよこぴよこ 合わせてぴよこぴよこ

6ぴよこぴよこ」

## <リモコンゲーム>

- 進行役（ファシリテーター）が指示を出す。（途中交代してもよい）
- 進行役（ファシリテーター）の指示のとおり参加者は行動する。

進：「両手を上げて」

参：両手を上げる

進：「右手を下げて，左はそのまま」

参：右手だけを下げる

進：「左はチョキで上げて，右はグーで上げる」

参：指示のように上げる

- 進行役（ファシリテーター）はリズムカルに指示を出し，盛り上げる。
- ☆ アレンジ・・・慣れてきたら，リズムを早める。

## <あるなしゲーム>

- 進行役（ファシリテーター）が指示を出す。
- 隊形は，円形でも一対多でもよい。
- 進行役（ファシリテーター）のテーマに沿って「ある」ものときは「ある」と言って机や床をたたく。「ない」場合は「ない」と言って何もたたかない。

全：「魚屋さんにあるもの 1, 2, 3, 4」

進：「サンマ」（手をたたきながら 2 拍で言う）

参：「ある（手拍子）」

進（「ある」が 1 拍目，2 拍目手拍子）

進：「いか」（手をたたきながら 2 拍で言う）

参：「ある（手拍子）」

進（「ある」が 1 拍目，2 拍目手拍子）

進：「めだか」（手をたたきながら 2 拍で言う）

参：「ない（手拍子）」

進（「ない」が 1 拍目，2 拍目は何もしない）

- これをできるだけリズムカルに行う。
- ◇ アレンジ・・・慣れてきたら，指示を出す役は交代したり，リズムを早めたりする。

## <後出しジャンケン>

- 進行役（ファシリテーター）とジャンケンをする。  
進行役が先に合図（グー，チョキ，パー）を出す。
- 参加者は，進行役に負けるように後から出す。

## 2人組で行うアイスブレイク

### <幸せジャンケン>

- 2人組でジャンケンする。「あいこ」になったら、お互いに笑顔で握手をする。
  - 「あいこ」以外だったら、「残念、またあとで・・・」と言い、別れる。
  - 次々にペアを変える。
- ☆ アレンジ・・・「残念、またあとで・・・」と言い、数回したらその人と再びジャンケンする。

### <パンパンタッチ>

- 2人組をつくり、お互いに向かい合う。
  - 4拍子のリズムをとる。
  - 2人組の一方がリーダーになる。  
1, 2, 3, 4 のリズムに合わせて手拍子をする。
  - 3拍目にリーダーが「タッチ」と好きなところへ広げる。
  - ペアは4拍目にリーダーの手に合わせる。
  - 上記を4拍のリズムを崩さないように続ける。
- ※ 1, 2, 3, 4の手拍子をするとき、「パン、パン、タッチ、(タッチ)」と言いながら行くと、お互いの呼吸も合い、場も和む。
- ☆ アレンジ・・・慣れてきたら、リズムを早める。

リズム1 “パン”



リズム2 “パン”



リズム3 “タッチ”



リズム4 “タッチ”



## <両手ジャンケン>

- 2人組でジャンケンをする。  
両手ともに勝った場合のみ勝ちと判定する。
- ジャンケンをする時は、  
「両手でジャンケン、グーチョキパー（ジャン）」と言って、かけ声（ジャン）の時にジャンケンする。
- 次々にペアを変える
- ☆ アレンジ・・・5～6人グループで勝ち抜き戦を行ったり、グループ対抗戦を行ったりするなど方法を工夫する

## <からだジャンケン>

- からだジャンケンのポーズを理解する。  
グー：足を閉じて両手を胸の前で交差する。  
チョキ：足は片方を前に出し、もう片方はやや後ろに引く。同時に、両手を上に上げる。  
パー：両足を広げる。同時に、両手も広げる。（肩より下方向に）
- 2人組になり、背中合わせに立つ。「ジャンケン ポン」の合図で振り向き、ポーズをとる。
- ジャンケン勝負をする。
- ポーズがはっきりわからなかったり、よろけたりした場合はアウト。
- ☆ アレンジ・・・勝ち抜き戦にし、負けた人たちはギャラリーとして、もり立て役にまわったり、設定時間内に何回勝ったかを競ったりする。

