

～一緒に子育てを考えてみませんか～

親育ち応援学習プログラム

増補版



おかやま子ども応援推進委員会 地域家庭教育推進部会
岡山県教育委員会



岡山県マスコットももっち

「親育ち応援学習プログラム」(増補版)の発刊に当たって

次代を担う子どもたちが、夢や希望を抱きながら健やかに成長していくことは、今も昔も変わらない、親や家族をはじめ社会全体の最大の願いであります。そして、その出発点は家庭であり、それを取り巻く地域社会であります。

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

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

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

こうしたことから、平成22年度に、学校園や身近な地域で互いに交流しながら、楽しく学び合うことができる参加型の学習教材、「親育ち応援学習プログラム」を作成いたしました。家庭教育支援関係者の方々の積極的な参加により、プログラム進行役のファシリテーター養成講座受講者も着実に増え、県下全市町村で、学校園等での保護者会、PTA研修会など様々な機会に活用いただくなど活用が広がっております。

初版を発刊後、関係者の御協力をいただきながら新たに14の学習プログラムが考えられました。この度、新たなプログラムも追加し、新たに増補版として作成いたしました。今後も、本プログラムが県内各地で一層活用され、家庭の教育力の向上が図られるとともに、社会全体で子どもたちを育む機運が高まっていくことを期待しています。

結びに、本プログラムの開発・作成に多大な御尽力いただいた親育ち応援学習プログラム開発委員の皆様をはじめ、岡山県地域家庭教育推進部会並びに関係各位に心より感謝申し上げます。

おかやま子ども応援推進委員会 地域家庭教育推進部会長

保野 孝弘

◆ も く じ ◆

1 発刊に当たって	1
------------------------	---

2 親育ち応援学習プログラムの概要

1 プログラムの目的について.....	4
2 プログラムの特色と構成について.....	5
3 プログラムの流れについて.....	6
4 プログラムの活用場面について.....	7
5 ファシリテーターについて.....	8
・ファシリテーターの役割	
・実施の計画	
・プログラムの使い方	
6 学習者に心がけてもらいたいことについて.....	12

3 親育ち応援学習プログラム（ワークシート編）	13
--------------------------------------	----

4 親育ち応援学習プログラム（学習の進め方編）	79
--------------------------------------	----

5 親育ち応援学習プログラム（資料編）	113
----------------------------------	-----

6 参考編	173
--------------------	-----

- ★ アイスブレイク集
- ★ 参考文献
- ★ 開発委員

【親育ち応援学習プログラム一覧】

I 子育て準備中の中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

No.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
I-1	お母さんになるってどんな感じ？	P.14~15	P.80	P.114~116
I-2	子どもをもつということ	P.16~17	P.81	P.117
I-3	ワーク・ライフ・バランスって？	P.18~19	P.82	

II 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

No.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
II-1	赤ちゃんといっしょ	P.20~21	P.83	P.118~119
II-2	いやいや期をどうのりこえる？（2歳児）	P.22~23	P.84	
II-3	子ども同士のトラブル・・・どう解決する？（3~4歳児）	P.24~25	P.85	
II-4	子どもは「生き生き」してる？（4~5歳児）	P.26~27	P.86	
II-5	子育てのイライラとうまく付き合う親になろう	P.28~29	P.87	P.120~122
II-6	お父さんがイクメンに変身する魔法の言葉	P.30~31	P.88	P.123~125
II-7	そういえば自分も・・・考えよう 認めよう ~子どものいいところ・気になるところ~	P.32~33	P.89	P.126~127
II-8	本を通して親子でコミュニケーション~読み聞かせ、どうしている？~	P.34	P.90	P.128
II-9	自分でできたよ！うれしいな~入学までに応援できること~	P.35~36	P.91	P.129~132
II-10	私の子育て、これでいいの？~開かれた子育て関係~	P.37~38	P.92	P.133

III 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

No.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
III-1	早ね早おき朝ごはんで 元気アップ大作戦！	P.39~40	P.93	P.134~135
III-2	子どもの規範意識ってどうやって育てるの？	P.41~42	P.94	P.136
III-3	ふりかえろう・・・子どもとの接し方	P.43~44	P.95	P.137
III-4	困ったことへの対処法	P.45~46	P.96	P.138~139
III-5	気づいていますか？子どものサイン！	P.47~48	P.97	P.140~141
III-6	子どもの家庭学習について楽しく話し合おう！~探そう！魔法の言葉・技~	P.49~50	P.98	P.142~144
III-7	ママ友・パパ友づくりしてますか？ ~親同士のコミュニケーションづくり~	P.51	P.99	P.145
III-8	「いただきます」「ごちそうさま」 ~食事への感謝、食事のマナー~	P.52~53	P.100	P.146~147
III-9	子どもの食事ってこれでいいの？	P.54~55	P.101	P.148~151
III-10	考えよう！子どもの安全・安心	P.56~57	P.102	P.152~153
III-11	大人と子どもとケータイ・スマホ	P.58~60	P.103	P.154~158
III-12	子どもはどこで育つの？	P.61~62	P.104	P.159

IV 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

No.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
IV-1	思春期の心 ~青春時代へタイムスリップ~	P.63~64	P.105	
IV-2	子どもの「携帯電話」どう考える？	P.65~66	P.106	
IV-3	異性との付き合い、男女の付き合い	P.67~68	P.107	P.160~161
IV-4	揺れ動く「新思春期」	P.69~70	P.108	P.162~163
IV-5	夢見る力を育む応援~大人の役割を考えよう~	P.71~72	P.109	P.164~167

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

No.	プログラム名	ワークシート	学習の進め方	資料
V-1	子育ての不易流行を考える	P.73~74	P.110	P.168~169
V-2	子どもたちにしてあげたいこと	P.75~76	P.111	P.170~171
V-3	親への接し方・子育てアドバイス	P.77~78	P.112	P.172

親育ち応援学習プログラムの概要

1 プログラムの目的について

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

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

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

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

身近な地域で、気軽に活用することのできるプログラムですので、乳幼児健康診断の機会、保育所や幼稚園などの懇談会、PTA研修会、子育てサロンなどの勉強会など、子育てに関わる様々な場面で活用していただきたいと思います。



2 プログラムの特色と構成について

★プログラムの特色

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

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

～「参加型の学習プログラム」とは～

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

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

★プログラムの構成

親育ち応援学習プログラムは、5つのステージ、33の学習プログラムで構成されています。保護者だけでなく、次代の親となる中・高校生から、祖父母をはじめ子育てを支援する幅広い年代の方を対象に、子どもの年齢や発達課題等に応じて内容を設定しています。参加者の関心によっては、違うステージの内容を選んで使用していただくこともできます。

I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

II 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

III 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

IV 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

3 プログラムの流れについて

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

★標準的な学習の流れ

時 間	学習活動	学習活動のポイント・留意点等
10～15分	<p><導入></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらい ・三つの約束 ・アイスブレイク ・グループ分け 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の趣旨を分かりやすく伝えます。 ○ 始めに参加者全員で三つの約束（P12）を確認し、互いに尊重し、みんなが協力しながら学習できるようにします。 ○ 参加者同士が打ち解けられるような雰囲気づくりをします。 ○ 話し合い等の活動がしやすい人数でグループをつくれます。 
30～60分	<p><展開></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習活動 <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px; display: inline-block;"> <ul style="list-style-type: none"> 個人で グループで 全体で </div> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ エピソードや資料等をもとに、個人やグループで学習活動を行います。 ○ 互いに意見を出し合いながら、楽しく学び合います。 ○ グループでの活動において出された意見等を全体に紹介します。 ○ 話し合い等がスムーズに進んでいない場合は、ファシリテーター（進行役）がサポートします。

		
10～15分	<p><まとめ></p> <p>・ふりかえり</p>	<p>○ 学習活動を通して感じた「気づき」や「学び」を記入し、みんなで共有しながら考えを深めます。</p>

4 プログラムの活用場面について

★こんな場でプログラムを使ってください。



5 ファシリテーターについて

★ファシリテーターの役割

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

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

(1) 学習者が自ら気づき、主体的に学ぶ力を引き出しましょう。

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

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

(2) 学習者の発言をしっかり受けとめ、上手な聞き手になりましょう。

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

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

(3) 互いに尊重し、全ての人に参加できるように配慮しましょう。

学習者同士が互いに尊重し、みんなで協力しながら学習できるように配慮しましょう。「一部の人が一方向的に発言している」「他人の意見を頭から否定している」ということがないように、学習を始める前に参加者全員で確認しておくことが大切です。(12ページ参照)もし、好ましくない状況になっている場合は、適宜アドバイスして流れを変えましょう。

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

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

(4) 流れの調整をしましょう。

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

(5) 学習者同士がつながり、関係が築けるよう配慮しましょう。

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

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

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

(6) 深刻な問題は関係相談機関を紹介しましょう。

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

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

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

★実施の計画

(1) プログラムの選定

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

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

(2) 実施するスタッフ

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

(3) 学習の形態

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

★プログラムの使い方

各ステージごとに、3～12のプログラムがあります。全てを連続講座用としても使用できますが、場合によってはその中のいくつかのプログラムを使用してもかまいません。また、違うステージのプログラムを使用してもかまいません。

前半の「ワークシート編」(13～78ページ)には、各プログラムで活用できるワークシート、エピソードや書き込み欄、参考となる資料などを掲載しています。そのまま活用するだけでなく、部分的に活用してして下さってもかまいません。学習の場面に応じて、効果的にご活用ください。

<ワークシート例>

III 学習者の子どもをもつ保護者を対象としたプログラム

III-2 子どもの規範意識ってどうやって育てるの?

【エピソード】

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

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

帰ってきて、話を聞いてみると、やはり、友達同士でカードをあげたりもらったりしていました。息子は、いけないことだと分かっていながらも、仲良しの友達が数多くこのようなやりとりをしているのを見ていううちに、我慢できず約束を破ってしまったようです。また、友達の中には、子どもたちだけで店に行きカードを購入したり、子ども同士でも売買したりしている者もいて、トラブルが起きていることも分かりました。

息子に対してどのような話をしたらよいのでしょうか。

ワーク1

あなたがこの息グループの中で

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

ワーク2

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

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

ワーク3

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

あなた

【つくるとき】

【大切に思い守る】

グループ

直接書き込むことができます。

資料 I

ルールって だれのためにあるんだろう。

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

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

しつけに一貫性があり、破りたルールを厳しく罰するルールを定めて、守って一緒にルールを

資料 II

学校の帰りの歩き方を比べてみましょう。

家庭でも日頃からきまりの大切さや、それを守ることのすばらしさを実感させることが大切である。

平成22年度全国学力・学習状況調査結果 (岡山県教育庁指導課)

ふりかえり

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

III 学習者の子どもをもつ保護者を対象としたプログラム

互いに意見を出し合いながら、学習を進めていきます。

10

後半の「学習の進め方編」(79～112ページ)には、各プログラムの学習活動の展開例を掲載しています。ファシリテーターは、学習を進めるにあたり参考にしてください。必ずこのとおりにする必要はありません。学習者の状況や人数、使用する場所や時間等に応じて効果的に学習できるようにアレンジしてご活用ください。

<学習の進め方例>

I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

I-2 子どもをもつということ

対象：子育て準備期の世代30人程度
時間：40分～50分程度

「子どもをもつ」「親になる」ということについて、様々なケースを知ること、各自が考える「子どもとの意味」を、ワークを通じて深めていく。

グループでの意見を共有するとともに、特に参加者各自の考えを深めることができる。
(ワークでは自分の言葉で記入する時間をしっかりと設けるようにする。)

子どもをもつ(親になる)ということについて、ワークを通じて考えを深めることができる。

あらかじめ4人程度のグループに分かれておく。
わくわく自分の考えに向き合えるよう、落ち着いたワークできる環境を整える。
○ 名札 ○ 筆記用具

学習活動の大まかな流れを示しています。

時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入	10分 ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・落ち着いた考えを出しやすい雰囲気をつくる。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	名札
展開	10分 ワーク1 ・エピソード文を読む。 記入欄に自分の考えを書く。 ・グループで話し合う。	◎「親の役割」について考えることをねらいとする。	
	15分 ワーク2 ・詩を読む。 (進行者が読む、又は黙読) 記入欄の質問①に感じたことを記入する。 詩のエピソードを進行者が紹介する。 記入欄の質問②に感じたことを記入する。	◎親の「子どもへの思い」について、段階(質問1 エピソード→質問2)を経て参加者の考えを深める。 ・時	
	5分 資料紹介 資料を進行者が読む。 ※記述はしない。	◎資料紹介では「子どもができる」ということが、社会的には当たり前にも思われる傾向があること、決してそれは当たり前ではないことを考えてもらうことをねらいとする。 「子どもを望みながら叶わない」ケースの体験談などの資料を紹介する。	資料2(新たな視点の資料)
まとめ	10分 ふりかえり 各自の思いを記入する。 ・発表し合い共有する。	・グループでの話し合いを行う。	

◎は各ワークのねらいを示しています。

「資料編」(113～172ページ)には、プログラムを進行する上で参考となる資料や、活用できる資料等を掲載しています。適宜ご活用ください。

「参考編」(173～181ページ)には、プログラム実施において参考となる資料などを掲載しています。「アイスブレイク集」には、簡単に実施できるアイスブレイクを掲載しています。学習の導入などでご活用ください。

6 学習者に心がけてもらいたいことについて

★学習を始める前に参加者全員で確認しましょう。

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

「今日の学習に参加してよかった。」

「この人に出会えてよかった。」

「自分の思いを聞いてもらえてスッキリした。」

「こんな見方や考え方もあるんだ。」

「何か始めてみよう。」

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

学習者は、次の三つのこと（三つの約束）を心がけ、積極的に参加しましょう。

三つの約束

(1) 参加者はみんな平等です。

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

(2) 互いの意見や感じ方を尊重しましょう。

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

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

(3) 参加者の秘密を守りましょう。

子育てに関する学習プログラムですので、個人（あるいは家族）情報に関わる内容が出てくることもあります。同じ時間を共有する中で、参加者同士に信頼関係ができ、安心して自分や家族のことについて話ができて、学習が深まります。

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

親育ち応援学習プログラム

ワークシート編





I-1 お母さんになるってどんな感じ？

妊婦を体験してみよう！

どんな感じだった？ 気付いたこと、自分の思いを感じてみよう。

ワーク1

- 重さを体感してどんな感じかな？体験した人は、感じたことを記入してみましょう。観察した人は体験者の様子を見て感じたことを記入しましょう。

① 立つ	
② 歩く	
③ 椅子に座る → 立ち上がる	
④ 落ちている物を 拾う	
⑤ 横になる	
⑥ ソックスをはく 靴ひもを結ぶ	

ワーク2

- 時間の経過とともに、体験した人は、感じたことを、観察した人は体験した人の様子を記入し、話してみましょう！

① 装着してすぐ	
② 動作をしてみて	
③ はずしてみて	

ふりかえり

- 妊婦体験をして、自分が気付いたこと、考えたことをまとめてみましょう。

- 今、自分の立場でできること、家庭や社会の中でできることは何でしょう？

資料

こんなマークを見たことがありますか？



マタニティーマーク

このマークは

- ・妊産婦が交通機関等を利用する際に身に付け周囲が配慮を示しやすくするもの。
- ・職場、飲食店の他、公共機関等が、妊産婦さんにやさしい環境づくりに向けて、取り組みや呼びかけ文を付して掲示しています。



優先席マーク

- ・妊娠 40 週の間、赤ちゃんは約 3000g の大きさまで成長します。
- ・おなかの赤ちゃんをはぐくむため、出産や授乳に備えて、母体の体重が 7～12 kg 増えていくのは自然で重要なことです。



ワーク1 『今日から私、「親」になりました』

- こんな場面を想像してみましょう。

あなたには、大切に思っている夫（または妻）との間に、待望の子どもができました。ベビーベッドで、スヤスヤと眠るわが子を見つめながら、子どもの将来のことを考えています。「私も『親』なんだ…。」
そのとき、ふと、子育ての先輩でもある友人二人との会話を思い出しました。

Aさん：「この頃、子どもに注意したら『いちいち何でも、うるさすぎ！』って怒るんだ。親が子どものしつけをするは当たり前なのに…。」

Bさん：「そうなの？うちは子どもが元気に育ってくれるだけで十分と思っているから、特に何も言わないよ。」

- ◇ あなただったら、どちらの考え方に賛成しますか？理由も考えてみましょう。
() さんに賛成、なぜなら…

→ 記入ができれば、グループで話してみましょう。



ワーク2 『子どもへの親の思い』

- まず、次ページにある詩を読んでみましょう。

① 詩を読んで、感じたことを書いてみましょう。

② 詩のエピソードを聞いて、感じたことを書いてみましょう。

資料

あなたのお母さんでよかった

石井 恵子

あなたと歩いた二十数年は
 迷子になりそうな日々だったけれど
 あなたのお母さんになったから
 出会えた人がいるのです
 あなたのお母さんになったから
 見えたものがあるのです

だから
 あなたに会えてよかった
 あなたのお母さんでよかった



～詩画集『あなたのお母さんでよかった』（詩：石井恵子、画：幸の実園利用者、編：幸の実園）より～

新たな視点

○「もし、私に子どもができなかったら・・・」

ファシリテーターが資料を紹介します。
 その内容を聞き、子どもをもつことについての、様々な立場を知りましょう。

ふりかえり

- ◇ 改めて、考えてみましょう。
 「子どもをもつ」（親になる）ということは、どういうことなのでしょうか。

I-3 ワーク・ライフ・バランスって？

【エピソード】

共働き夫婦であるAさんは、毎日残業ばかりで、家に帰ってくるのは、夜10時を過ぎています。Aさんの気持ちは、「残業続きで疲れるし、子どもと遊べない。もっと、自己研さんをしたいけど、時間がない。……」AさんのパートナーのBさんも仕事をしていますが、家事と育児はBさんが中心です。Bさんの気持ちは、「子どもが病気のときは、いつも私が保育園に迎えに行っている。近所に知り合いもいないし、どうしようか。……」

ワーク1

- 各自回答欄に、結婚をした場合に自分で行うものには「1」を、パートナーと協力して行うものには「2」を、パートナーに行ってもらうものには、「3」を付けましょう。

質問項目	回答	ふりかえり後の回答
<input type="checkbox"/> 料理をつくる	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 洗濯をする	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 部屋を掃除する	【 】	[]
<input type="checkbox"/> ゴミを出す	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 家計を管理する	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 食料品や日用品の買い物に行く	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 子ども（乳幼児）を保育所・幼稚園へ送迎する	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 子ども（乳幼児）の遊び相手をする	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 子ども（乳幼児）を風呂に入れる	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 子ども（乳幼児）を寝かしつける	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 子ども（乳幼児）に食事をさせる	【 】	[]
<input type="checkbox"/> 子ども（乳幼児）のおむつを替える（下着を替える）	【 】	[]

ワーク2

- 次の「男女がともに家事、子育て、介護、地域活動などに参加するために必要なこと」の表を見て、考えたことをグループで話し合ってみましょう。

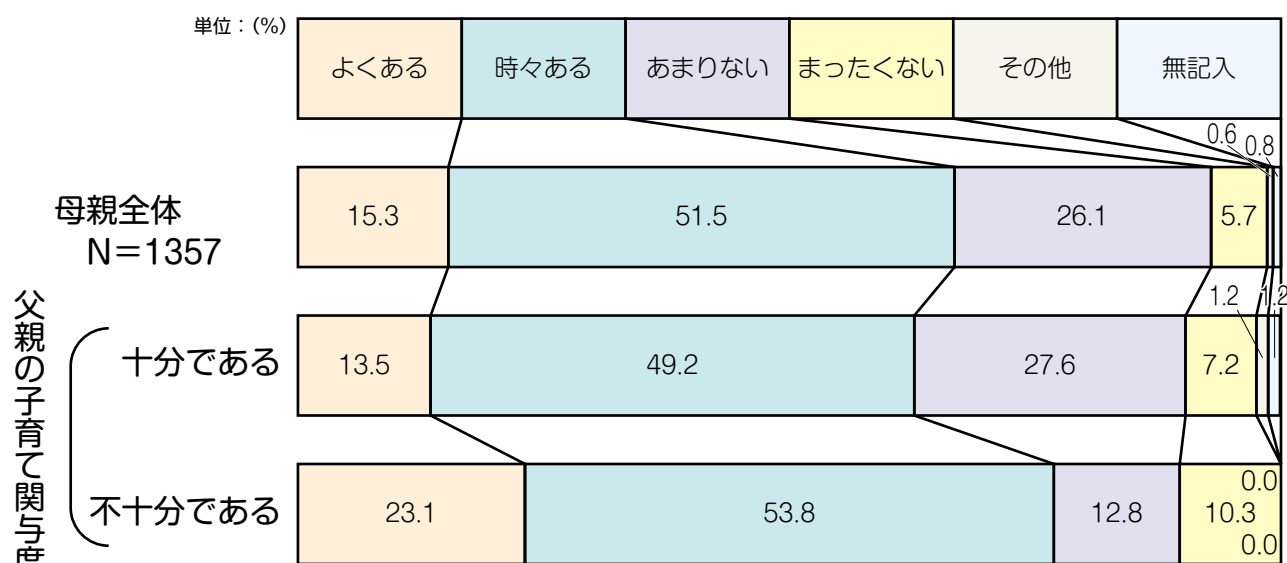
	1 位	2 位	3 位
女 性	20代 労働時間短縮や休暇制度を普及させる	夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	男性が家事などに参加することに対する抵抗感をなくす
	30代 労働時間短縮や休暇制度を普及させる	男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める 夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	
	40代 男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める	労働時間短縮や休暇制度を普及させる	夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う
	50代 男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める	夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	労働時間短縮や休暇制度を普及させる
	60歳以上 夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める	男性が家事などに参加することに対する抵抗感をなくす
男 性	20代 労働時間短縮や休暇制度を普及させる	夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	男性が家事などに参加することに対する抵抗感をなくす
	30代 労働時間短縮や休暇制度を普及させる	企業中心という社会全体の仕組みを改める	男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める
	40代 労働時間短縮や休暇制度を普及させる	企業中心という社会全体の仕組みを改める	男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める
	50代 労働時間短縮や休暇制度を普及させる	夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める
	60歳以上 夫婦の間で家事などの分担をするよう十分に話し合う	男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりを改める	男女の男女共同参画に対する関心を高める

