

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-5 子育てのイライラとうまく付き合える親になろう

対象：乳幼児を子育て中の保護者20人程度
時間：80分程度

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