## 複数人(5人組など)で行うアイスブレイク

## <両手ジャンケン>

- 5人組をつくる。犯人グループと探偵グループにわかれる。
- 犯人グループは横一列になり、両手を前に出す。
- 探偵にわからないように、一定の間、宝を隣の人に渡したり、渡すふりをしたりする。その時、「はい」「はい」と声を出していくようにする。
- 一定の時間内で、犯人グループは宝を1往復できるようにする。
- 時間が来たら、探偵グループは、宝を持っている人を当てる。
- ☆ アレンジ・・・グループ対抗戦にする。  
6人グループを作り、5人犯人、1人探偵とし、交代していてもよい。

## <聖徳太子ゲーム>

### 【やり方】

- グループで聖徳太子役を1名決める。
- グループの人数～1文字の言葉を進行役は考える。

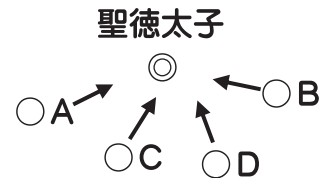
例：5人グループの場合

- ・ 聖徳太子役 1名
- ・ 言葉と言う役 4名
- ・ 進行役が4文字の言葉を考え、1人1文字ずつ割り当てる。

「あさがお」

Aさん→「あ」 Bさん→「さ」 Cさん→「が」 Dさん→「お」

- ・ 進行役の合図で4人は一斉に自分の割り当てられた文字を同時に発する。
- ・ 聖徳太子役は、4人の言葉をしっかり聞き、文字をつなげ言葉を当てる。



### 【留意点】

- 1グループの人数が多いと、言葉の文字数も多くなるので難しくなる。
- 拗長音が入ると難しくなる。  
※ 拗長音（ようちょうおん）とは、母音が長母音のもの。キャ-, ঝ-, ㄱㅓ-などの音
- あらかじめグループの人数を把握し、言葉カードを作っておくと、ゲームがスムーズにスタートできる。
- 聞くことが難しいという体験をすることがゲームの目的なので、1人1回は聖徳太子ができるように配慮する。
- 6人以上のグループになる場合は、聖徳太子役を1度に2人決め、それぞれの聖徳太子役の人が答えるようにしてもよい。

#### ◇ 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

- ・ えんぴつ
- ・ おにぎり
- ・ たいやき
- ・ ネクタイ
- ・ ハンカチ
- ・ パソコン

#### ◇ 5文字の言葉

- ・ クリスマス
- ・ シンデレラ
- ・ 扇風機
- ・ 流れ星
- ・ ぬいぐるみ
- ・ 朝ごはん

## 複数人～初めて会う人たちとのアイスブレイク

### <おとなり自己紹介>

#### 【やり方】

- 最初の人の名前を言い、自己紹介します。
- 2番目の人は、前の人の名前を言ってから、自己紹介をします。  
「〇〇さんの隣の◇◇です。」
- 3番目の人は、最初の人と2番目の人の名前を言ってから自己紹介をします。  
「〇〇さんの隣の◇◇さんの隣の△△です。」

#### 【留意点】

自分の名前のみを言って終わる自己紹介より盛り上がるだけでなく、何よりもみんな必死に名前を覚えようとしますので、確実に名前が記憶に残ります。

ただし、あまりにも大人数の会議だと最後の方の人に恨まれますので、人数を見て行うことが重要と言えます。

### <流れ星>

#### 【やり方】

- 参加者分の紙とペンを用意する。
- 紙に「流れ星」「月」「木」を順番に描いてもらう。
- 最後にみんなで見せ合う。

#### 【留意点】

同じ流れ星でも、大きさ・場所、それぞれ違うはず。月も、三日月を描く人もいれば、満月を描く人もいます。

要は簡単な「星」「月」「木」のようなものでさえも、同じ答えにはならないということがわかります。

ということは、話し方しだいでは、より相手に伝わりにくいということを認識するきっかけになるのです。同じ部署での会議では、相手が知っていることを前提に話をしてしまいがちですが、背景や前提なしに話をしても、実際は何を話しているのか周りは理解できていないことが多いものです。



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