表：岡山県男女共同参画社会に関する県民意識調査（平成21年）

ワーク3

- 母親を対象に実施した「育児に自信がなくなること」の調査結果のグラフを参考に、父親の子育て関与度別に「育児に自信がなくなること」についてどのように思いますか？考えたことを一人ずつ順番に紹介し合ひましょう。

「育児に自信がなくなることの有無」



グラフ：岡山いきいき子どもプラン2010策定に関する県民意識調査（平成21年）

ふりかえり

- 今日、学習したことを参考に、もう一度ワーク1をやって感想を話し合ひましょう。



Ⅱ-1 赤ちゃんといっしょ

赤ちゃんとの暮らしの楽しみ方を、みんなで話してみましょよう。

ワーク1 『赤ちゃんは、なぜ泣くの?』

- 赤ちゃんは、どんな時によく泣きますか? 自由に話してみましょよう。



- 資料①を参考にしてみましょよう。

ワーク2 『赤ちゃんの心を育てる遊びを考えてみましょよう。』

- 赤ちゃんが喜ぶふれあい遊びを紹介し合いましょよう。

首をふったり、手をたたいたり、大人がやってみせる動作をまねするところから赤ちゃんとの遊びが始まります。

例: 「顔あそび」

“ちょち ちょち あわわ かいぐり かいぐり とつとのめ
おつむてんてん ひじとんとん”

*参考文献 「わらべうたで子育て」 阿部ヤエ 著 福音館書店

- 資料「おもちゃ選びのヒント」を参考に情報交換しましょよう。

資料 おもちゃ選びのヒント

- ◆ 完成したおもちゃより、遊びの素材を選ぶ
(水、砂、泥、土、紙、ひも、布、お手玉、積み木、ボール、チェーンリング等)
- ◆ 赤ちゃんの発達に合ったおもちゃ
- ◆ コミュニケーションの上手なおもちゃ
(電池で走るおもちゃ自動車よりも、自分で動かす木の自動車 など・・・)

*参考文献 「ひだまり通信」 高山静子著 チャイルド本社

ワーク3 『2歳まではテレビを見せない方がいい?!』

- 赤ちゃんの一日をふりかえって、電子メディアとの接触時間はどれくらい？

時間ぐらい

- どんな時に見ることが多いですか？



- 資料②を読んで、感じたことを話し合しましょう。
- テレビを消して、何をする？！
⇒自然や、人との関わりを楽しみたいです。

子育ては、助け合いながら・・・

ひとりで抱え込まないで仲間をつくりましょう。周りの助けを借りるとぐんと楽になります。

～地域の子育て支援情報を集めてみましょう～

- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★

ふりかえり

- 気付いたこと、心に残ったことは何ですか？
これからやってみようと思うことがありましたか？

Ⅱ-2 いやいや期をどうのりこえる？（2歳児）

ワーク1

- 最近のお子さんの特徴（うれしかったことや困ったこと）を思い出し、気楽に出し合いましょう。

ワーク2

- 困ったことの中から一つ選んで、①子どもの気持ちはどうだったのか、②自分の気持ちはどうだったのか、③どう関わればよかったのか、話し合しましょう。



資料

子どもの自己主張は成長の証

2歳頃になると、自分の体を思うように動かすことができるようになり、行動範囲も広がっていきます。自分のことは自分でしよう、自分の意思を言葉で表そうとする意欲が高まってきて、自我が育ってきます。その過程で、「自分で」、「いや」と強く自己主張をすることが出てきます。これは、立派な成長の証です。

大人は、こうした子どもの自我の育ちを受け止め、自分のことを自分でできるように、受け入れられない時でも気持ちを立て直していけるように、見守り支えていくことが大切です。

(厚生労働省『保育所保育指針解説書』フレーベル館、2008年)

ワーク3

- いやいや期をのりこえるために、自分にできそうなことを出し合いましょう。

ふりかえり

- 感想を話し合いましょう。

II-3 子ども同士のトラブル…どう解決する？(3~4歳児)

ワーク1


- 最近のお子さんに見られた子ども同士のトラブルを思い出し、気楽に出し合しましょう。

ワーク2

【エピソード】

子育て広場でのこと。子育て広場にある三輪車に乗っていたユリさんが、そこに三輪車を置いたままトイレに行きました。戻ってみると、その三輪車にショウくんが乗っていました。ユリさんは「返して！」と言いましたが、ショウくんは「ボクが今使っているんだよ！」と言い返し、返してくれません。三輪車の取り合いになり、ユリさんは泣いてしまいました。それを見ていたショウくんのお母さんは、「ユリさんが乗っていたので、返しなさい！」と怒りました。近くには、ユリさんのお母さんもおられました。

- ユリさんとショウくんとショウくんのお母さんの気持ちについて話し合しましょう。
- ショウくんのお母さんだったら何と言うか話し合しましょう。
- ユリさんのお母さんだったらどうするか話し合しましょう。



資料

トラブルの経験は次の段階へのステップです

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

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

(厚生労働省『保育所保育指針解説書』フレーベル館、2008年)

ワーク3

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

ふりかえり

- 感想を発表し合いましょう。


Ⅱ-4 子どもは「生き生き」してる？(4～5歳児)

ワーク1

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

ワーク2

- なぜあなたのお子さんが「生き生き」できたのか、話し合しましょう。



資料

自己発揮が大切な4～5歳児

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

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

(厚生労働省『保育所保育指針解説書』フレーベル館、2008年)

ワーク3

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

ふりかえり

- 感想を発表し合いましょう。

II-5 子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

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



【エピソード】

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



ワーク1

- この後、子どもたちとお父さんはどうしたと思いますか？

ワーク2

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

ワーク3

- エピソードのように、お子さんにイライラして怒鳴ったり、ガミガミ怒ってしまうことはありませんか？

あなたはどんな時にイライラしてしまいますか？

ワーク4

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



ふりかえり

- 気付いたことやこれからやってみたいことなどを記入しましょう。

II-6 お父さんがイクメンに変身する魔法の言葉

「子育てはお母さんがするもの」と思っていませんか？
子育ては自分育て。お父さんだって子育てしたい！



パパ、お願い！

ワーク1

● お父さん _____ に求めていることを書き出しましょう。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

資料

☆話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない☆

夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。本当は夫婦で何でも話せる仲でありたいものです。

子どもを新しい家族のメンバーとして迎えて、これからどんな家庭を築いていこうか、どんな子育てをしようかを夫婦で話し合いましょう。

日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をし、互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりする、などの工夫をすることが大切です。

会話を増やし、家族の絆を深める

(文部科学省 平成22年度版「家庭教育手帳 乳幼児編 (ドキドキ子育て)」 P12)

※「イクメン」とは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。また、将来そんな人生を送ろうと考えている男性のこと。

お父さんを子育てに巻き込もう！

お父さんがやる気になる言葉

ありがとう。 あなたじゃなきゃダメなの。 パパ、上手！
 さすがお父さん！ パパ、かっこいい！ ………



ワーク2

- お父さんが喜ぶ言葉を出し合いましょう。

ふりかえり

- 自分も試してみようと思ったことは、どんなことですか。
- 自分の中で、気付いたこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。



そういえば自分も・・・考えよう 認めよう ～子どものいいところ・気になるところ～

ワーク1

- 自分が子どもだった頃の「いいところ」と言われたことはどんなところですか。また「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」はどんなところですか。

(いいところ)

(気にしていたところ・注意されていたこと)

ワーク2

- 「気にしていたところ・注意されていたところ」を「いいところ」としてとらえ直しをしてみましょう。

ワーク3

- 私たちの子どもを見つめ直してみましょう。
(いいところ・気になるところを出し合ひましょう。)

ふりかえり

- どのような話が出たのか、ふりかえってみましょう。

本を通して親子でコミュニケーション ～読み聞かせ、どうしてる?～

ワーク1

【エピソード】

Aさんには、子どもが二人います。5才のミユキと3才のコウジです。

図書館へ一緒に行った時のこと。

ミユキ「この本にする！」

Aさん「え～！またその本？この前も借りたでしょ。もっと字がたくさん書いてある本に
しなさい。」

コウジ「これとこれとこれ！」

Aさん「・・・(心の声：うわっ、乗り物図鑑ばかり！読み聞かせができない!)」

- あなたがAさんだったら、子どもたちへどんな声かけをしますか。

ワーク2

- お子さんと本を読み合う中で、困ったことや気になること、良かったことはありませんか。



ふりかえり

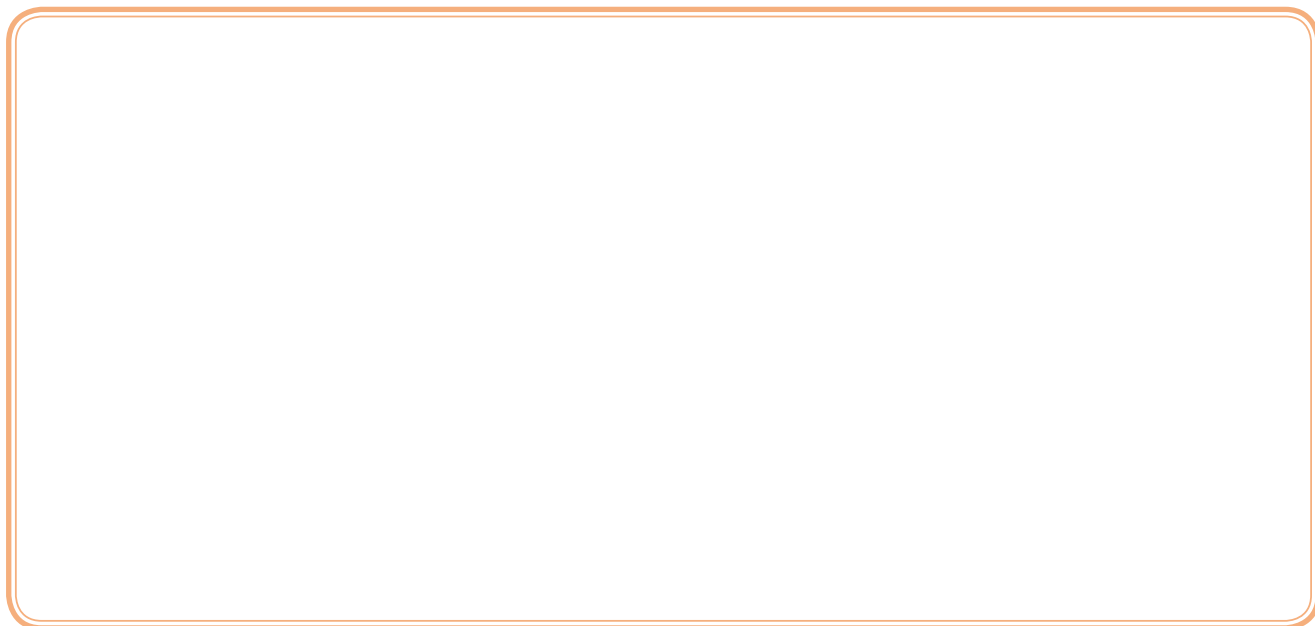
- 自分の中で、なるほどと感じたこと、これからやってみたいと思うことなど、心に残っていることについて、振り返ってみましょう。

自分でできたよ！うれしいな ～入学までに応援できること～

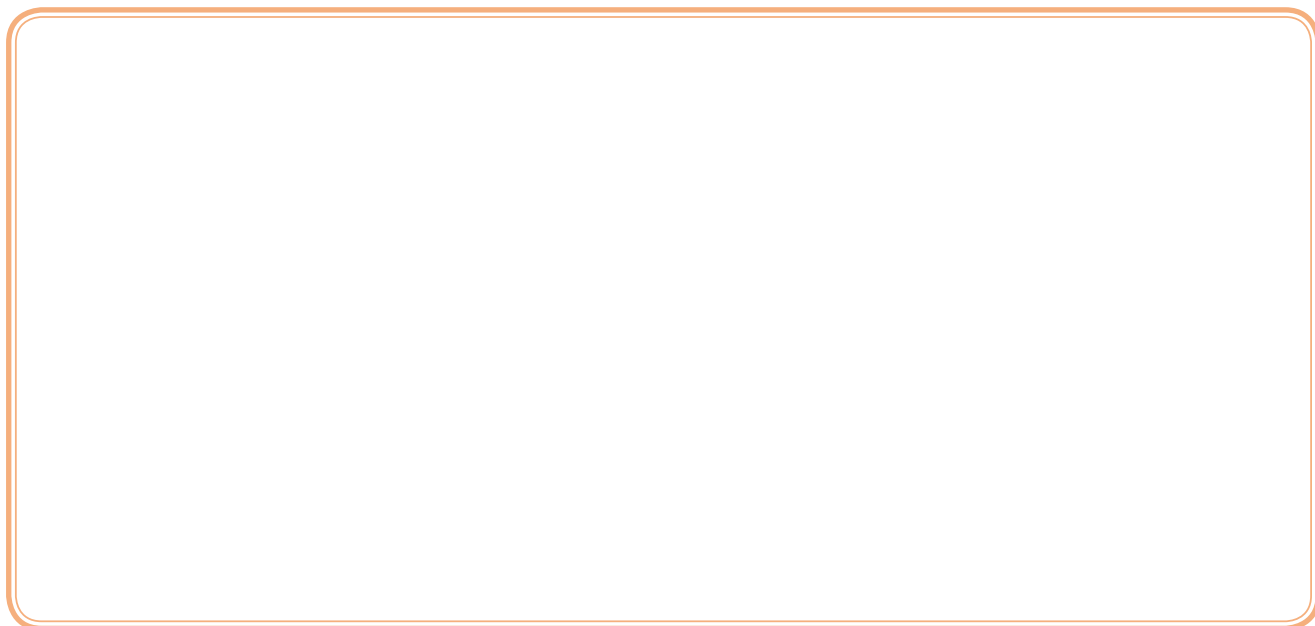
ワーク1

- 入学を目前にしたわが子の様子を振り返ってみましょう。

★わが子の様子で、「今、入学してもこんなことは気になるけれど、まあ大丈夫かな。」「こんな事ができるようになってきているので、このことなら大丈夫！」ということを出し合ってみましょう。



- ★わが子の様子で、入学してから「こんな事ができるかどうか、ちょっと不安。」「まだこれをやらせたことがない、大丈夫かなあ。」ということを出し合いましょう。



ワーク2

- ~子どもが自信をもって小学校入学を迎えるために~
入学に向けて、どんな関わりができそうでしょうか？出し合ってみましょう。

ふりかえり

- 今日の学習をふりかえって、参考になったことや気づいたことを記入しましょう。



II-10

私の子育て、これでいいの？ ～開かれた子育て関係～

- ワーク1** ● 子育てに関して、自分の考えと他の人との考えが違っていて、戸惑った経験はありませんか。戸惑った経験を思い出して書いてみましょう。

例：(自分：食事の好き嫌いには厳しい) ⇔ (夫：好き嫌いには甘い)

例：(自分：ゲームはさせたくない) ⇔ (ママ友：ゲームしないと友達ができない)

(自分：) ⇔ (:)

- そのとき、あなたはどう思いましたか。

- ワーク2** ● 子どものわがママを、許しますか。許しませんか。

A：基本的にわがママは許す。

B：基本的にわがママは許さない。

- ① A、Bのどちらを選びましたか。(理由も)

- 自分が子どもの頃はどう (A or B) 育てられていましたか。そのことを今はどう思いますか。

自分が子どもの頃、

今は、

A：基本的にわがママは許す。

B：基本的にわがママは許さない。

資料A

(選択した答えと同じ記号の資料だけを読む。)

資料B

- ② 資料を読んでどう思いましたか。A、Bのどちらを選びますか。

- ③ もう一方の資料を読んでどう思いましたか。A、Bのどちらを選びますか。

ワーク3 ● 自分の考えがどのように変容したかをふりかえてみましょう。

① 初めの意見



② 真逆の意見を聞いて



③ 両方の意見を知って

資料

人はどうやって価値判断をするのでしょうか？ 知り合いから聞いた目からウロコの話、決して揺るがぬ自分の信念、アンケートから見えてきた大多数の意見、ネットで読んだ評論家のコメント、みんなやっているという雰囲気…などなど。こうした様々な要素から影響を受けながら、価値判断に到るのだと思われます。

ここで気をつけなければならない点は、価値判断をする多くの場合、そこに「真理」や「正解」がないということです。そのため「子どもをほめて伸ばす？ 叱って伸ばす？」という命題についても、それぞれに言い分やとらえ方がある中で、私たちは何らかの判断をしなければならぬのです。

今回のプログラムは、まさにこの点を体験的に理解するとともに、自身の価値判断をどのように行っているのか、そのプロセスを自覚するきっかけにできたのではないのでしょうか。そして「私の価値判断」は、決して「あなたの価値判断」とイコールではないことを理解していただけたのではないのでしょうか。

人は価値判断をする上で、それぞれに影響を受ける要素も異なっていれば、判断に到るプロセスも異なっています。したがって、「(価値判断は) みんなちがって みんないい」となるわけです。重要なのは、それぞれ異なった価値判断をするのが当たり前であり、そのちがいを受容し合うこと、そうすれば「開かれた子育て関係」を築きやすくなるのではないのでしょうか。

特に、「子育てには正解がない」とよく言われるように、それぞれの親たちが正解のない多様な価値判断の中で揺らいでいます。「自分の子育ては本当にこれでよいのだろうか？」と…。この揺らぎを自分の中で受け入れ、揺らぎの中に意味を見出していくためにも、開かれた子育て関係はありがたいものですね。

● 今日の学習を通して、「気づいたこと」や「思ったこと」を書きましょう。

ふりかえりシート

III-1 早ね早おき朝ごはん で 元気アップ大作戦!

【エピソード(1)】 大きなあくび ウトウトパワー

まさお君は、小学校2年生。最近、朝の目覚めが悪いようです。家の人に毎朝、「まさお、早く起きないと学校に遅れるよ。」とされています。まさお君は、とっても眠そうで、あくびばかりしています。目をこすりながら食事に、着替え。急いで、家を飛び出していきました。学校でも、まさお君は元気がありません。午前中の授業から、「あ～あ」と大きな口をあけてあくびばかり。ときどき、ウトウトしている様子。



ワーク1 『気付きましょう 子どもの生活』

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

気付いたことは・・・

- なぜ、まさお君は、朝、目覚めが悪いのか、午前中の授業からあくびをしたりウトウトしたりしてしまうのか、原因を考えてみましょう。そして、気付いたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは・・・

【エピソード(2)】 起こさないでね お願いだから・・・

あきこさんは小学校5年生。21時までには寝るようにしています。いつものように21時までに布団に入って、ぐっすり。仕事を終えて、家の人帰ってきました。時刻は、23時。あきこさんの寝顔を見た家の方は、寝顔の可愛さに「帰ってきたよ、起きて。」あきこさんは、起こされて眠そうです。そして、家の方は続けて言います。「今から遊んであげる。テレビゲームしよう！」あきこさんは、無理やり起こされて、家の人といっしょにテレビゲーム。ふたたび眠りについたら、0時をまわっていました。



ワーク2 『守りましょう 子どもの時間』

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

アドバイス



ワーク3 『チェック！チャレンジ！チェンジ！』

- 子どもさんの生活リズムを維持・改善するために、ご家庭で取り組みたいことを、次の項目から三つ選んで、() にチェックを入れましょう。
どの項目をなぜ選んだのか、皆さんで意見交換してみましょう。

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



ふりかえり 『きっと、元気、やる気、笑顔が待っている』

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

III-2 子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

【エピソード】

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

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

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

息子に対してどのように話をしたらよいのでしょうか。

ワーク1

- あなたがこの息子の保護者なら、この後、息子にどのような話をしますか。グループの中で「保護者役」と「息子役」に分かれてロールプレイ（役割演技）してみましょう。



息子役の方のせりふの例

- ・どうしても友達のカードがほしかったんだもの！
 - ・友達に「交換しよう」と言われて断りきれなかったんだ。
 - ・友達みんながやっているからついつい…。
 - ・友達みんながやっているから、自分もやらないと仲間はずれにされてしまうと思ったんだ。
- など

ワーク2

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

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

ワーク3

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

あなた

【つくるとき】

【大切に思い守っていけるように…】

グループ

資料Ⅰ

ルールって だれのためにあるんだろう。

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

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

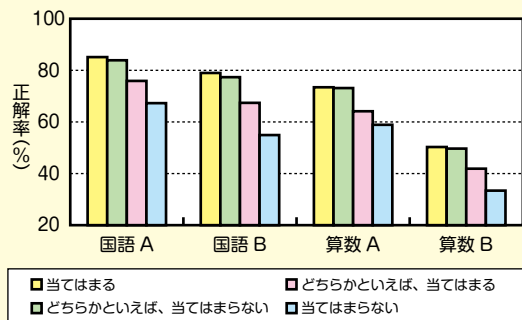
しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身に付けさせるためにも、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

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

資料Ⅱ

規範意識と学力って関係あるの？

◆学校のきまりを守っていますか（岡山県 / 小学校）



「学校のきまりを守っている」と回答した子どもの正答率が高い傾向が見られる。学校や家庭でも日頃からきまりの大切さや、それを守ることのすばらしさを実感させることが大切である。

平成22年度全国学力・学習状況調査結果
（岡山県教育庁指導課）

ふりかえり

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

III-3 ふりかえろう・子どもとの接し方

ワーク1

【エピソード①】

優しくてのんびりしている兄の春男（4年生）、活発で元気いっぱいの妹の真由美（3年生）がいます。春男がコンピュータゲームをしています。真由美が「私にもやらせて。」と言ってきました。ちょうどいいところなので春男は「今いいところだからちょっと待ってよ・・・。」と言いましたが、真由美は「ねえ、替わってよう・・・。」と何度も言うので言い争いになりました。そこへ母親がやってきて、

母親「もう、お兄ちゃんだから真由美に替わってあげなさい。」

春男「もうすぐクリアできるのにいー・・・。もうちょっと待ってよー・・・。」

母親「どうせずっとやってたんでしょ。あなたお兄ちゃんでしょ。替わってあげなさい。」

春男「なんで『お兄ちゃんお兄ちゃん』って・・・いつもぼくばかりしかられるんだよー・・・しかたないなあ・・・。」

- ①の の部分を、母親役と春男役と観察役（1～2名）になって演技してみましょう。

役をして、どんなことを感じましたか？

【エピソード②】

母親と春男と真由美の3人で晩ご飯を食べています。

真由美「お母さん、真由美また100点とったんよ。これで5回連続！！」

母親「すごいなあ。やっぱり真由美はよう勉強するなあ。次も頑張るって。」

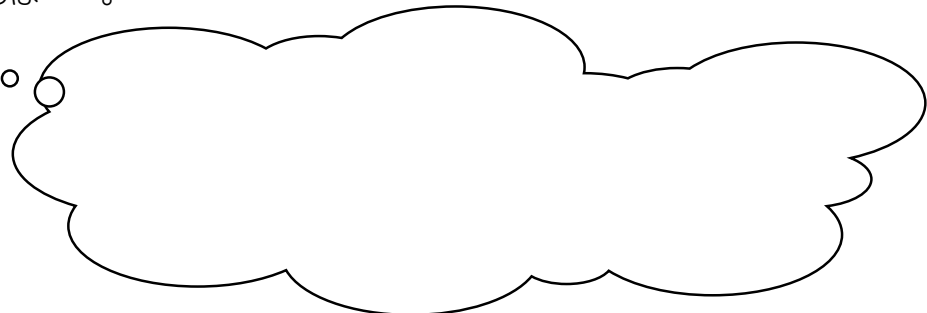
真由美「うん。それから、体育で縄跳びもクラスで一番たくさん跳べたんよ。」

母親「へー、真由美は何でも出来るなあ。やっぱり私に似たのねえ。」

母親「そういえば、誠君（春男の友達）もいつも100点なんだって・・・。」

春男は、うつむきながらご飯を食べています。

この時の春男の気持ちは・・・。



ワーク2 ～子どもの人権を意識した視点から～

● 子育てについての考え方は、まさに様々です。あなたはどのように思いますか？

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

参考：人権教育指導資料Ⅲワークショップ⑩「あなたの意見 子どもの意見」

資料1

感情にまかせて叱ることとしつけとはちがう

子どもの心や身体を傷付けるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性があります。
※児童虐待に気付いたら、通報の義務があります。



資料2

児童虐待以外にも、子どもの人権に関わることにはこんなものがあります。

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

ふりかえり

● これから、気を付けようと思ったことを一つ書きましょう。

III-4 困ったことへの対処法

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

エピソードの事例をもとにして、「困った事態に直面した子どもにどう接していけばいいか。」「どう解決していけばいいか。」について話し合みましょう。



【エピソード】「もう学校へ行きたくない」

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

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

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

- **ロールプレイに挑戦！**
 - ・グループの中で、太郎君役と保護者役を決めて、役割演技をしてみましょう。
 - ・二人の役以外の方は、やりとりを見て、感じたことを後で話し合みましょう。



- 「太郎君の気持ち」「保護者の気持ち」について話し合みましょう！

太郎君の気持ち

保護者の気持ち

ワーク2 ★ 太郎君の問題を解決するために、どう対応していけば良いでしょう？

● あなたならどうしますか？

- 太郎君との話で収める。
- 家族で相談する。
- 次郎君の家へ電話する。
- 担任の先生へ連絡する。
- 周りの保護者に相談する。
- その他 ()



● その後の展開を想像してみましょう。

● 後日、太郎君のことを知らされた次郎君の保護者はどうしたらよいでしょう？

ワーク3

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

<想定される困った事例>

- 家でのくらしの中で
 - ・テレビやゲームに夢中で、やるべきことをしようとしめない…。
 - ・急に反抗的になって、言うことを聞かなくなってしまう…。
- 学校や地域でのくらしの中で
 - ・友達に、学用品をこわされてしまって…。
 - ・ふざけていて、友達にけがをさせてしまって…。
 - ・友達に誘われて、一緒に万引きをしてしまって…。

日頃から、こんなことをしておけば！

- ・
- ・

ふりかえり

● このワークを通して、「気付いたこと」「やってみようと思ったこと」を書きしょう。

III-5 気づいていますか？ 子どものサイン

【エピソード】

A子さんは小学3年生の子どもをもつお母さんです。

以前は家に帰ると学校や友達の話をよくしていた子どもが、ここ最近は友達と遊びに行く回数も少なくなり、なんだかそわそわ落ち着きがなくなった気がします。心配になったA子さんは「学校で、なんかあったん？」と聞いても、「別に」とそっけない返事が返ってくるばかり。それ以上は話したがりません。学校から特に連絡はないし、気にしすぎなのかしら？でも、もしかして・・・？ A子さんは、最近気がかりで仕方ありません。

ワーク1

- A子さんの「気がかり」についてどう思いますか。また、あなたなら、この「気がかり」にどう対応しますか？

ワーク2

- 子どものSOSやストレスサインにどのようなものがありましたか。また、そのようなサインに気づいた時、あなたはどのような対応をしましたか。

こんなサインを発見！

対 応



ワーク3

- 子どものサインを見抜く親になるために、日頃から子どもとどんなかかわりをもてばよいでしょう。

ふりかえり

- 「わが家のオリジナルチェックリスト」を作しましょう！（いくつでも構いません。）

チェック項目
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

- 今日の学習で、印象に残ったことや気づいたことを書いてみましょう。

子どもの家庭学習について楽しく話し合おう！ ～探そう魔法の言葉・技～

ワーク1

- あなたの子どもの家庭学習の様子（時間、やり方など）について思い出してください。昨日の子どもの家庭学習の内容や時間について書いてください。

（昨日の子どもの家庭学習の内容や時間について書いてください。）

- 子どもの家庭学習の様子（時間、やり方など）をグループで気軽に出し合ひましょう。

ワーク2

- 資料1の絵を見て、「今のあなたの声かけやかかわり方」を青付せん紙に書いてください。

（青付せん紙）

- 青付せん紙に書いた「今のあなたの声かけやかかわり方」をグループで気軽に出し合ひましょう。

- 資料1の絵を見て、あなたが子どもだったらやる気の出る「理想の親の声かけやかかわり方」を考え、赤付せん紙に書いてください。

（赤付せん紙）

- 赤付せん紙に書いた、あなたが子どもだったらやる気の出る「理想の親の声かけやかかわり方」をグループで気軽に出し合ひましょう。

ワーク3

- 他の班の「子どもがやる気をだす理想の声かけやかかわり方」を見て回り、よいと思うものに「いいね」マークを付けましょう。

ワーク4

- 親役、子ども役、ナレーターに分かれて、ワーク2で出た「今の声かけやかかわり方（子どもがやる気をなくすものを選んで）」と「理想の声かけやかかわり方」を体験してみて子どもの立場で感じたこと（やる気）について話し合ってみましょう。

<ワーク3・台本>

【青付せん紙編】

<ナレーター役>

「〇〇さんは、勉強をしないといけないと思いつつゲームをしていました。
そこへ（お母さんorお父さん）がやってきて」

<親役>

「（青付せん紙の言葉）」

<ナレーター役>

「と、声かけをしました。〇〇さんにその時の気持ちをインタビューしてみます。」

<〇〇さん>

「そのときの気持ち（学習に対するやる気）」

【赤付せん紙編】

<ナレーター役>

「〇〇さんは、勉強をしないといけないと思いつつゲームをしていました。
そこへ（お母さんorお父さん）がやってきて」

<親役>

「（赤付せん紙の言葉）」

<ナレーター役>

「と、声かけをしました。〇〇さんにその時の気持ちをインタビューしてみます。」

<〇〇さん>

「そのときの気持ち（学習に対するやる気）」

ふりかえり

- 今日の話し合いで参考になったことや感想を話し合いましょう。

III-7

ママ友・パパ友づくりしてますか？ ～親同士のコミュニケーションづくり～

ワーク

【エピソード】

小学生のAさんの家族は、3ヶ月前にこの地域へ引っ越してきたばかりです。
ある日、学校から電話がかかってきました。

「今日、下校の前に運動場に並んでいた時、Aさんが、友達のBさんのくつを踏んだことが原因で、少しケンカになり、BさんもAさんもすり傷を負ってしまいました。」とのこと。



- あなたがAさんの保護者なら、どうしますか？グループで話し合ってみましょう。

(1) Bさんの保護者と知り合いの場合

(2) Bさんの保護者をまったく知らない場合

ふりかえり

- 「気づいたこと」「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 ～食事への感謝、食事のマナー～

【エピソード】

今日は珍しくお父さんが早く帰ってきたので、家族揃っての晩ご飯。Aさんもとてもうれしそうです。

お母さん：「さあ、ご飯ができたわよ。食べましょう」

Aさん：「はあい。」（食卓につき、何も言わずに食べようとする。）

お母さん：「こら、“いただきます”を言ってから食べなさい。」

お父さん：「まあまあ、そんなに怒らなくても。」

お母さん：「注意しないといつも“いただきます”も“ごちそうさま”も言わないんだから。」

Aさん：「ねえ、なんで“いただきます”を言わないといけないの？」

お母さん：「

ワーク1

- あなたの家庭では、「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えていますか？
Aさんの問いにあなたなら何と答えますか？書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク2

- 食事のあいさつの他に、子どもの食事のマナーや態度等で気になることはありますか？
書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク3

- 食事にかかわるわが家のルールはありますか？書き出して、グループで紹介し合ひましょう。

ふりかえり

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




ワーク3

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

例：小さく刻んで、ハンバーグに混ぜる。

ふりかえり

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



考えよう！子どもの安全・安心

ワーク1

● この中で不審者だと思える人はどの人ですか？



①



②



③



④



⑤



⑥

● この中で犯罪が起こりやすいと思うところはどれですか？

① 住宅地にあるフェンスで囲まれた公園



② 見通しのよい田んぼ道



③ 生け垣の高い道



④ ガードレールのある道



⑤ 階段の踊り場



⑥ エレベーターの中



ワーク2

- 子どもが犯罪に巻き込まれないよう、家庭や地域でどんなことができるか考えてみましょう。

○家庭でできること

○地域でできること

ふりかえり

- 気づいたことや、やってみようと思ったことを書きましょう。

ワーク1

私たちの生活にとって、当たり前存在となってきた「ケータイ」「スマホ」。
ケータイ・スマホの良いところや便利なところはどんなことがあるでしょうか？

Blank area for writing answers to the question.



【エピソード】

よいお天気の昼下がり、散歩していると、前から手をつないだお母さんと女の子が歩いてきました。「お母さん、あれ見て。」と、うれしそうに女の子が言いました。道路の脇に咲いているタンポポの花を見つけて指さしています。

お母さんは、「はいはい。」とは言いましたが、スマホの画面を指で触りながら、女の子が見つけたタンポポには見向きもせずに通り過ぎてしまいました。



ワーク2 ● この時の女の子の気持ちを考えましょう。

ワーク3 ● エピソードのように、大人のケータイ・スマホの使い方で、気になることはありませんか。身近な生活の中で気になることを思い出し、話し合しましょう。

- ワーク4 ● ケータイ・スマホが社会に普及している今の時代に、子育てをしていく中で、どのようなことに気をつけて過ごしていくとよいでしょうか？

資料

私たちは便利な社会を目指して、様々な道具や機能を開発してきました。短時間で、少ない労力で、誰もが同じ様なことができるようになることは、生活を豊かにしてくれる面もあります。

ケータイ・スマホはコミュニケーションに、時間と場所を超越するという革命をもたらしました。その反面、人と直接向き合う場面が減りました。このため、気楽にやりとりできる一方で、気遣いや思いやりなどの細かいことを気にする場面が減りました。

ところが、乳幼児期は家族と向き合う時間が何より大切です。思春期は、友達と向き合う時間が大切です。人と向き合うことでしか育たないことがあるのです。直接人と人が向き合う時間や態度を、ケータイ・スマホが奪ってしまっていないでしょうか？

また、成人になるまでの、様々な能力を身につけるはずの時期に、便利な道具を与えて楽をさせると、道具に頼ってしまい能力が身につくのが遅れてしまうかもしれません。

今の時代は「ケータイ・スマホがある社会での子育て」という大変に難しい課題を抱えています。親の世代が体験していないことを切り開いていかななくてはなりません。大変ではありますが、みんなで知恵を出し合ひましょう。

就実大学 非常勤講師 筒井 愛知

- ふりかえり ● 今日の学習を通して、「気づいたこと」や「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

資料

保護者・地域向け学習リーフレット「知っていますか？スマホ・ネットのこと」

<http://www.pref.okayama.jp/page/433775.html> (岡山県教育委員会H27.6)

【エピソード】

- ① 小学校2年の夏、公民館のキャンプに参加した時のことです。ウォークラリー中に気持ちが悪くなってしまいました。困っている姿を見た同じチームの中学生のお兄さんが、ぼくを背負って帰ってくれました。その時「こんなお兄さんになりたいな」と思ったことを今でも覚えています。
- ② 野球のスポーツ少年団に入っていました。その監督は、しつけをとて徹底する方で、ヘルメットのごひもをきちんとしていなかったり、気持ちのよいあいさつをしなかったりすると必ず注意をしてくれました。そのおかげで「すべきことはやらないといけないんだな」という考えをもつようになりました。
- ③ 近所のおばあちゃんの家にお茶を習いに行っていました。作法のこと以外にも昔の話もいっぱいしてくれました。そして、学校のうれしかったことや困っていることも聞いてくれたので、心がすっきりする大切な場だったように思います。

ワーク1

- あなたは子どもの頃、学校・家庭以外の場でどんなことをやっていたか。また、どんなよかったことがありましたか。

ワーク2

- では、今の子どもたちの周りの環境を考えてみましょう。皆さんの周り（地域）にはどんな場があるでしょうか。

ワーク3

- ワーク2で出し合った「場」を「子どもの学びにつながる度」と「親がハードルを感じる度」の2つの観点で5段階評価をしてみましょう。



(個人用)

	場	子どもの学びになる 1 少ない⇔5 多い	私がハードルを感じる 1 感じない⇔5 非常に感じる
1		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
2		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
3		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5

(グループ用)

	場	子どもの学びになる 1 少ない⇔5 多い	私がハードルを感じる 1 感じない⇔5 非常に感じる
1		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
2		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
3		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5

III

Ⅳ-1 思春期の心 ～青春時代へタイムスリップ～

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

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

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



ワーク1 『私の思春期』

- 自分がわが子と同じ年齢だった頃を思い出して書きましょう。

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

- 今のわが子を見て、あなたの思春期の頃と同じだなあと思うことがありますか。自分はどのように保護者と関わっていたか、どのように保護者のことを思っていたかを振り返り、書きましょう。

ワーク2 『保護者から見た子どもの変化』

- 思春期を迎える前と比べて、子どもの変化で気付いたことを書きましょう。

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

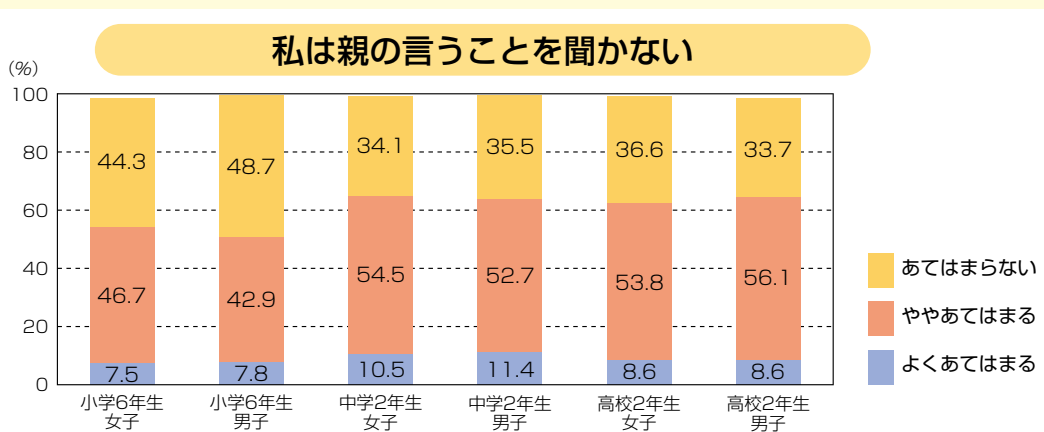
ワーク3 『思春期を迎えた子どもへの接し方』

- 変化した子どもにどのように接していけばよいと思いますか。ワーク2をもとに、書きましよう。

ふりかえり

- あなたはどれくらい子どもの気持ちに近付きましたか、書きましよう。
- 分かったこと、考えが変わったことを書きましよう。

参考資料



(注) 各学年、約2,000人を対象に調査

資料: 「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」平成14年・文部科学省

思春期の子どもと向き合い、見守る

家庭教育手帳 小学生(高学年)～中学生編 3. 思春期より抜粋

※ 家庭教育手帳のデータは、岡山県教育庁生涯学習課のホームページより、ダウンロードできます。

N-2 子どもの どう考える？



ワーク1

● 「携帯電話」と「ケータイ」の言葉のイメージを考えてみましょう。

携帯電話

- ・
- ・
- ・

ケータイ

- ・
- ・
- ・

ワーク2

● 子どもの「ケータイ（携帯電話）」利用をめぐるトラブルには、どんなものがあるのか、話し合みましょう。また、次の資料からも見付けてみましょう。

資料1：新聞記事『非出会い系サイトでも児童・生徒の犯罪被害急増』

(産経新聞 2009年12月25日付)

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



女友達と思つたら 小学生女児の裸の画像などを ネットに掲載したとして横浜市内の専門学校少年(19)が今年2月、児童ポルノ禁止法違反容疑で山梨県警に逮捕された。県警によると、県内に住む女児の画像二十枚を掲載し、不特定多数が見られるようにしたとされる。

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

このほか、別の事件では少女が「女の子の友達が来た」と喜んで駅で待ち合わせると、現れたのは男。男はネット上で女になりすましていた。少女は

「知らない人についていかな」と幼少のころから親と約束していたが、メールで悩み相談に乗ってもらった親近感から意気投合した。しかし、性被害に遭った。

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

フィルタすり抜け 犯罪の内訳はゲームサイトが最多。プロフ、ブログ(日記風

「知らぬ間に」ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SN)などが続々。平成21年上半期、北海道警調べ。ゲームサイトは、そのおもしろさから利用者が増え、ある大手サイトで無料会員が1500万人で、全国で数千万人がゲームを楽しんでいる。

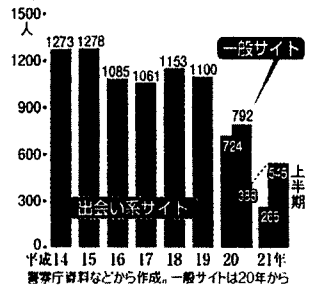
こうしたゲームサイトはチャット(おしゃべり)コーナーがあり、出会いの場ともなっている。これを悪用するケースが増え、ゲームサイトの人気に比例するかのよう、「犯罪被害が相当発生している」(捜査

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

非出会い系サイトでも児童・生徒の犯罪被害急増

親子で使用ルールの 子供に警戒心持たせ

インターネットに関連した犯罪の被害児童数の推移



被害数 出会い系を上回る

警察庁によると、インターネットの一般サイトに関する犯罪の被害児童(18歳未満)数は統計を取り始めた平成20年以降、出会い系サイトの被害児童数を上回っているグラフ。

今年上半期の統計では、一般サイトでの被害児童数は545人で出会い系(265人)の2倍。殺人事件は20年、21年上半期とも出会い系はなく、一般サイトがそれぞれ2人、1人だった。

関係者)という。

趣味の交流やアイドル募集などのサイトも事件に巻き込まれるケースがある。有害サイトを遮断するフィルタリング機能があるが、こうしたサイトはフィルタリングをすり抜ける。出会い系サイトに「小学6年生です。2万円です」「日曜に3万円です。2万円です」と書き込む少女たちと異なり、犯罪の意識がまったくない少女もいる。この間に被害に遭つてしまつた。

ネット犯罪に詳しい田中博之・早稲田大学大学院教授は「犯罪のメカニズムは想像を超えるスピードで変化し、親や先生が把握して防ぐのは難しい。犯罪に巻き込まれないために、子供たちに携帯電話は便利だが危険が伴うことを教えるのが一番。警戒心を持つことで、規範の強化といった安全教育が最良の犯罪防止策」と話し、家庭で実践したいルール7カ条を提案している。

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



ワーク3

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

ワーク4

- 「ケータイ（携帯電話）」利用のわが家のルールをつくってみましょう。

-
-
-

ふりかえり

- 話し合いで学んだことを書いてみましょう。

資料2 : フィルタリングサービスで、有害サイトなどへのアクセスを制限し、有害情報などから子どもを守りましょう！

資料3 : インターネット上のトラブルについての情報・相談窓口

http://www.pref.okayama.jp/soshiki/detail.html?lif_id=82683

岡山県教育庁人権教育課

で

検索



N-3 異性との付き合い、男女の付き合い

【エピソード】

● 思春期相談コーナー ●

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

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



相談者A君

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

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



相談者Bさん

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






相談者Cさん

ワーク1

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

ワーク2

- A君、Bさん、Cさんにどのようなアドバイスをしますか？

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

ふりかえり

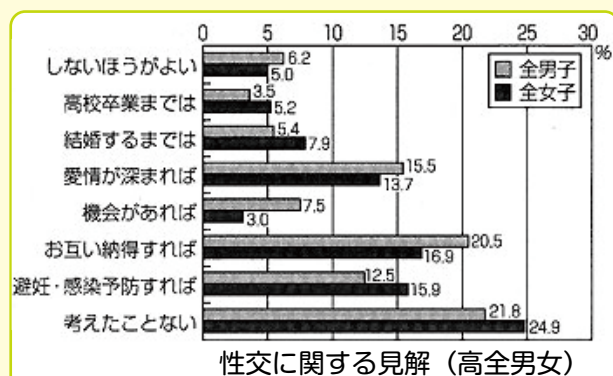
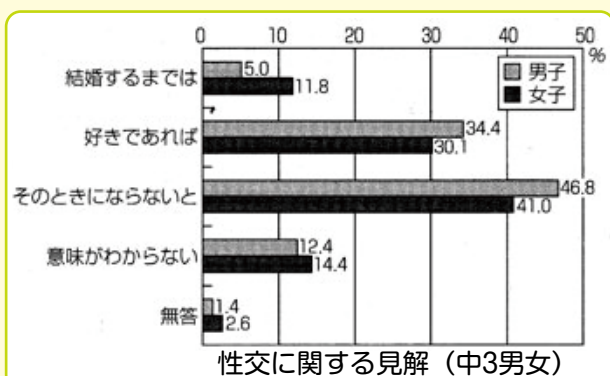
- あなたが自分のお子さんに対して伝えたいことはどんなことですか。また、それを伝えるためにはどのようなことを心がけたらよいでしょうか。ワーク1、ワーク2を振り返りながら考えてみましょう。

★あなたが伝えたいこと

★伝えるために心がけたいこと

参考資料 「あなた自身が性交することについてどう思いますか？」

2008年「東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査」結果の概要より抜粋
東京都幼・小・中・高心性教育研究会実施



N-4 揺れ動く「新思春期」

【エピソード】

思春期入り口のCさんは、親の話をほとんど聞こうとしません。反発や反抗も増えてきました。親は…

『最近、子どものことがよくわからなくなった。以前は、よく言うことをきいていたのに…。ちょっとたずねたら、「別に」とか「うるさい」しか言わないし。反抗期があるのはわかっているけど、少し心配で…。子どもに対する接し方が、だんだん難しくなると思うと気が重くなります…。』

ワーク1

- この親の話に共感できますか？ それは、どんなことですか？

はい いいえ どちらともいえない

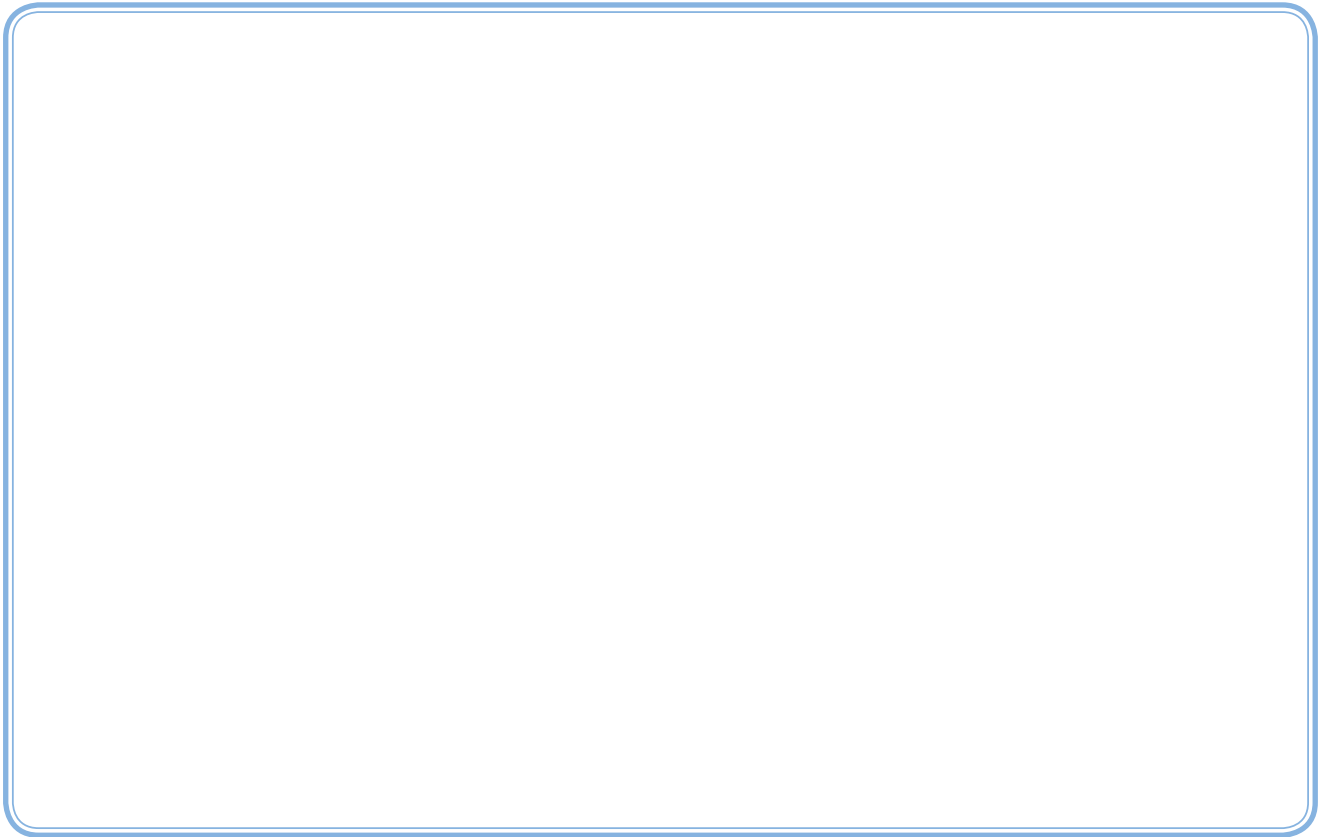
ワーク2

- 子どもとのかかわりの中で、「困ったな」とか「不安だな」（青色付せん紙）と思うことはありますか？

また、日々の生活の中で子どもの成長を感じる時（赤色付せん紙）はどんなときですか。
（言葉遣い・態度・行動・表情・しぐさ等）

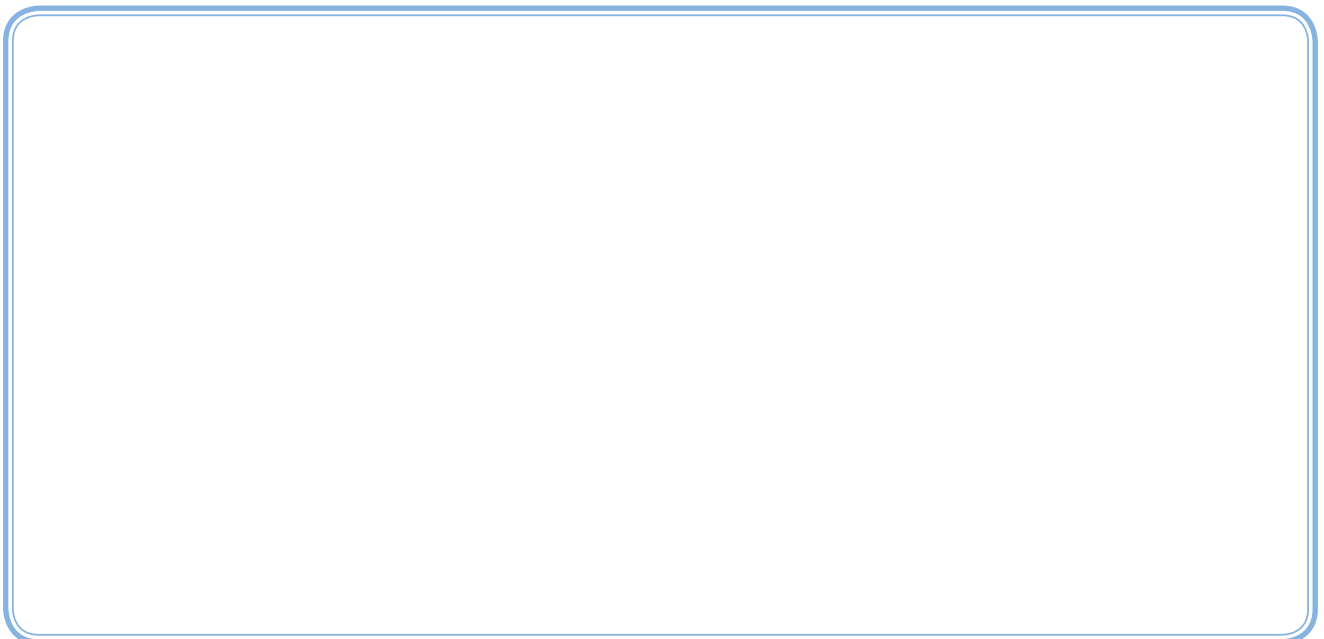
ワーク3

- 新思春期の子どもの変化をよりよい次のステップへつなげるためのポイントを書きましょう。(黄色付せん紙)



ふりかえり

- 今日の話し合いの感想や、取り入れてみようと思ったことを書いてください。

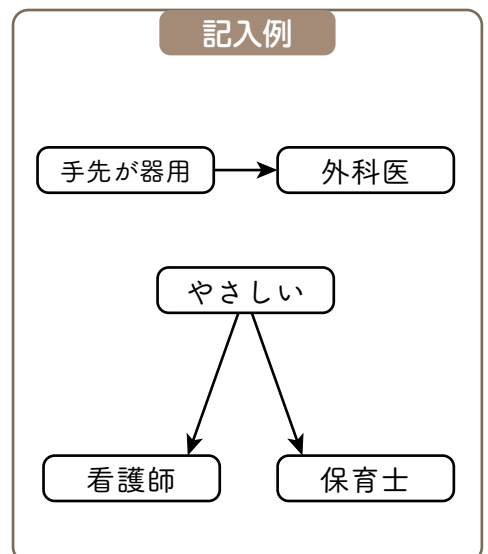


夢見る力を育む応援 ～大人の役割を考えよう～

- ワーク1** ● お子さんの夢やあこがれの職業について、紹介しましょう。
 お子さんがまだ夢をみつけない、お子さんの夢を知らないという場合も、
 あなたの思いを出し合いましょう。

- ワーク2** ● お子さんの得意なことや努力していることを出し合いましょう。

- そして、そのことから想像できる将来の姿を交流しましょう。



ワーク3

- お子さんの夢実現や自己実現に向け、あなたは何ができますか。
直接的な支援と間接的な支援の両方の視点から考えましょう。

㊦ 直接的な支援：キャッチボールの相手をしてあげる。等
間接的な支援：褒める。応援する。等

直接的な支援としては

間接的な支援としては

ふりかえり

- 今日の学習を受けて、これから心がけてみようと思ったこと、心に残ったことなど、ふり返ってみましょう。

V-1 子育ての不易流行を考える

【エピソード】

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

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

息子：「遅い時間に子どもをつきあわせるのはおかしいと思うけれど、何か事情があったかもしれないよ。生活のスタイルだって昔と変わってきてるんだし。」

吉田：「でも、子どもも疲れていてかわいそうだったわ。子どもには子どもの生活リズムがあるのよ。夜遅く、子どもを連れ回すなんて…。」

ワーク1

- 吉田さんと息子のやりとりを聞いて、感じたことを自由に出し合ひましょう。

ワーク2

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



ワーク3

- あなたが子育てをしていた頃と比べて、いまの子育て環境や親の対応について変わったと感じることは何ですか。

- 変わったと感じることの背景は何だと思えますか。資料を参考にして、考えてみましょう。

ふりかえり

- 子どもと子育てを応援する地域の大人として、今日からできることは何ですか。



V-2 子どもたちにしてあげたいこと

ワーク1

- 皆さんが子どものころは、どんな場所で、どんな遊びをしていましたか。思い出してみましょう。



【エピソード】

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

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

「せっかく広い公園で遊んでいるのに、どうしてゲームをしているの？」

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

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

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

かずおさんは、楽しく遊ぶ子どもたちと立入禁止の看板を前に困ってしまいました。

ワーク2

- あなたがかずおさんなら、これからどうしますか。

ワーク3

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



- 何ができるかを考え、グループで話し合ってください。



ふりかえり

- 今日の学習で印象に残ったことや気付いたことを書いてください。

V-3 親への接し方・子育てアドバイス

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

ワーク1 『つい上の子に……』

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



うちは下の子がまだ小さいでしょう。どうしても下の子に手がかかっちゃって「お兄ちゃんなんだから、ちょっとぐらい待てるでしょ。」とか、あんまりうるさいとついお兄ちゃんばかりにきつく言っちゃって。こんな風にいつも機嫌よく遊んでくれていると優しくなれるんだけど。家では怒ってばかりで、私って本当にだめですね……。

- あなたならどのように答えますか？吹き出しの中に書いてみましょう。



- グループの人の考えも聞いてみましょう。



ワーク2 『私は子どものために一生懸命やっているのに……』



うちのお姉ちゃんは小学2年生なんだけど、本当に忘れ物が多くて困っちゃうんです。前の日には準備しとくように何度も言ってるし、朝は必ず忘れ物はないかって声をかけてるんですよ。自分でやらせなきゃためにならないって思って手は出さないようにしているんです。本当にどう言っても子どものほうはまったくのんびりで……。私はこの子のことを思って一生懸命やっているのに……。もう、どうしたらいいんだか……。

- お母さんの対応についてどう思いますか。

- あなただったらどのように答えますか。



- * グループの人の考えも聞いてみましょう。
- * 子育て中の親世代は子育てについてどう思っているのでしょうか。アンケートを見てみましょう。

ふりかえり

- 学習を通して、自分の中で感じたことや考えが変わったことがあれば書いてみましょう。

親育ち応援学習プログラム

学習の進め方編



I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

I-1 お母さんになるってどんな感じ？

対象：中学生・高校生30人程度
時間：50分程度

ねらい	妊娠後期（40週）の妊婦を体験することで、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさに気付く。また、体験を通して、妊娠期の身体的大変さが分かり、周囲の人々が助け合うことの大切さについて意見交換し、自分にできることを考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 積極的に妊婦体験に取り組むことができる。 ○ 性別に関わらず、社会の一員として、生命をはぐくむことについて考えることができる。 ○ 妊娠中の体型を胎児の発達の様子と関連付けて理解し、周囲の配慮の必要性に気付くことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～6人のグループに分かれておく。 (同性同士あるいは混合で参加対象により編成する。体験者の装着介助に2名必要) ○ シミュレーショングッズ（ない場合はリュックサック、ビニール袋、水（3～4ℓ）、エプロン） ○ マタニティマーク（ステッカーまたは写真） ○ 資料 <ul style="list-style-type: none"> ○ 筆記用具 ※ ファシリテーター（またはスタッフ）はできれば複数名が好ましい。（シミュレーション数+1名） 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	○マタニティマークの提示 ワークの趣旨説明	・マークの存在する意味について、妊婦体験を通して考えることを説明する。	マタニティマーク
展開 30分 (体験 20分) ※1人あたり 5分程度	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ワーク1</div> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで体験者、観察者の役割を決める。 ・妊婦体験セットを体験者に装着する。 ・体験及び観察を開始する。 ・体験・観察しながら話し合う。 	<p>◎ワーク1・2では、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさを体験し、周囲の人々が助け合うことの大切さに気付くことをねらいとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦体験の方法について説明する。 ※体験セットの内容について、胎児の発達の様子と関連付けながら行う。（資料参考） ※装着の仕方と注意事項について ※動作の内容と順番について ※体験・観察のポイントについて ・グループごとに順番で体験をスタートし、観察者は装着介助をするよう伝える。 ・急激な過重があるため、行動には十分気をつけるように伝える。（履き物、跳ぶ、体のねじ曲げ、急な動作は避ける。） ・肩・腰・足等負担がかかるためケガや痛みがある人は行わない。体調に不具合があればすぐ中止する。 	<p>シミュレーショングッズ 水 椅子、階段など部屋にある物を活用する。</p> <p>資料1 資料2・資料3</p> <p>安定した履き物で行う。</p>
(記入 10分)	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ワーク2</div> <ul style="list-style-type: none"> ・時間の経過とともに感じたこと（観察者は体験者の変化）をグループで話し、各自記入する。 <p>・体験セットを片付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体験が終了したら、動作をして感じたこと、観察したことをワーク1、2に各々の立場で記入するよう伝える。 	記録用紙
まとめ 10分	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ふりかえり</div> <ul style="list-style-type: none"> ・気付いたことや今後の行動について記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な考えがあってよいことを伝える。 ・一人ひとりが社会の一員として、生命をはぐくんでいること、自分にできることを考え、皆に伝える。 	

I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

I-2 子どもをもつということ

対象：子育て準備期の世代30人程度
時間：40分～50分程度

ねらい	「子どもをもつ」「親になる」ということについて、様々なケースを知ることで、各自が考える「子どもをもつことの意味」を、ワークを通じて深めていく。			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループでの意見を共有するとともに、特に参加者各自の考えを深めることができる。(ワークでは自分の言葉で記入する時間をしっかりと設けるようにする。) ○ 子どもをもつ(親になる)ということについて、ワークを通じて考えを深めることができる。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4人程度のグループに分かれておく。 ○ じっくり自分の考えに向き合えるよう、落ち着いてワークできる環境を整える。 ○ 資料 ○ 名札 ○ 筆記用具 			
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物	
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	名札	
展開	10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソード文を読む。 ・記入欄に自分の考えを書く。 ・グループで話し合う。 	◎「親の役割」について考えることをねらいとする。	
	15分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・詩を読む。(進行者が読む、又は黙読) ・記入欄の質問①に感じたことを記入する。 ・詩のエピソードを進行者が紹介する。 ・記入欄の質問②に感じたことを記入する。 	◎親の「子どもへの思い」について、段階(質問1→エピソード→質問2)を経て参加者の考えを深めていくことをねらいとする。 ・時間があれば、グループでの話し合いを行う。	資料1(詩のエピソード)
	5分	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・資料を進行者が読む。 ※記述はしない。 	◎資料紹介では「子どもができる」ということが、社会的には当たり前と思われる傾向があること、決してそれは当たり前ではないことを考えてもらうことをねらいとする。 ・「子どもを望みながら叶わない」ケースの体験談などの資料を紹介する。	資料2(新たな視点の資料)
まとめ 10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・各自の思いを記入する。 ・発表し合い共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループでの話し合いを行う。 		

I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

I-3 ワーク・ライフ・バランスって？

対象：これから親になる世代20人程度
時間：70分程度

ねらい	ワークを通じて、ワーク・ライフ・バランスについて考えることで、男性を含めた働き方の見直し、固定的性別役割分担意識の解消や男性の家事・育児参加についての意識を高めていく。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 働きながら子育てができるという両立できる環境を整備していくためには、女性の両立支援だけでなく、男性も含めた働き方の見直しが必要という考えを深めることができる。 ○ 誰もが働きながら子育てができる環境づくりを進めることの重要性に気付くことができる。 ○ 仕事は男性、育児・家事は女性がするものだという、性別役割分担意識が残っていないか確認することができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～6人のグループに分かれておく。 (グループ編成は、参加対象を考えて編成し、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。) ○ 時計 ○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介)	・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	
展開 5分	ワーク1 ・エピソードを各自読む。 ・役割分担について自分の考えを「回答」に書き込む。	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分が役割分担についてどのような意識をもっているか気付くことをねらいとする。 ・グループごとに進行役、書記を決める。 	
15分	ワーク2 ・進行役はテーマを読み上げる。 ・表をみて考えたことを、ワークシートに書き込む。 ・書き込んだ内容をもとに、グループ内で話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎性別・年代別の考え方の違いに気付き、両立支援のため必要なことについて考えることをねらいとする。 ・書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。 ・特定の人ばかりが発言するのではなく、できる限り多くの人が発言できるよう進行役は留意する。 	
20分	ワーク3 ・進行役はテーマを読み上げる。 ・グラフをみて考えたことをワークシートに書き込む。 ・書き込んだ内容をもとに、グループ内で話し合う。 ・グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎男性の家事・育児参加の重要性について気付くことをねらいとする。 ・書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。 ・出てきた主な意見は、書記がメモをとる。 ・グループごとに出てきた主な意見を分類し、発表する。 ・意見が同じような内容に偏ることが予想されるので、進行役は、できる限り多様な意見が出されるように参加者を促す。 	メモ用紙
まとめ 20分	ふりかえり ・自分の考えをワークシートのワーク1の「ふりかえり後の回答」に書き込む。 ・グループで感想を話し合う。 ・感想を聞き、共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎ワーク2、ワーク3を振り返り、もう一度ワーク1をすることで、自分自身の意識の変化や高まりに気付くことをねらいとする。 ・ワーク・ライフ・バランス推進のためには、何が必要なかをまとめる。 	

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-1 赤ちゃんといっしょ

対象：乳児と乳児を子育て中の保護者6～10組程度
時間：90分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 乳児の成長の特徴を知り、赤ちゃんとの生活や関わり方のヒントを得る。 ○ 人との関わりの中で成長する大切さを知るとともに、電子メディアの影響について学ぶ。 ○ 親同士がつながり、子育ての仲間を得る。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 育児の不安解消、学び合い、情報交換、仲間づくりの場に行うことができる。 ○ 絵本やおもちゃの与え方、メディアの長時間接触の影響などについて考えることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 受付中や待ち時間にリラックスできるBGM ○ 名札、配布資料、地域の情報誌、感想記入用紙 ○ 紹介するおもちゃ、メディアに関する資料 ○ 赤ちゃんも一緒に輪になれるよう、マットを準備する。 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 20分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ・ 名前とニックネームを書いてもらう。 ・ ファシリテーターが自己紹介をする。 ・ 赤ちゃんの誕生日順に並び替える。 ・ 参加者が自己紹介をする。 (名前、赤ちゃん月齢等) ・ 赤ちゃんの名前の由来を紹介する。 (2～3人に聞く) 	名札
展開 15分	ワーク1 ・ 赤ちゃんがどんな時に泣くかをみんなを出し合う。 ・ 資料を一緒に読む。	<ul style="list-style-type: none"> ◎乳児の成長の特徴に気付くことをねらいとする。 ・ 日常生活の身近な場面を話題に出しながら、話がしやすい雰囲気を進めていく。 	資料1
20分	ワーク2 ・ 日常に行っているふれあい遊びを互いに紹介し、みんなと一緒に体験する。 ・ 赤ちゃんの発達を促すおもちゃを資料と実物で紹介する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎赤ちゃんの心を育てる遊びについて気付くことをねらいとする。 ・ ふれあい遊びを楽しみながら、親子の信頼関係はぐくまれることを伝える。 ・ 遊びがなじむように、何度か繰り返し体験する。 ・ 参加者からも、おすすめのおもちゃがあれば紹介してもらい、情報交換を行う。 	玩具の見本
25分	ワーク3 ・ それぞれの家庭でどのくらい視聴しているかを出し合う。 ・ 資料を読み、感じたことやこれから何をするかなどを話し合う。 ・ 地域の子育て支援情報、子育てひろばなどの情報交換を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎電子メディアの影響について気付くことをねらいとする。 ・ 資料から、メディアの長時間接触が子どもに与える影響について気付くようにする。 ・ どんな時に見てしまうかを話し合い、各家庭の状況を把握し、親の気持ちに寄り添いながら話を進めていく。 ・ 家の中にこもっていると、ついメディアに頼りがちになるので、子育て支援施設などの活用を提案する。参加者同士で具体的な施設名などを紹介し合うようにする。 	資料2
まとめ 10分	ふりかえり ○今日の学習をふりかえる ・ 気付いたことや、これからできそうなことを一人一言ずつ話す。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者全員がひとことずつ感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・ 可能であれば、参加しての感想を記入してもらう。 	感想記入用紙

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-2 いやいや期をどうのりこえる？（2歳児）

対象：2歳児を子育て中の保護者3～20人
時間：80分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2歳児の特徴を確認する。 ○ 2歳児への関わり方の基本を学ぶ。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもに共感しながら、自立を援助することの大切さを理解することができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札 ○ 筆記用具 ○ 2枚のワークシートを別々に人数分用意する。 ○ 付せん紙を人数分用意する。 ○ 模造紙をグループ数分用意する。 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4人のグループをつくる。 ・ 自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。 	名札
展開 30分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 各自で子どもの様子を付せん紙に記入し、ワークシートに貼る。 ・ グループで話し合い整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎最近の自分の子どもの様子を思い出し、2歳児の特徴を共有することをねらいとする。 ・ プレーンストーミングでできるだけ多く出すようにする。 ・ 書いたものを発表し合う中で、2歳児の特徴を模造紙にはり、整理していく。 	ワークシートの1枚目 付せん紙 模造紙
15分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 困った場面を出し合って、一つに絞る。 ・ グループで話し合う。 ・ 資料を読んで、関わり方のヒントにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎困った場面についてふりかえることで、子どもに共感しながら関わっていくことの大切さに気付くことをねらいとする。 ・ 子どもや自分の気持ちはどうだったのか、どう関わればよかったのかについてグループで話し合う。 	ワークシートの2枚目
20分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・ 実行しやすいアイデアを出し合い、ワークシートに記入する。 ・ グループ内で出た意見を発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎いやいや期をのりこえるために、実際にできることを出し合うことをねらいとする。 	
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・ 感想を記入する。 ・ 発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何人かに発表してもらい、全体で共有する。 	

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-3 子ども同士のトラブル…どう解決する？(3～4歳児)

対象：3～4歳児を子育て中の保護者3～20人
時間：80分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3～4歳児にトラブルが生じる理由を理解する。 ○ 3～4歳児のトラブルへの関わり方の基本を学ぶ。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもに共感しながら関わることの大切さを理解することができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札 ○ 筆記用具 ○ 2枚のワークシートを別々に人数分用意する。 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4人のグループをつくる。 ・ 自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。 	名札
展開 10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子ども同士のトラブルを思い出す。 ・ グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎最近の自分の子どものトラブルを思い出し、3～4歳児の特徴を共有することをねらいとする。 ・ 話しやすい雰囲気にする。 	ワークシートの1枚目
	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・ エピソードを読む。 ・ グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもに共感しながら関わることの大切さに気付くことをねらいとする。 ・ 子どもたちとショウくんのお母さんの気持ちはどうだったのか、お母さんたちはどう関わればよかったのかについてグループで話し合う。 	
	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・ 資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・ グループで話し合う。 ・ グループ内で出た意見を発表し合う。 ・ みんなで育てるために何ができるか話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎気付くとこれから自分にできることを共有することをねらいとする。 ・ グループで気付いたことや自分にできることを話し合うことで、互いに知恵を得られるようにする。 ・ まず「子どもにとってどうか」から考えることを大切にすることを押さえる。 	ワークシートの2枚目
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・ 感想を記入する。 ・ 発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何人かに発表してもらい、全体で共有する。 	

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-4 子どもは「生き生き」してる？(4～5歳児)

対象：4～5歳児を子育て中の保護者3～20人
時間：90分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4～5歳児の特徴を把握する。 ○ 4～5歳児の「生き生き」した活動を促すためのポイントを学ぶ。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの「生き生き」した姿をできるだけ多くイメージし、子どもの気持ちへの共感が大切であることに気付くことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札 ○ 筆記用具 ○ 2枚のワークシートを別々に人数分用意する。 ○ 付せん紙を人数分用意する。 ○ 模造紙をグループ数分用意する。 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4人のグループをつくる。 ・ 自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。 	名札
展開 25分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 各自で「生き生き」していた場面について付せん紙に記入し、ワークシートに貼る。 ・ グループで話し合い整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの「生き生き」していた場면을思い出し、4～5歳児の特徴を共有することをねらいとする。 ・ プレーンストーミングでできるだけ多く出すようにする。 ・ 書いたものを発表し合う中で、どんなときに4～5歳児が「生き生き」しているかを整理していく。 	ワークシートの1枚目 付せん紙 模造紙
20分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもがなぜ「生き生き」できたのかグループで話し合う。 ・ グループ内で出た意見を発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの立場になって考えことをねらいとする。 ・ グループの中で発言しやすい状況を作る。 	
30分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・ 資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・ 実行しやすいアイデアを出し合い、ワークシートに記録する。 ・ グループ内で出た意見を発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎「生き生き」した活動を促すポイントに気付き、実際にできることを出し合うことをねらいとする。 ・ 無理をせず、できることから行うことを勧める。 	ワークシートの2枚目
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・ 感想を記入する。 ・ 発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何人かに発表してもらい、全体で共有する。 	

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

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-6 お父さんがイクメンに変身する魔法の言葉

対象：乳幼児を子育て中の母親3～20人程度
時間：90分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 父親を子育てに巻き込む。 ○ 父親が子育てに積極的に関わるようになるポイントを考える。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てを母親一人で背負い込まず、父親の役割を理解し、一緒に子育てをしていこうという思いをもつことができる。 ○ 父親を子育てに巻き込むポイントを学ぶことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ マジック ○ 付せん紙 ○ 名札づくり (来た順に氏名と今日呼んでほしい名前を書く。) ※ファシリテーターはできれば男性の方が望ましい。 ○ 名札セット ○ 資料 ○ 筆記用具 ○ 模造紙 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 15分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介 ・グループづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・和やかな雰囲気づくりをする。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、お子さんの年齢(月齢)、お父さんの名前とニックネーム、お父さんのいいところについて話してもらい、リラックスできるようにする。 ・3～4人のグループをつくる。 	名札 マジック
展開 20分	ワーク1 ・お父さんに求めていることをワークシートに記入し、ベスト3を選ぶ。 ・グループの中で互いにベスト3を発表し、話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎ランキングを通して、子育て中の悩みを共有したり、父親の良さに気付いたりすることをねらいとする。 ・2分間でできるだけたくさん書き出す。その中で「お父さんにやって欲しいベスト3」を選ぶ。 ・「何もない」という参加者は、感謝していることを書き出す。 ・グループの中で自分のベスト3を発表し、「お父さんに求めていることベスト3」について話し合う。 	
15分	資料紹介 ・父親の育児分担データ ・父母の子どもとの接し方 ・父親が子育てするメリット	<ul style="list-style-type: none"> ◎資料を見ながら、父親の役割を理解し、一緒に子育てをしていこうという思いをもつことをねらいとする。 ・父親が子育てに関するメリット等を伝え、母親一人で無理していないか、自分の子育てを振り返ってもらおうようにする。 	資料1 資料2 資料3
30分	ワーク2 ・父親がやる気になる言葉を付せん紙に書き出す。 ・グループの中で発表し、話し合う。 ・他のグループの発表を聞き、父親が子育てに積極的にかかわるポイントについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ◎父親が子育てに積極的にかかわるようになるポイントについて考えることをねらいとする。 ・資料も参考に父親が喜ぶ言葉・やる気になる言葉を出し合う。 ・付せん紙に一つずつ思いつくだけ書き出す。 ・どんなときにその言葉を使うか話題にしながら模造紙に貼り、似ている言葉ごとグループに分ける。 ・父親を子育てに巻き込むきっかけのヒントやアイデアを出し合う。 	付せん紙 模造紙
まとめ 10分	ふりかえり ・今日の感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習をふりかえり、みんなで考えた魔法の言葉を、できるところからぜひ使ってほしいことを伝える。 	

Ⅱ-7

そういえば自分も・・・考えよう 認めよう
～子どものいいところ・気になるところ～

対象：乳幼児をもつ保護者（学童期も可）
時間：60分～80分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども一人ひとりの個性や発達の様子には、違いがあることを理解し、それぞれの存在の大切さを再認識する。 ○ 子どものいいところ・気になるところのとりえ方は人（保護者）それぞれであることに気づき、幅広い見方で子どもに接することが大切であることを認識する。 		
実施のポイント（評価など）	○ 保護者同士が自分の子どもについていいところや気になっているところを自由に交流し合うことができるようにする。		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～6人のグループに分かれておく。（グループ編成は、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。） ○ 筆記用具 ○ 付せん紙 ○ マジック ○ 模造紙 ○ 時計 ○ 記録用紙 ○ リフレーミングのワークシート 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク （自己紹介）	<ul style="list-style-type: none"> ・和やかな明るい雰囲気になるよう心掛ける。 ・ねらい・活動の流れ等について、ポイントを絞って説明する。 ・3つの約束を守るよう周知する。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 （例）今日これまでに起こったよいことを併せての自己紹介 ・状況により省略してもよい。 	3つの約束 掲示物
展開 5～10分	ワーク1 自分が子どもだった頃「いいところ」として褒められたこと「当時気にしていたところ」「直しなさいとよく注意されていたこと」を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎ささいなことでもよいので、できるだけ具体的に書いてもらい、個々の個性に注目することをねらいとする。 「いいところの例」 ・まじめ ・几帳面 ・人なつこい 「気にしていたところの例」 ・一度でいうことが聞けない。・自分勝手な行動が多い。 ・人見知りが多い。・忘れ物が多い 	付せん紙 マジック 模造紙 ※進め方によりリフレーミングワークシート
15～20分	ワーク2 「当時気にしていたところ」「直しなさいと注意されていたこと」のとりえ方によりそうように話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎「気にしていたところ」「直しなさいと注意されていたこと」を参加者同士で共有し、「気にしていたところ」「直しなさいと注意されていたところ」を「見方を変えてみれば」として意見交換し、見方を変えることで個々の個性を多面的にとらえることができることを実感することをねらいとする。 例：（気が散る→好奇心が旺盛）、（人見知りが激しい→慎重さがある） ・進行役を中心に自由に話し合う。 ・特定の人ばかりが発言するのではなく、できる限り多くの人が発言できるよう進行役は留意する。 	記録用紙
20～30分	ワーク3 子どもの成長を見つめるために必要な姿勢について話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分たちのことを振り返った後に、今ある子どもの様子をまるごと認めてあげることの大切さ、子どもへの伝え方等について考える。子どもを肯定するような声かけや根気強くかわかることなどを意識できることをねらいとする。 ・出てきた主な意見は、書記がメモをとる。 ・グループごとに出てきた主な意見を分類し、発表する。 ・意見が同じような内容に偏ることが予想されるので、進行役は、できる限り多様な意見が出されるように参加者を促す。 ・一方で、重なる部分も多い意見については、多くの子どもがそうであるということを再認識する。 	
まとめ 5分	ふりかえり ・自分の考えをワークシートの「ふりかえり」に書き込む。 ・グループで感想を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎話し合いの中で出た話題について、印象に残ったことや思ったことをワークシートに書き込むことで活動を振り返り、自分自身の意識の変化や高まりに気づくことをねらいとする。 	
5分	ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループで出た意見について交流する。時間にあわせて、各テーブルの記録用紙を見て回る。 ・ファシリテーターから、交流の中でそれでも気になっていることや、心配に感じている子どもの情報については、学校をはじめとして、遠慮せずに相談することができる機関があることも知らせる。 	相談機関資料（総合相談センターチラシ）

Ⅱ-8

本を通して親子でコミュニケーション
～読み聞かせ、どうしてる?～

対象：幼児期（4～6歳）の子どもをもつ保護者
時間：45～60分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 親子で楽しい時間を共有し、親子の絆を深める手段の一つとして「読み聞かせ」があることを理解する。 ○ 図書館を利用してみようという気持ちをもつ。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てで必要な子どもへの声かけ・ふれあいの一つとして「読み聞かせ」があり、親子で楽しい時間を共有する大切さを理解することができる。 ○ 子どもと本を通して楽しい時間を共有しようという気持ちをもつことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札 ○ ペン ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ ワークシート ○ 資料 ○ 参加者の子どもが興味をもちそうな本 ○ 図書館利用案内 ○ おすすめ図書一覧（参加者の身近な図書館が発行しているもの） ○ 図書館イベント情報（参加者の身近な図書館が発行しているもの） 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5～10分	<ul style="list-style-type: none"> ・趣旨説明 ・自己紹介 ・3つの約束 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者自身の幼い頃の読み聞かせの経験や現在の読書実態等を自己紹介に取り入れ、プログラムのテーマに関心を引き寄せたり、グループの中の役割を決めたりする。 	
展開 10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードをもとにグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもへの読み聞かせで困った経験があることを共有することをねらいとする。 ・エピソードをもとに、どんな声かけをするか話し合う。 ・共感しながら聞くことで、読書傾向や読み聞かせで困ったことを発言しやすい雰囲気を作る。 	
20～25分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・読み聞かせで困ったことや気になること、良かったことを付せん紙に書く。 ・グループで話し合う。 ・幼児期の読み聞かせのポイントを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもへの読み聞かせで困ったことや良かったことを話し合う中で、幼児期では親子で楽しい時間を共有する大切さを理解することをねらいとする。 ・子どもに対する読み聞かせや読書について「困ったことや気になること」、「良かったこと」を付箋紙に書いて話し合う。 ・グループの中で同じ意見をグループ分けしながら、困ったことに対してどう対応をしているか話し合う。 ・資料をもとに、困ったことへの対応（同じ本でも大丈夫、物語にこだわらなくてよいこと、就寝前でなく親子の時間が取れるときでよいこと等）を確認し、幼児期の読み聞かせは親子で楽しい時間を共有することが大切であることを理解する。 	付せん紙 模造紙
5～10分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・読み聞かせの疑似体験をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもに対して読み聞かせを「やってみよう」という気持ちが高めることをねらいとする。 ・「ファシリテーターが参加者へ」または「グループごとに代表が」読み聞かせをする。 ・読み聞かせについて感想を交流する。 ・図書館等、絵本と出会える場所を紹介する。 	参加者の子どもが興味をもちそうな本
まとめ 5分	ふりかえり まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・気付いたことや感想を記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本の読み聞かせは義務的にするものではなく、親子で絵本を通じて一緒に遊んだり、リラックスしたりする過ごし方の一つとして行ってほしいこと、本と一緒に読むだけでなく実体験との呼応が大切であることを伝える。 ・親子で過ごす楽しさや経験が、子どもが中高生に成長したときも親子の絆として残ることを伝える。 ・図書館利用を呼びかける。 	図書館利用案内や本の紹介、イベント情報等

Ⅱ - 9

自分でできたよ！うれしいな
～入学までに応援できること～

対象：小学校入学前の子どもをもつ保護者
時間：45分程度

ねらい	○ 小学校生活をスムーズにスタートするに当たって必要な生活習慣等を身に付けさせるために、保護者として大切にしたいポイントについて考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 小学校入学時に「自分のことは自分でできる」という自信をもつことができるように、関わり方のポイントについて考えることができる。		
事前準備	○ あらかじめ4人組に分かれておく。 ○ 名札 ○ 筆記用具(黒ペン・カラーペン) ○ 付せん紙(ピンク・青・黄) ○ 模造紙 ○ ワークシート1・2・ふりかえりシート ○ 資料		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自己紹介では、保護者や子どもの名前等について話をする することで、互いに親近感がもてるようにする。	名札
展開 10分	ワーク1 ・学校生活を迎えるにあたって、大丈夫だと思うことと不安なことを付せん紙に書き出す。 ・グループで話し合う。	◎小学校生活をスムーズにスタートするに当たって、「自分のことは自分でできる習慣」を身に付ける必要があることに気付くことをねらいとする。 ・小学校生活がイメージできる絵を見て、子どもの様子を振り返る。 ・子どもの様子で、「小学校に入学しても大丈夫だと思うこと」をピンクの付せん紙に、「少し不安だなと思うこと」を青い付せん紙にそれぞれ書き出す。その際、一枚の付せん紙につき一つずつ思いつくことを書き出す。 ・書き込みが終わったら、付せん紙を張り出し、紹介しながら交流し合う。	資料① ワーク1のシート 付せん紙 (ピンク・青)
5分	資料紹介	◎資料紹介では、大人の感覚に子どもを合わせるのではなく、発達段階を踏まえた関わりが大切であること、また、入学に向けて、小学校の先生は学習面の準備よりも生活面での準備の方を求めていることについて気付くことをねらいとする。 ・子どもにとって身の回りのことが自分でできるようになることは、当たり前なことではなく、頑張った成果であることを伝える。	資料②・③
15分	ワーク2 ・ワーク1を基に入学に向けた子どもへの関わり方について付せん紙に記入し、グループで話し合う。	◎子どもの入学に向けて、保護者としてできることを考えることをねらいとする。 ・わが子のことはもちろん、グループの人へもアドバイスをしよう伝える。 ・無理をせず、できることから行うことを伝える。 ・グループで話し合った後、数名に感想を求め全体で共有する。	ワーク2のシート 付せん紙(黄)
まとめ 10分	ふりかえり ・今日の感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。 ・時間があれば、全体で共有する。	・学習を振り返り、親子で入学に向けて楽しみをもちながら、できるところから取り組むよう伝える。 ・困った時は、思いを言葉で伝えたり、尋ねたりできるように「自分の気持ちを言葉で伝える」ことも大切であることを確認する。 ・保護者自身も困ったことがあれば、学校やまわりの保護者に相談するなど、一人で抱え込まないようにすることを伝える。	ふりかえりシート 資料④

Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-10

私の子育て、これでいいの？ ～開かれた子育て関係～

対象：乳幼児期の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	○ 子育てにおいて自分の価値観と異なるものに触れたときに感じる戸惑いや疑問を共有し、価値判断のプロセスを理解するとともに、多様な価値観を受け入れながら子育てをしていきたいという思いをもつ。		
実施のポイント (評価など)	○ 他者との子育て観の違いを感じる場面を想起し、誰もが同じようにストレスを感じていることを共有する。 ○ 自分の価値観を大きく揺さぶられる経験をする中で、価値判断の過程や思考のプロセスについて考え、誰もが揺らぎながら子育てをしていることに気づく。 ○ 日頃から心を柔軟にして多様な考え方を受け入れ、揺らぎながら子育てをしていくことの大切さに気づく。		
事前準備	○ ワークシート ○ ふりかえり用紙 ○ 資料（3種類） ○ 名札 ○ 付せん紙 ○ 筆記用具		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5分	ワークの趣旨説明 ○自己紹介	・和やかな雰囲気づくりをする。 ・4人グループにする。 ・自己紹介の中で子育てについての知識や情報を主にどこから得ているかを話す。	名札
展開	8分 ワーク1 ・自分とは異なる価値観に触れた場面を想起し、気持ちをグループ内で共有する。	◎子育てに関して他者との考え方の違いから生まれる戸惑いは誰もが感じていることに気づき、異なる価値観に触れたときに感じるストレスを共有する。 ・想起しやすいように、ファシリテーター自身のエピソードを話したり、戸惑いを感じた場面を例示したりする。	筆記用具 ワークシート
	30分 ワーク2 ・異なる価値観に触れる経験をする。	◎異なる価値観に触れ、自分の価値観が揺らぐ経験をする。 ・「わがまま」について「A許す」「B許さない」のどちらかを選び、付せん紙に記号を書いて示す。 ・選んだ理由や子どもの頃の経験を話すことでそれぞれの価値観の背景を共有する。 ・自分の価値観とは真逆の価値観（資料）を読んで、自分の価値観が大きく揺さぶられる経験をする。	付せん紙 資料A 資料B ワークシート
	7分 ワーク3 ・価値判断のプロセスを考える。	◎ワーク2をふりかえり、思考のプロセスに気づく。 ・思考の変化をふりかえり、何かの影響を受けて価値判断をしていることに気づくとともに、自分と他者との意見が異なっていることは当たり前だと感じることができる。	ワークシート
5分	資料を読む	○資料を読み、自分の価値観、他人の価値観をお互いに認め合う関係をつくることの大切さに気づく。	資料
まとめ 5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・感想を共有する。	◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・本日の学習を受けて、家庭や子どもとの関わりの中で実践してみたいことを書く。	ふりかえり用紙

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-1 早ね早おき朝ごはん で 元気アップ大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの基本的な生活習慣や親自身の行動を振り返り、子どもの健やかな成長には生活リズムを整えることが重要であることに気付く。そして、今後、どのような点を続けて、どのような点を改善していくとよりよいかを、参加者相互の話し合いから考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 親子の生活習慣の現状を振り返り、問題点に気付くことができる。 ○ より健康的な生活習慣を維持・改善するためには、どのようなことが重要なのかを知り、実践に向けて意欲をもつことができる。		
事前準備	○ 名札 ○ 筆記用具 ○ 資料 ○ あらかじめ4～5人のグループに分かれておく。		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 12分	ワークの趣旨説明 ○生活習慣チェック！ をする。 ○アイスブレイク	・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 ・アイスブレイクの中でグループ編成してもよい。	名札 資料1 (生活習慣チェックシート)
展開 15分	ワーク1 ・エピソード文を読む。 ・子どもの朝の様子を振り返る。 ・グループで話し合う。 ・原因を考える。 ・グループで話し合う。	◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因を探ることで、どのような点に注意して生活習慣を見直すとよいか気付くことをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
8分	ワーク2 ・エピソード文を読む。 ・アドバイスを考え、吹き出しに記入し、意見交換する。 ・親としての関わりについてグループで話し合う。	◎親の都合で子どもの生活習慣を乱していないか振り返り、親自身の行動や生活の仕方について考えることをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
15分	ワーク3 ・資料を進行者が読み簡単な解説をする。 ・生活習慣を確立する重要ポイントを知る。 ・各自で行動目標を三つ選ぶ。 ・グループで意見交換する。	◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを知り、それぞれの家庭の状況に合わせて、行動目標を明らかにすることをねらいとする。 ・行動目標は、無理に三つ考え出す必要はないことを知らせ、一つでもよいことを伝える。 ・意見交換から、いろいろな視点があることを相互に理解し、必要なポイントを加える。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	資料2 (早ね早おき朝ごはんリーフレット)
まとめ 5分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・感想を聞き、共有する。	・何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・行動目標を「実行する」ことで、お子さんを含め、家族が「元気、やる気、笑顔いっぱい」になることを伝える。	

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-2 子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度（短縮版60分程度）

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

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-3 ふりかえろう・子どもとの接し方

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：50分程度

ねらい	子どもとの接し方を振り返ることにより、子どもの人権について考える。			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの気持ちになるように役割演技をし、自分の言動を振り返ることができる。 ○ 他の人が考えている「理由」をたくさん聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることができる。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3人（又は4人）組になれる席の配置をする。全員が立てるだけのスペースを空けておく。 ○ 資料 ○ 筆記用具 			
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物	
導入	5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク		
展開	10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・ エピソード①を読む。 ・ 役割演技をする。 ・ 感じたことを書く。 ・ グループで話し合う。 ・ 何人が発表する。 	◎日頃の親の言動で、子どもを傷付けることもあることに気付くことをねらいとする。 （1グループに5人以上の場合は、観察役の人数を増やす。） ※役割演技は、その場の雰囲気によって内容を自由にしてもよい。 ・ それぞれの役の立場で感想を書き、話し合うよう伝える。 ・ 最後に、「子どもを、・・・だからと決めつけて見ていることはないか。」ということを問いかける。	
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ エピソード②を読む。 ・ 春男の気持ちを考え、シートに書く。 ・ 考えた言葉を紹介し話し合う。 ・ 何人が発表する。 		・ グループで春男の気持ちについて話し合う。 ・ 「真由美をほめているだけなのに、春男がとてもつらい」「友達ばかりをほめることも同じ」「片方をほめることは、もう一方は比べられていると感じている」ことをみんなで確かめ、最後にねらいを共有する。
	20分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の思いをシートに○を付ける。 ・ ディレンマ・ゲームをする。 		◎他の人の意見を聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることをねらいとする。 ・ 意見が割れている項目をいくつか選んで、ディレンマ・ゲームを行う。 ・ 時間がある場合には、すべての項目を行う。
まとめ	5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・ 資料の説明を聞く。 ・ 全体に関する感想を出し合う。 ・ ふりかえりを書く。 ・ 何人が発表する。 	資料	

※ 実施時間の関係から、ワーク1のみ又はワーク2のみの実施も可能である。

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-4 困ったことへの対処法

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分

ねらい	子どもをめぐる様々なトラブルに適切に対応することができるよう、その対処法を考え合うとともに、日頃から、保護者・先生・地域住民とのつながりを深めておくことの重要性に気付く。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ トラブルに対する不安感を軽減することができる。 ○ トラブルの対処法の幅を広げることができる。 ○ 周囲の協力を得ながら対処しようとする意欲を高めることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ6人程度のグループに分かれておく。 ○ 役割分担をする。(進行・記録・発表) ○ 助言者をお願いできる場合は、事前に打合せをしておく。 ○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介では、保護者や子どもの名前、気がかりな事などについて話することで、悩みを共有しようとする雰囲気づくりをする。 ・特定の参加者が批判されないよう留意する。 	
展開 15分	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">ワーク1</div> <ul style="list-style-type: none"> ・エピソード文を読む。 ・ロールプレイを行う。 ・2人の気持ちを考える。 (個人で記入し、その後グループで協議) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎登場人物の心情を想像することで、子どもの立場に立った接し方についてみんなで考えることをねらいとする。 ・太郎役、保護者役を決め、ロールプレイを行う。(2名) 他の4名は、保護者の声かけの仕方と効果を観察する。 ・子ども役は、どう聞かれると話しやすいかの感想を述べ、つらい思いの子どもに、どう対応するのが効果的かを考える。(保護者の接し方) ・わが子を大切に思うと同時に、どうすればいいかとまどってしまう保護者の気持ちにふれる。 	役割分担表
15分	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">ワーク2</div> <ul style="list-style-type: none"> ○各自での作業 <ul style="list-style-type: none"> ・解決方法を選択する。 ・後の展開を想像する。 ・後日、話を聞かされた、次郎の保護者の対応について考える。 ○グループ協議 <ul style="list-style-type: none"> ・各自の作業で記入したことを発表する。 ・意見交流 	<ul style="list-style-type: none"> ◎事例への対処法を考えることで、トラブルへの対処法について幅を広げることがねらいとする。 ・方法は複数選択可とし、その場合は、順番も考える。 ・両方の保護者の気持ちを想像しながら、対応を考えられるようにする。 ・どの解決方法にも、長所・短所があることに気付く。 ・人間関係の親密度により、効果が異なることに気付く。 ・加害者的立場となった時の対応法についても話し合う。 	
15分	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">ワーク3</div> <ul style="list-style-type: none"> ○グループ協議 <ul style="list-style-type: none"> ・想定事例について、ワーク2をもとに、対応方法を考える。 ・日頃から、必要なことについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎他の場合の対応方法や日頃から必要なことについて考えることで、周囲の協力を得ながら対処する必要性について気付くことをねらいとする。 ・参加者の状況を配慮しながら、ファシリテーターが、取り扱う想定事例を選択しておく。 ・ワーク2の対処法を選択したり、組み合わせたりしながら、事例の特性に応じた対応方法を考える。 ・周囲の支援が効果的であることと、保護者・先生・地域との日常のつながりが重要であることを確認する。 	
まとめ 10分	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">ふりかえり</div> <ul style="list-style-type: none"> ・各自の思いを記入する。 ・発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・資料を紹介し、みんな悩みをかかえていること、地域とのつながりがある人は不安が少ないことを伝える。 ・子育てにトラブルはつきもので、心配せず自信をもって、いざとなったら1人で悩まず、周囲に援助を求めることが大切であることを伝える。 	資料

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-5 気づいてますか？ 子どものサイン！

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度

ねらい	いじめや不登校といった問題の未然防止や早期発見のために保護者として気をつけたいことについて考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どものSOSやストレスサインに気づいた際の保護者としての対応の仕方を考えることができる。 ○ 子どものSOSやストレスサインに気づける保護者になるための日頃からのかかわり方の留意点を考えることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～6人のグループに分かれておく。 (グループ編成は、参加対象を考えて編成し、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。) ○ 時計 ○ 筆記用具 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ マジック ○ 資料 ○ ワークシート 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入	10分 ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介)	・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	筆記用具
展開	10分 ワーク1 ・エピソードを読む。 ・エピソードから考えたことをワークシートに記入し、話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードをもとに、子どものサインに気づくポイントと対応について考えていくことをねらいとする。 ・グループごとに進行役を決めて、交流し合う。 	
	15分 ワーク2 ・参加者自身の経験をもとにワークシートに書き込み、グループ内で話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どものSOSやストレスサインに気づいた時の保護者の対応について考えていくことをねらいとする。 ・子どものどんな行動や変化がサインなのかを考える。また、それらを解消するための保護者の対応についても考える。 ・書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。 	
	20分 ワーク3 ・進行役はテーマを読み上げる。 ・書き込んだ内容をもとに、グループ内で話し合う。 ・グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どものサインを見逃さない親になるために、日頃からの子どもとのかかわり方のポイントについて考えることをねらいとする。 ・書き込みが終わったら、付せん紙に1項目ずつ記入して自由に話し合う。 (項目を分類し、グルーピングしてもよい。) ・グループごとに出てきた主な意見を分類し、発表する。 	付せん紙 模造紙 マジック
まとめ	10分 ふりかえり ・「わが家のオリジナルのチェックリスト」を作成する。 ・今日の学習で気づいたことを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どものサインを見抜くポイントを考えることで、日頃からの子どもとのかかわり方を考えることをねらいとする。 ・ストレスサインチェック表を紹介した後、自分で意識したい項目を考える。 ・項目の数はいくつでもよいことを伝える。 ・今日の感想を記入し、話し合う。 	資料①
	5分 ま と め ・資料を提示する。	・サインを見逃すといじめや不登校等へつながっていくケースもあるので、日頃からの家庭でのかかわり方や親同士が仲良く連携すること、情報交換をしていくことが大切なことを知らせる。また、困ったら学校(教職員)や相談機関等へ早めに相談し、一人で抱え込まないように対応することも伝える。	資料②

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-6

子どもの家庭学習について楽しく話し合おう！ ～探そう魔法の言葉・技～

対象：小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	家庭学習に関する子どもへの接し方を振り返り、親として理想のかかわり方を話し合う中で、子どものやる気が出る接し方について考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「子どものやる気」という視点で今までに行ってきた自分のかかわり方を振り返ることができる。 ○ 子どもの家庭学習に対するやる気が出るかかわり方のポイントについて考えることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～6人程度のグループをつくっておく。 ○ 役割分担をする。(進行・記録・発表) ○ 付せん紙(黄・青・赤) ○マジック ○紙(模造紙) ○資料 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介により、互いに親近感がもてるようにする。 ・自己紹介で「学習のことで子どもをほめたこと」を出し合い最近ほめた人から司会者、発表者と決める。 	名札(黄付せん紙) マジック
展開	5分	ワーク1 ・グループで話し合う。	資料① 青付せん紙 付せんを貼る紙 赤付せん紙 模造紙
	15分	ワーク2 (ふだんの声かけ) ・青付せん紙に自分の声かけやかかわり方を書く。 ・グループの中で青付せん紙を貼りながら発表をする。 ・赤付せん紙に理想の声かけやかかわり方を書く。 ・グループの中で赤付せん紙を貼りながら発表をする。	
	10分	ワーク3 ・他のグループの話し合いの紙を見て回る。	
	10分	ワーク4 ・ロールプレイングを行い「今のかかわり方(やる気をなくすものを選んで)」と「理想のかかわり方」の違いを体験する	
まとめ 10分	ふりかえり ・今日の話し合いで参考になったことや感想をグループで話し合う。 ・グループで話し合ったことを全体に発表する。 ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ・特によいかかわり方は全体で紹介する。 ・ファシリテーターは「理想のかかわりは子どもの立場で考えることが大切である」ことに気づくことができるようにまとめる。 ・ファシリテーターは参加者が「子育てについて親同士で話し合うことは楽しいことである」ことに気づくことができるようにまとめる。 	

Ⅲ-7

ママ友・パパ友づくりしてありますか？

～親同士のコミュニケーションづくり～

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者
時間：30～45分程度

ねらい	親同士のつながりを作っておくことが大切であることに気づき、つながりのきっかけづくりについて考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 共通の話題をもとに親としての対応を紹介し合い、親同士の和やかなコミュニケーションをとることができる。 ○ 親同士のつながりを作っておく大切さに気づくことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札用カード (または付せん紙) ○ 筆記用具 (マジック) ○ ホワイトボード (黒板) ○ 時計 ○ ワークシート ○ グループ番号札 ○ 掲示資料 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 7～10分	<p>ワークの趣旨説明</p> <p>○アイスブレイク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・名札カードを作る。 ・グループ分け・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○参加者の緊張をほぐし和やかな雰囲気を作る。 ・今日呼んでほしい名前と子どもの名前を名札用カードに書く。 ・アイスブレイク「肩たたきジャンケン」で3～5人程度のグループをつくる。 ・自己紹介をし、互いに親近感がもてるようにする。 ・3つの約束を確認する。 	名札用カード(付せん紙) マジック 3つの約束
展開 15～20分	<p>ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードを読む。 ・エピソードをもとに、自分がAさんの保護者ならどうするか、グループで話し合う。 ・Bさんの保護者と知り合いの場合、まったく知らない場合、どう行動するか、出し合う。 ・(時間があれば) そう行動したらどうなるか、後の展開を話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎トラブルの相手と知り合いかそうでないかによって対応が違うことに気づくことをねらいとする。 ○エピソードをもとに自分がAさんの保護者ならどうするか、 (1) Bさんの保護者と知り合いの場合 (2) 全く知らない場合 という設定ごとに、グループで話し合う。 <予想される反応> ・子どもにもっと詳しく聞く。 ・家族で相談する。 ・相手の家へ電話する、行く。 ・周りの保護者に相談する。 ・日頃からの様子をもっと先生に聞く。 ・グループでできるだけ全員が司会者と発表者になるようにする。 ・その行動を取った場合その後どうなるか話し合う。 	ワークシート ホワイトボード(または黒板)
	6～10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一番仲の良いママ友・パパ友との出会いについて思い出す。 ・日頃から、親同士のつながりを作るために心がけておくことについて話し合う。 ・グループで出た意見を発表し、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎親同士のつながりを作るため日頃から必要なことについて考えることをねらいとする。 ・ワークを振り返り、親同士のつながりの有無で対応や話しやすさに違いがあることをおさえ、一番仲の良いママ友・パパ友とどこでどうやって友達になったか問いかける。 ・日頃から心がけておくことについて、進行役を中心に話し合う。 ・普段から情報交換をして、つながりを持つことが必要であることを確認する。
まとめ 2～5分	<p>ま と め</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ふりかえりをもとに、親も社会性を育てることや「そのやり方、教えて」と言える・言われる関係を作っていくことが大切であることに気づくことができるようにまとめる。 ・人間関係づくりのコツ「あせらずだんだんに」「ほどほどの距離で」「今度はあなたが声をかける番」等を伝える。 	資料

Ⅲ - 8

「いただきます」「ごちそうさま」 ～食事への感謝、食事のマナー～

対象：幼児～学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	食事への感謝の気持ちやマナーを身につけることの重要性について考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事への感謝の気持ちをもつことの大切さを認識する。 ○ 「いただきます」「ごちそうさま」をはじめとした食事のマナーや態度等について話し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札カード ○ ワークシート (ワーク1, 2, 3を別々に人数分用意) ○ 付せん紙 (人数分) ○ 模造紙 (グループ数分) ○ 資料 ○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介) ・グループ分け	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲よし同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、4人グループをつくる。 	筆記用具 名札
展開 12分	ワーク1 ・エピソードを読む。(全体) ・ワークシートに記入し、グループ内で発表する。 ・グループで話し合い、全体に発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードを読み、各家庭での食事のマナー等の状況について話し合うことで、日頃の食生活を振り返ることをねらいとする。 ・自分がエピソードの母親だったら何と答えるかを考え、ワークシートに記入し発表する。 ・よりよい答えを話し合い、全体に発表する。 	エピソード ワーク1のシート
3分	資料説明 ・全体で資料を読んで「いただきます」「ごちそうさま」の意味について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ◎資料①を読み、食事のあいさつは、食事への感謝の気持ちを表現する大切な言葉であることを再認識することをねらいとする。 ・食事への感謝の気持ちは食事を大切にすることにつながり、食事のマナーや態度にも表れることを伝える。 	資料①
10分	ワーク2 ・食事のあいさつ以外で気になることを付せん紙に記入する。 ・グループ内で発表し、話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎食事中のマナーや態度等で気になることを話し合うことで、食事の際に大切にしたいことを共有することをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、話し合う。 	ワーク2のシート 模造紙 付せん紙
10分	ワーク3 ・食事に関わるルールを付せん紙に記入する ・ワーク2の意見と関連させて発表し、模造紙に貼る。 ・グループで話し合い、いくつかを全体で発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎食事に関わる家庭でのルールについて話し合うことで、楽しく食生活を送るためのヒントを共有することをねらいとする。 ・食事中や食事の前後にそれぞれの家庭で気をつけていることを出し合う。意見が出にくい場合は、自身の子どもの頃のことでも良いこととする。 ・ワーク2と関連させて分類しながら模造紙に貼り、いくつかを全体で発表し共有する。 ・ファシリテーターは、いろいろなルールを考えておき、状況に応じて参考例として紹介する。 ・食事のマナーや態度について、保護者自身がどのように教わったかを思い出させ、今度は自分が教え伝えていく立場であることに気づかせる。 	ワーク3のシート 付せん紙
まとめ 10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・グループで感想を発表する。 ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・食事への感謝の気持ちを表すためにできそうなことを考え、これまでの食生活を見直すきっかけとする。 ・資料を提示し、子どもの食生活で大切にしていきたいことの参考とする。 	ふりかえりのシート 資料 ②～④

Ⅲ-9 子どもの食事ってこれでいいの？

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をよりよくするための工夫を考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者間で子どもの食生活にかかわる悩みや心配を共感することができる。 ○ 保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。 ○ 子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">○ 名札カード <li style="width: 50%;">○ ワークシート (ワーク1, 2, 3を別々に人数分用意する。) <li style="width: 50%;">○ 付せん紙 (人数分) <li style="width: 50%;">○ 模造紙 (グループ数分) <li style="width: 50%;">○ 資料 <li style="width: 50%;">○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介) ・グループ分け ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲よし同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、4人グループをつくる。 ・自己紹介の際に子どもの頃好きだった食べ物を紹介し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 名札
展開 15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードを読む。 ・子どもの食事について気になることを付せん紙に記入する。 ・グループ内で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。 ・グループの意見を全体に発表し、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> エピソード ワーク1のシート 付せん紙 模造紙
10分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃の苦手な食べ物について思い出す。 ・グループ内で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎親が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、親が心にゆとりをもって対応する必要があることに気づくことをねらいとする。 ・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、わが子の気持ちを考える。 ・子どもの食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気づかせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ワーク2のシート
15分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭で実践している工夫を付せん紙に記入する。 ・グループ内で話し合い、主なものを全体に発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもが苦手なものを克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することで、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入した後、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。 ・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。 ・意見が出にくい場合は、自分の実践以外(親や友人などの実践)でも良いこととする。 ・調理法や味付けの他に、楽しい雰囲気づくりや食材への興味関心を高めることも効果的な工夫であることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ワーク3のシート 付せん紙
まとめ 2～5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・資料の説明を聞く。 ・感想を記入する。 ・グループ内で感想を発表する。 ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・資料の説明を聞き、よりよい食生活を考えるヒントとする。(資料は全て紹介する必要はない) ・食について関心をもち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れて、これからの食生活を見直す意欲を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> 資料 ふりかえりのシート

Ⅲ-10

考えよう！子どもの安全・安心

対象：主に学童期の子どもをもつ保護者
時間：45～60分程度

ねらい	子どもの周りに潜む危険に目を向け、子どもと一緒に危険について考えることができるように、保護者・地域の人の安全意識を高める。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭でどのようなことに気をつけ、声掛けをしているかを振り返ることができる。 ○ 人(不審者)だけでなく、場所(危険箇所)にも注目し、危険性を考え各家庭や地域の実態に合わせて具体的な危険予防の方法を考えることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～6人のグループに分かれておく。(グループ編成は、参加対象を考慮して編成し、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。) ○ 時計 ○ 筆記用具 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ マジック ○ 資料 ○ ワークシート(参加者配付用・ファシリテーター用) ○ ヒントカード 		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介)	・自由に意見が出やすい雰囲気づくりを行う。 (自己紹介も含めて)	筆記用具 名札
展開 10～15分 15～20分	ワーク1 ・「不審者」は誰？ ・「危ない場所」はどこ？ ワークシートのイラストを見てクイズ形式で意見を出し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎不審者を見た目だけで判断するのは難しいことを確認し、人(不審者)だけではなく、場所にも注意することが大切であることに気づくことをねらいとする。 ・なぜそう思ったのかを確認する。 ・まず、参加者に家庭でどのようなことに気をつけるよう子どもに話しているかたずね、2～3人に発表してもらう。 ・「入りやすく、周りから見えにくい」場所で犯罪が起こりやすいことを確認する。 ・犯罪が起きにくい場所、起きやすい場所に関する資料を配付し補足する。 ・身近なところでこのような場所があるか考える。 	資料1
	ワーク2 ・家庭や地域でできることについて、考えたことを付せん紙に書き込む。 ・書き込んだ内容をもとにグループ内で話し合う。 ・グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもが犯罪にあわないように、家庭や地域で普段からできることについて考えることをねらいとする。 ・家庭でできること、地域でできることを色分けした付せん紙1枚につき1項目を書き込む。(項目を分類し、グルーピングしてもよい。) ・グループごとに、出てきた主な意見を分類し発表する。 ・各グループから意見が出にくかった場合は、ヒントカードを全体に向けて提示し、考えてもらい補足する。 	付せん紙(2色) 模造紙 マジック ヒントカード
まとめ (ふりかえりとまとめを含めて10～15分)	ふりかえり ・自分や地域で取り組んでみようと思うことを書く。 ・今日の学習で気づいたことを話し合う。	◎学習について振り返り、自分で取り組んでみようと思うことを考える。	
	ま と め ・資料を提示する。	・子どもが犯罪にあわないために家庭でルールを決めたり、正しい防犯知識を身につけさせたりすることや、地域で子どもを見守ることの活動例を挙げ、日頃からのあいさつや近所づきあい(地域の行事への参加等)の重要性について資料を使って補足する。	資料2

Ⅲ-11

大人と子どもとケータイ・スマホ

対象：学童期の子どもをもつ保護者（乳幼児期・思春期も可）
時間：70分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大人のケータイ・スマホの使い方について考えることで、ケータイ・スマホがある社会での子育ての難しさについて理解を深める。 ○ 言葉や表情を用いて人と直接関わり合うことの大切さとその基盤が家庭にあることを再認識する。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常生活の中で気になる大人のケータイ・スマホの使い方を話し合うことで、自分自身の使い方を考える。 ○ 家族の団らんや会話、コミュニケーションは、子どもの健やかな成長に欠かせないことを再認識し、自分の生活を振り返る。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 時計 ○ 名札 ○ 筆記用具（サインペン・カラーペン） ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ ワークシート ○ 資料 ○ 色丸シール 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5～10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク(自己紹介)	<ul style="list-style-type: none"> ・和やかな雰囲気づくりをする。 ・4～5人のグループになる。 	名札
展開 10分 10分 15分 15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・ケータイ・スマホの良いところや便利な点を出し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ケータイ・スマホのプラス面を出し合うことにより、参加者が難しい話題であるという先入観をもたないようにする。 	ワークシート
	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードを読む。(全体) ・感想を伝え合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎親子の様子から、親としてスマホと子どもにどのように関わればよいか考えることのきっかけとする。 ・女の子の気持ちを考えることで、親としてどうすればよいのかを考える。 	ワークシート
	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・大人のケータイやスマホの使い方について話し合う。 ・付せん紙に記入する。 ・グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎身近な生活の中で気になる大人のケータイ・スマホの使い方について話し合うことで、自分自身の使い方について振り返ることをねらいとする。 ・気になることをあるだけ書き出す。意見が出にくい場合は、「街で」「電車で」「レストランで」「学校で」「家庭で」「職場で」等、具体的な場面を挙げて補足する。 ・出た意見を全体の場で発表する。進行役は、「知らず知らずのうちに」「気になってはいるが」「忙しくてつい」などの言葉で受け止めながら聞き、強く否定したり、指導したりしないようにするが、周りや相手の気持ちを考えて行動することが大切であることを伝える。 ◎出た意見の中から、エピソードのように子育てに関するものについて取り上げ、ケータイ・スマホの普及により、当たり前のように感じる行動の中に、親子関係を希薄にしていることがあることに気づくことができるようにする。 	付せん紙 模造紙 サインペン等
	ワーク4 <ul style="list-style-type: none"> ・子育てについて振り返り、子どもと向き合って子育てをする方法を考える。 ・付せん紙に記入する。 ・グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもと向き合って子育てをしていくために、どうすればよいかを考えることをねらいとする。 ・家族の団らんや会話、コミュニケーションをもつためにできそうなことを考える。 ・ケータイ・スマホを使わないという意見だけでなく、うまく利用した方法があることにも触れる。 ・意見を分類しながら模造紙に貼り、いくつかを全体で発表し共有する。 ※または、各グループの模造紙を見て回り、「いいねシール」を貼る。 	付せん紙 模造紙 サインペン等 色丸シール ※いいねシール
3分	資料紹介	<ul style="list-style-type: none"> ◎ケータイ・スマホを使うことが当たり前になった社会の中で、子どものコミュニケーション能力や心豊かな人間性を育てるために、親子の絆や親子のコミュニケーションが大切であることを、もう一度確認することをねらいとする。 ・資料①を配布し、読む。 	資料①
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入する。 ・感想を共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・本日の学習を受けて、家庭や子どもとの関わりの中で実践してみたいことを書く。 ・子どもたちを取り巻く環境が変わっても、子どもの教育の基盤は家庭であり、親はしっかり子どもと向き合って子育てをしていくことは変わらないことだと伝える。 ・ケータイ・スマホのトラブルや危険性については、親としても常に学習して、最新の情報を得る必要があることを知らせる。 ・参考資料として資料②を配布する。時間があれば、説明をする。 	ワークシート 資料②

Ⅲ-12 子どもはどこで育つの？

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：55分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 様々な人・価値観にふれて育っていくことよさを感じ、開かれた教育環境で子どもを育てていきたいという思いをもつ。 ○ 自分の周り（地域）にたくさんの教育環境があることに気づく。 		
実施のポイント（評価など）	<ul style="list-style-type: none"> ○ 互いに意見を出し合いながらマップを作ることで、自分の周り（地域）の教育環境について考えることができる。 ○ 「子どもの学びにつながる度」「私がハードルを感じる度」の2つの見方ができるとともに、それぞれの考えたランキングをもとに話し合う中で、多様な価値観にふれることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4人程度のグループに分かれておく。 ○ 模造紙 ○ 付せん紙 ○ 筆記用具（黒マジック、鉛筆） ○ A4用紙 ○ 参考資料（2種類） ○ ふりかえり記入用紙 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 8分	<p>ワークの趣旨説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ アイスブレイク ・ プチエピソードを聞く。 ・ 自分のプチエピソードを発表する。（自己紹介を含める） 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 自分の子ども時代を思い出すことで、開かれた教育環境で育てることのよさを振り返ることをねらいとする。 ・ 提示のプチエピソードでは、参加者がイメージをもちやすいように家庭・学校以外の様々な場でのよかった体験をあげるようにする。 ・ 発表しやすいように、名前やエピソードのキーワードを書く時間をとる。 ・ 自己紹介の中に、自分のプチエピソードを入れることで、時間の短縮をはかる。 ・ 資料を提示し、データをもとに開かれた教育環境で育ててをすることのよさを改めて感じることができるようになる。 	A4用紙 マジック 資料
展開 20分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の周り（地域）の教育環境を付せん紙に書く。 ・ グループ内で発表し、話し合う。 ・ 「場」を分類し、名前をつける。 ・ 全体で共有する。 <p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 表を作る。 ・ 個人で点数をつける。 ・ グループ内で発表し、話し合う。 ・ 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 互いに意見を出し合いながらマップを作ることで、自分の周り（地域）にたくさんの教育環境があることに気づくことをねらいとする。 ・ より多くの場を挙げるようにするため、実際に参加したことがない場でも書いていくようにする。 ・ 互いに質問し合うことで、より詳しく情報を得ることができるようになる。 ・ 発表し合う時には、似たような意見は近くに貼るようにし、分類を行うように伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 2つの視点で「場」を見るとともに、それぞれが考えたランキングをもとに話し合う中で、多様な価値観にふれることができるようにすることをねらいとする。 ・ 「子どもの学びにつながる度」「私がハードルを感じる度」の2つの視点に沿って、まずは個人作業で表に5段階評価をつけるようにする。 ・ グループ全体でも表にまとめることで、意見を比べやすくする。 ・ 評価が分かれている「場」について特に話し合うよう助言する。 	付せん紙 マジック 模造紙 表 (個人用とグループ用)
まとめ 7分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ふりかえりシートを記入する。 ・ 発表し合い共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「開かれた」という点についての説明を行う。 ・ ふりかえりシートに各自の思いや得た情報などを記入する。 	ふりかえりシート

Ⅳ 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅳ-1 思春期の心 ～青春時代へタイムスリップ～

対象：小学校高学年～高校生の子をもつ保護者
時間：90分程度

ねらい	自分の思春期や子育てをふりかえり、保護者同士で思春期の子どもについて話し合うことにより、子どもとのよりよい関係づくりについて考える。			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 思春期の子どもに対する理解を深めることができる。 ○ グループ協議を通して、自分の子育てを客観的にふりかえることができる。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ ワークシート（できればワークごとに1枚ずつ配付できるようにしておくとうい。） ○ 参考資料（まとめの部分で配付する。） ○ 名札 ○ 筆記用具 			
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物	
導入	10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介 ・グループづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ プログラムのリード文をもとに、趣旨を確認する。 ・ 参加者の緊張をほぐし、自由に意見が出しやすい雰囲気づくりを行う。(自己紹介も含む) ・ 5～6人のグループをつくる。 	名札 リード文
展開	15分	ワーク1 ・各項目に記入後、自分の思春期の頃と同じだと思うことや親との関わりについて記入する。 ・グループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分は、どのように親と関わっていたか、どのように親のことを思っていたかをふりかえることをねらいとする。 	(ワーク1のシート)
	25分	ワーク2 ・わが子の変化について、記入する。 ・子どもの変化について、話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対する理解を深めることをねらいとする。 ・ 四つの項目について、具体的に記入する。 ・ マイナス面ばかりでなく、プラス面も書くことを説明する。 ・ この場で話し合ったことは、他言しないことを約束する。 	(ワーク2のシート)
	30分	ワーク3 ・ワーク2をもとに、変化した子どもにどのように接すればよいかを記入し、グループで話し合う。 ・グループで話し合ったことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ◎思春期の子どもとのよりよい関係づくりについて考えることをねらいとする。 ・ ワーク2で話し合ったことをもとに、記入する。 ・ 考えが違っても、受容的・共感的な姿勢をもち、互いの意見を尊重するように約束する。 ・ ワーク2の子どもの変化も踏まえて、話し合ったことを発表し、接し方について全体で共有する。 	(ワーク3のシート)
まとめ	10分	ふりかえり ・ワークシートへ記入する。 ・発表し合い、共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参考資料や家庭教育手帳のことを説明する。 ・ 全体で出された考えをまとめ、話し合ったことを、自分の子育てにぜひ生かしてほしいことを伝える。 	参考資料 家庭教育手帳

Ⅳ 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅳ-2 子どもの どう考える?



対象：小学校高学年・中学生の子どもをもつ保護者
時間：65～80分程度

ねらい	子どもの「ケータイ」社会で何が起きているのかを知る。 「ケータイ」を子どもに持たせるときは、親が何をすべきかを考える。		
実施のポイント (評価など)	○「携帯電話」と「ケータイ」の言葉のイメージを話し合うことで、便利な点とリスクについて考えることができる。また、資料を通じて子どもの「ケータイ」事情を知り、その対応策を話し合うことができる。 ○子どもが「ケータイ」を所持する場合に親としてすべきことを考えることができる。		
事前準備	○資料(資料1：新聞記事 資料2：フィルタリングサービス) ○筆記用具 ○ファシリテーター用資料を準備する。(資料3：相談機関一覧) ○数人のグループで話し合えるよう、グループづくり、会場設定をしておく。		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介により、互いに親近感がもてるようにする。	
展開 10分	ワーク1 ・グループで話し合う。	◎「携帯電話」と「ケータイ」の言葉のイメージを話し合うことで、便利な点とリスクについて考えることをねらいとする。 ・様々な視点から考え、意見を出し合うようにする。 (例) 電話などの連絡手段、安心安全等 ゲームなどの遊び道具、インターネット利用等	
15～20分	ワーク2 ・グループで話し合う。 ・新聞記事を読む。 (進行者が読むかまたは黙読) ・記事から利用実態をピックアップする。 ・危険な現状を知る。	◎子どもの「ケータイ」利用をめぐる危険な現状・実態について知り、対応の必要性に気付くことをねらいとする。 ・実際に起こっている犯罪・被害はどのようなものか話し合う。 さらに、新聞記事をもとに話し合う。 (例) * 出会い系サイト以外のサイトで子どもが犯罪に巻き込まれるケースが増加 * ゲームサイトやブログ、ブログ、ソーシャル・ネットワーキング・サービスでの危険性 * 携帯依存、ネットいじめ、高額請求、書き込みで加害者に、迷惑メール等 * ケータイによって世界が広がれば、リスクも増加	資料1
15～20分	ワーク3 ・ケータイの必要性について話し合う。 ・ケータイを持たせる場合のルールを考え、話し合う。 ・資料からルールに沿った機能設定等を知る。	◎トラブルや依存を防ぐために、親としてすべきことを考えることをねらいとする。 ・家庭でできること、しなければならないことについて話し合う。 (例) * 「ケータイ」の必要性を子どもと話し合いながら考える。 (家庭環境、子どもの発達段階等) * 持たせるなら、家庭でのルールを子どもと話し合いながらつくる。 (「ケータイ」の使用時間・場所、料金の上限、書き込み、インターネットやメールの利用、学校のルール・公共の場でのマナーやルール等を考える。) * 発達段階に応じたフィルタリング・アクセス制限を行う。 →ルールに沿って「ケータイ」機能設定を行う。 技術的な知識、手段(フィルタリング・アクセス制限等)等を資料から知る。 ※2009年4月1日から施行された「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」で、18歳未満の子どもに携帯電話を使用させる場合、フィルタリングサービスの利用が義務付けられている。	資料2
15～20分	ワーク4 ・我が家のルールづくりをする。	◎家庭で実際にできることを話し合うことをねらいとする。 ・話し合ったことをもとに、我が家での場合を考えて三つ程度ルールづくりを行う。 ・グループで出したルールを発表し、参加者で共有する。	
まとめ 10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・親子で話し合う、一緒にルールづくりをする等で大切な家庭教育における基本的な事項についてみんなで確認する。 * 子どもとの日々のコミュニケーションが大切であること * 挨拶をする、声をかける、気にかける、見守る等 * 子どもにコミュニケーション能力、マナーを身に付けさせることの重要性を認識すること * 被害者や加害者をつくらないための家庭教育の必要性 ・時間に余裕があればトラブルに巻き込まれた場合の対応・相談窓口を紹介する。	資料3

Ⅳ 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅳ-3 異性との付き合い、男女の付き合い

対象：思春期の子どもをもつ保護者20～25人程度
時間：60分程度

ねらい	思春期は発達段階で異性や性への関心が高まる時期である。子どもの性や男女の付き合い方について、家庭でどうかかわるのかについて考える。		
実施のポイント (評価など)	直面する性の問題に対し、適切な意志決定や行動選択ができる子どもを育てるために何が大切なのか、何をすべきかを考えることができる。		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 実施部屋の環境づくり ○ あらかじめ4～5人のグループに分かれておく ○ 資料 ○ 名札 ○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自由に意見が出しやすい雰囲気づくりを行う。(自己紹介も含めて)	名札
展開 15分 30分	ワーク1 ・エピソードを読む。 ・グループで話し合う。 ・ワークシートに記入する。	◎思春期は発達段階で異性や性への関心が高まる時期であることを共有することをねらいとする。 ・エピソードだけでなく、自分の経験や日頃感じていることなどについても自由に意見を出せるようにする。 ・出された意見は尊重し、批判しないこと、他言しないことを確認する。	
	ワーク2 ・個人でアドバイスを記入して発表する。 ・グループからのアドバイスを話し合い発表する。	◎アドバイスを考えることで、子どもの性や男女の付き合い方について、家庭での関わりの重要性に気付くことをねらいとする。 ・子どもの異性との付き合い方について、現在取り組んでいることやルールがある場合は紹介する。	
	参考資料 ・資料の説明を聞く。	・参考資料を説明し、現在の中高生の性交に関する見解について知らせ、親としての関わりが必要であることを伝える。	参考資料
まとめ 10分	ふりかえり ・わが子へ伝えたいこと、そのために心がけたいことを記入する。 ・発表し合い、共有する。	・本日のワークが各家庭で子どもと異性との付き合い方について語り合うきっかけになることを伝える。 ・資料について説明し、青少年の性の現状について伝える。	資料1～3

Ⅳ 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅳ-4 揺れ動く「新思春期」

対象：思春期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度

ねらい	精神的にも肉体的にも変化しはじめる時期（新思春期）の子どもとの接し方を考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 思春期の子どもの変化を理解することができる。 ○ 子どもとのかかわり方を考え、安定した想いで子育てができるようにする。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1グループ4～6人程度 ○ 資料 資料①：(手持ち) こんなことでお悩みではありませんか？ 資料②：親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？ ○ 模造紙 ○ 付せん紙 ○ ワークシート ○ 感想記入用紙 ○ 時計 ○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入	10分 ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介)	・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 やわらかい雰囲気になるよう心がける。	3つの約束
展開	5分 ワーク1 ・エピソードを読む。 ・グループで話し合う。	◎思春期の子どもをもつ親の不安な気持ちに共感できることをねらいとする。	・ワークシート
	15分 ワーク2 ・実際の困り感や子どもの成長を出し合う。	◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対する理解を深めることをねらいとする。 ・子どもの変化に伴う不安等をあげるとともに、成長した面も付せん紙の色を変えて貼る。 ・進行役は必要に応じて、資料①「こんなことでお困りではありませんか？」を読む。 ・困り感の部分を見方を変えればといった、リフレーミングしたとらえ方で成長面を出すことも考えられる。	・資料① (手持ち) ・付せん紙 ・模造紙
	20分 ワーク3 ・不安解消のポイントと成長をさらに伸ばすポイントを話し合う。 ・資料②を読む。	◎思春期の子どもとのよりよい関係づくりについて考えることをねらいとする。 ・不安・成長どちらへも対応のポイントが出せるようにする。ポイントを付せん紙に書いて貼る。 ・最後に資料を読み、話し合いの内容について深める。	付せん紙 資料② 「親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？」
まとめ	15分 ふりかえり ・感想を記入する。 ・話し合う。	◎振り返りをし、安定した想いで子育てができるようにする。 ・感想や取り入れてみようと思うことを記入し、話し合う。	ワークシート
	5分 まとめ ・発表する。	・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	感想記入用紙

N-5

夢見る力を育む応援 ～大人の役割を考えよう～

対象：小学校・中学校の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの夢の実現に向け、保護者として、どのような支援が必要かについて考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 子どもの願いや姿を受け止めながら、将来に向けて必要な力をつけていくために子どもとの関わり方を考えることができる。		
事前準備	○ あらかじめ4人グループに分かれておく。 ○ 筆記用具 ○ 付せん紙2色 ○ A3用紙 ○ ワークシート①～② ○ ふりかえりシート ○ 資料①～⑥		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介で「自分の子どもの頃の夢」について話し合う。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	
展開 10分	ワーク1 ・子どもの将来の夢についてグループで話し合う。	◎子どもの夢に対するそれぞれの親の気持ちに共感できるようにする。 ・子どもの夢やあこがれの職業を紹介し合い、それについての保護者の思いを交流する。子どもには夢がない、子どもの夢が把握できていないという場合もそのことについての思いを出してもらう。	ワークシート①
20分	ワーク2 ・子どもの良さや日々の頑張り等を出し合い、その特性に合った将来の姿を考える。	◎子どもの良さや日々の頑張り等を出し合い、その特性に合った職業を考えることで子どもの思いを尊重した進路について考えることをねらいとする。 ・夢に向けての努力のみに限定せず、日頃の些細な頑張りや興味関心についても目を向けるようにする。 ・思いつくだけ書いた付せん紙すべてA3用紙に貼り出し、グループで交流する。 ・子どもの頑張る姿から期待できる将来の姿を思いつくだけ付せん紙に記入し、グループ全体で交流する。 ・交流した意見は、実際の子どもの思いとは異なる、その場で感じた大人の意見であり、あくまで多様な可能性として挙げられたものであることをおさえておく。 ・資料を提示し、子どもの夢実現に向けた大人の支援について知る。	ワークシート① 付せん紙 2色 A3用紙 資料①
15分	ワーク3 ・ワーク2をもとに夢の実現に向けて意欲をもって取り組んでいる子どもへの関わり方について、グループで話し合う。	◎夢実現や自己実現に向けて、子どもを支える保護者として何ができるかを考えることをねらいとする。 ・関わりとしては、直接的な支援（知識・技能の習得）と間接的な支援（内発的な動機づけ）の両方の視点で考えることができるようにする。 ・グループで話し合った後、全体で共有する。	ワークシート②
まとめ 10分	ふりかえり ・参加者に応じた適切な資料を資料②～⑥より選んで提示する。 ・今日の感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・資料を提示し、子どもの将来に向け、関わり方で意識していきたいことの参考とする。 ・主役は子どもであり、保護者は子どもを支える応援団であるということを踏まえ、子どもの発達段階に応じた支援を行うことの大切さを確認する。	資料②～⑥より選択 ふりかえりシート

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

V-1 子育ての不易流行を考える

対象：地域の大人
時間：60分程度

ねらい	現代的課題をふまえながら、子育ての不易流行を考え、親世代の子育てを応援する必要性について考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てや親のあり方に関して、変わらない点や変わった点について考え、共有することができる。(親の批判にならないように注意する。) ○ 親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解することができる。 		
事前準備	○ 資料 ○ 付せん紙 ○ カラーマジック ○ 模造紙 ○ 記入用紙 ○ 筆記用具		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・ バースデーチェーンをして、4～5人のグループ分けをする。	
展開	5分 ワーク1 ・ エピソードを読む。 ・ グループで話し合う。	◎エピソードをもとに、日頃感じていることを出し合うことをねらいとする。 ・ プレーンストーミングで自由に感じたことを出してもらう。 ・ ファシリテーターは、感想が出ていないグループがないかチェックして、必要ならヒントを出す。	付せん紙 カラーマジック
	10分 ワーク2 ・ 変わらないと感じることを付せん紙に記入する。 ・ グループで話し合い、発表する。	◎子育てや親について、変わらないことについて考え、共有することをねらいとする。 ・ 思いついたものを付せん紙に各自が記入して模造紙に張り、グルーピングをする。 ・ グループで出た意見を、1分程度で発表し、共有する。	模造紙 タイマー
	10分 ワーク3① ・ 変わったと感じることを付せん紙に記入する。 ・ グループで話し合い、発表する。	◎子育て環境や親の対応について、変わったことについて考え、共有することをねらいとする。 ・ 思いついたものを付せん紙に各自が記入して模造紙に張り、グルーピングをする。 ・ グループで出た意見を、1分程度で発表し、共有する。	
	15分 ワーク3② ・ 資料を参考に背景について考える。	◎親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解し、親世代の子育てを応援する必要性に気付くことをねらいとする。 ・ 環境の変化について理解できるように、じっくりと資料を使って考えることができるように説明をする。	資料
まとめ 10分	ふりかえり ・ できることを記入する。 ・ 発表し合い、共有する。	・ 個々の気付きのキーワードを紙に書いてもらい、グループで紹介して共有する。	記入用紙 カラーマジック

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

V-2 子どもたちにしてあげたいこと

対象：地域の大人
時間：60～90分程度

ねらい	子どもの豊かな成長のために、地域の大人ができることを話し合い、子育て支援に取り組むきっかけとする。		
実施のポイント (評価など)	地域住民のほとんどは、子どもの様子が気になりながらも、実際に子育て支援に取り組む人は少数であることから、できることから始めてみようという地域の大人の意欲の高まりを引き出すことができる。		
事前準備	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 資料 <input type="checkbox"/> 付せん紙 <input type="checkbox"/> マジック <input type="checkbox"/> 模造紙あるいは四つ切画用紙		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・アイスブレイクの最後に3～4人のグループができるような活動を行う。	
展開 10分	ワーク1 ・子どもころの遊びを想起する。 ・グループで紹介する。	◎子どもころの遊びを想起することをねらいとする。 ・グループ内で自分が1番好きだった遊びを発表する。	
15分	ワーク2 ・エピソードを読む。 ・解決方法を考える。 ・グループで話し合う。	◎子どもたちの遊びの現状について気付き、大人にできることについて考えることをねらいとする。 ・グループ内で自分の考えを発表し、解決の方法を話し合う。	
20分	ワーク3 ・子育て支援の方法について考え、付せん紙にアイデアを記入する。 ・グループで話し合い、まとめた意見を発表する。	◎地域の大人ができることを話し合うことで、子育て支援に取り組む意識を高めることをねらいとする。 ・ワーク2の解決法などを参考にしながら資料について説明を行い、グループでの話し合いに活用できるようにする。 ・グループの話し合いには、ブレインストーミングで個人の考えを出し合う。 ・模造紙に貼りながら、自分の地域でどんな取り組みができるか意見を出し合い、グループとしての取組をまとめ発表する。 ※グループでの話し合いは、ランキングで時間を短縮することも可能。	資料 付せん紙 模造紙
まとめ 5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・学習についての感想を記入し、グループ内で発表する。 ・時間があれば様々な地域で行われている子育て支援の取組を紹介する。	実践事例

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

V-3 親への接し方・子育てアドバイス

対象：地域の大人
時間：60分程度

ねらい	子育て中の親へのかかわり方や相手が受け入れやすい支援のあり方について考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループ内で十分他の方の考えを聞くことができる。 ○ 支援をしていく上で、子育て中の親の話をしっかり話を聞いて気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることも大切であることに気付くことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 名札 ○ 筆記用具 ○ 資料 ○ あらかじめ4名程度のグループに分かれておく。 (参加者の年齢や性別ができるだけ偏らないようにする。) 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自由に飾らずに意見を出し合うためのウォーミングアップをする。	名札
展開	15分 ワーク1 ・各自の思いを記入する。 ・グループ内で紹介し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分の思いを考えることやグループ内でそれぞれの考えを聞くことを通して、自分の受け止め方や考え方を振り返ることをねらいとする。(ワーク2でも同様) ・自分に自信がもてない親の気持ちを聞いたときの受け答えを考える。 	資料
	20分 ワーク2 ・各自の思いを記入する。 ・グループ内で紹介し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎子育て中の親の気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることが大切であることに気付くことをねらいとする。 ・子どものことを思って自分がんばっているのに、うまくいかないと思っている親の対応についてどう思うか、また自分ならどのように答えるかを考える。 	
	5分 資料紹介 ・子育て意識に関する資料の説明を聞く。 ・気付いたことを発表し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎多くの親は子育てに不安をもっており、支援していく必要があることに気付くことをねらいとする。 	
まとめ 10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・各自の思いを紹介し、共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ・時間があれば、全体場で多くの人の感想を共有できるようにする。 ・参加者が学習に取り組んだこと自体が大変すばらしいことであることを伝える。 ・時間があれば、子育てをする親をみんなで守り、サポートしていくことが必要なことを伝える参考資料等を紹介する。 	

※ 時間が取れない場合はワーク1、ワーク2どちらかだけを行う。

親育ち応援学習プログラム

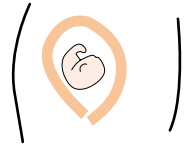
資料編



妊娠中の母体の変化と胎児の発育の様子

～母体では命を授かって約40週の間、小さな命を大切に育てています～

妊娠初期(4～15週)



胎児の様子 体重約30g(10週)
手足ができる。

母体の様子

- ・つわりが始まる。
- ・おなかが張ったり腰が重くなったりする。
- ・流産の心配がある。

妊娠中期(16～27週)

胎児の様子 爪がはえる。
まつ毛がはえる。
耳が聞こえる。
体重 250g→1,000g(27週)に発育する。

母体の様子

- ・赤ちゃんの動き(胎動)を感じる。
- ・おなかがせり出してくる。

妊娠後期(28～40週)

胎児の様子 皮下脂肪がついてくる。
各臓器の機能が成熟する。
体重 1,600g → 3,000g(40週)
身長 40cm → 50cm(40週)
に発育する。

母体の様子

- ・心臓や胃が圧迫されるため動悸、息切れを感じる。
- ・膀胱が圧迫され、頻尿になる。



「JFPA妊婦体験シミュレーター(普及版)」の使用について

[注意事項]

- ・一時的に急激な過重があるため、肩・腰・足等のケガや痛みがある方は装着しないでください。
- ・ハイヒールや滑りやすい不安定な履き物では使用しないでください。

【妊娠シミュレーターは次の順序で準備してください。】

1. 水袋の準備

- ①水袋のキャップを開け、内栓を開けて水を入れる。
- ②水袋は手で持ち上げた状態で白線の位置まで入れる。
- ③平らなところに置き、中の空気を完全に抜く。
- ④キャップをしっかり閉める。
(シミュレーターがない場合は、大きめのチャック付きビニール袋(2重)に、3.5リットルの水を入れる。)

2. マタニティジャケットの準備

- ①内側のファスナーを開け、左右についているおもり袋が上になるようにする。
- ②水袋のキャップを上にして入れ、平らになるよう整える。
- ③おもり2個を左右のおもり袋の中に入れる。
- ④おもりが左右均等な位置になるよう整える。
- ⑤ファスナーの内側をきれいにかぶせ、ファスナーを閉じる。
(シミュレーターがない場合は、リュックサックに水を入れたビニール袋を入れる。)

3. 肋骨ベルトの着用

- ①深呼吸をさせ、息を吐いた状態で着用する。
- ②ゴムベルト部を背中側にし、広い方を上にして装着する。
(女性はベルトの上端が乳房の下にくるように装着する。)
- ③息を止めた状態できつく締める。(マジックテープが止まる位置は前になるようにする。)

4. マタニティジャケットの着用

- ①すべてのマジックテープを外し、開いた状態にする。
- ②片方の肩の部分のマジックテープを適当な位置で止める。
- ③マタニティジャケットの乳房の位置が自然な位置になるよう調整する。
肩、背中の上部からマジックテープ部をしっかり止める。
一番下のマジックテープ部は止めずにおく。
- ④ジャケットの腹部内側、着用者の膀胱の上に砂のう袋を取り付ける。
- ⑤一番下のマジックテープを止め、固定する。
(シミュレーターがない場合は、リュックサックを腹側に装着する。)

5. マタニティエプロンを着用する。

6. 着用後

- ①着用した逆の順番に各パーツを外す。
- ②水袋の水を完全に抜く。

妊娠シミュレーター装着イメージ

◎物品など



◎マタニティジャケットを着用



※詩のエピソードにより、次の2点を参加者に受けとめさせたい。

- ①子どもがどのような状況にあっても、共に寄り添い生きていく、親の深い愛情
- ②子どもをそばで支えたいが、将来を考えその役割を社会に託すという決断をする親としての苦しさ

◇紹介するエピソード

・作者(石井恵子さん)の言葉(詩画集p.46より)

知的障害を持った子を授かってからの二十数年は、不安の中で、この子のためにどうしてやるべきかと、自問自答しながらの子育てでした。でも、そんな中での貴重な出会いや体験が、私自身の世界を、少し広げてくれたような気がします。あの子の手を引いて歩いてきたつもりが、逆にあの子に手を引かれ、育てられてきたのかもしれない。

・作品の背景

作者である石井恵子さんの次男は、知的障害をもって生まれました。希望と葛藤の中で懸命に子育てをしてきましたが、次男が二十歳になる頃、石井さんは乳癌を発症します。闘病の日々のなかで、石井さんは次男の障害者更生施設(幸の実園)への入所を決めました。この詩には、「社会にわが子の人生を託す」という道を選びながらも、なお変わらない親としての深い思いが綴られています。(施設への入所後、数年ののちに、石井さんは亡くなりました)

◇その他

「詩画集 あなたのお母さんでよかった」は、茨城県にある知的障害者更生施設「幸の実園」が編集しました。利用者の方々による絵と、石井恵子さんによる詩で構成されています。

新たな視点に関して(資料2)

「子どもをもつことを望みながら叶わない(不妊治療をする等)」という状況もあることを、新たな視点として、ファシリテーターが選んだ本や新聞記事等からの紹介という形で参加者に伝える。

◇参考となる資料等

- ・『やっぱり子どもがほしい！産婦人科医の不妊治療体験記』(田口早桐/集英社インターナショナル/2006)
- ・『不妊体験 38人の心の軌跡』(マタニティ編集部編/婦人生活社/2002)
- ・『授かった、あきらめた、乗り越えた私の不妊体験』(主婦の友編集部編/主婦の友社/1999)
- ・『コウノトリふわり』(山陽新聞社/山陽新聞社出版部/1999) など

◇資料紹介の例

ここまで、「子どもができたら？」という前提で、ワークを進めてきました。でも、社会には、子どもを持つことを望みながら、なかなかそれが叶わない人もいます。ここで少し視点を変えて、「もし子どもができなかったら・・・」という状況について一緒に考えてみたいと思います。
(ファシリテーターが選んだ資料から体験談などを紹介)
このような思いを抱えた人もいる中で、現在の社会の考え方、そして私たちの考え方は、どうでしょうか。

参考文献

- 『あなたのお母さんでよかった』
(詩：石井恵子、画：幸の実園利用者、編：幸の実園/愛信会/2004)
『子育て支援者のための発達障害入門—“気になる子”とその家族のサポートをめざして』
(発達障害の子どもへの理解と支援のための普及事業 事業委員会/家庭保健生活指導センター/2008)

泣き声は赤ちゃんの最初の自己主張

言葉を話し始めるまでの1年、赤ちゃんは様々な方法で、自分の気持ちを周囲に伝えます。泣くのは、赤ちゃんにとって大切な意思伝達の方法です。

赤ちゃんといえども、要求していることは意外と多岐にわたります。赤ちゃんのいる環境や、それまでの経緯を思い起こすと、泣いている理由がわかってくる場合もあります。

しかし、考えてもわからないときには「どうしたの?」と赤ちゃんの声に答えると、そうしたコミュニケーションが赤ちゃんを安心させます。

《赤ちゃんはこんなことを要求しています》

産まれたばかりの赤ちゃんには「快」「不快」「興奮」しかないといわれています。

- ◎オムツがぬれているよ～
- ◎おなかがすいたよ～
- ◎眠いのになんか眠れないよ～
- ◎服がちくちくして気持ちが悪いよ～
- ◎暑いよ～、寒いよ～
- ◎寂しいよ～ など

愛着

人を好きになる、信頼する、感じる、学ぶ……こうした能力は、赤ちゃんが自分の世話をしてくれる人とのあいだに深い感情的な結びつきをつくることによって発達します。この感情的な結びつきを「愛着(アタッチメント)」と呼んでいます。

お母さんやお父さんと愛着で結ばれた赤ちゃんは、新しい世界を探検するのに必要な自信をもつことができます。怖い思いをしたり、痛かったり、動揺したりしたとき、自分のことを愛する人がそばにいてにっこり微笑んだり、抱きしめてくれること知っているからです。

赤ちゃんが泣いたらそばに行ってあげましょう。赤ちゃんをどんなにかまっても、甘やかすことにはなりません。赤ちゃんは泣くことで、自分の要求を伝えようとしているのです。赤ちゃんは、自分が一人ではないことを確認したいのです。

守られることで、子どもは「自分は大切な存在なんだ」と分かります

たくさん甘えさせてあげましょう。なぜなら、守られているという安心感が、子どもの根っこを作るからです。

赤ちゃんは、おなかがすいたと泣けばおっぱいがもらえる。

不快で泣けばぬれたおむつを取り替えてもらえる。

それは「不安→でも大丈夫→不安→でも大丈夫」という経験の繰り返しです。少なくとも三歳までは「厳しくしつけなきゃ」などと考えず、思う存分甘えさせていいのです。

参考文献 : 小西行朗「子どもの心の発達がわかる本」講談社2007年
 カナダ・公衆衛生局著 磯島幸子訳「子どもの感情、親の感情」袁見書店2010年
 佐々木正美著「かわいがり子育て」大和書房2007年

脳は出会いで育つ

音、光、におい、味、肌に触れるもの・・・など、与えられた刺激のとおり世界ができていきます。そのピークは、8ヶ月ごろで、その後も幼児期までは活発に育っていきます。その大切な時期に、どんな刺激を与えてあげることが大切でしょうか。

乳児にとっての電子メディア

- 繰り返される強烈な光と音の刺激→自然界にはない機械的で人工的な刺激です。
- 強い刺激なので凝視する。
→好んでいるわけではなく、本能的に刺激を取り込もうとする。
赤ちゃんが、強い刺激にひきつけられているだけです。
- 応答のない刺激→さわっても動かない、働きかけても応えてくれません。

もし、電子メディアの刺激だけしかなかったら・・・

- 実物より画像や電子音が心地よく、人の話し声を「不愉快」と感じる。
- 弱い刺激を感じられなくなり、強い刺激にしか反応しなくなる。
- 応答が無いことが当たり前になり、コミュニケーションの土台がなくなる。

乳幼児のメディア視聴の影響

- 人から目をそらす4ヶ月児・・・授乳中にテレビがついている場合にそらす傾向が高い。
- 指さし、問いかけしない10ヶ月児・・・一日にテレビがついている時間と相関関係がある。

脳にも異変が・・・!

最近の脳科学の研究で、長時間電子メディアに接触すると、感情をコントロールしたり、欲望を制御したり、相手を思いやったり、未来を予測したり・・・といった人間らしさをつかさどる脳の「前頭前野」という部分が働かなくなることがわかってきました。メディア漬けの生活の中で機能が低下し、自己制御がきかない状態となるのです。それを裏付けるように、児童生徒の暴力行為や「キレル子」の増加などが調査で明らかになっています。

コミュニケーション能力が育たない

一方的な情報を受け止める時間が長いほど、人との交流や言葉のやり取りが少なくなり、さらに視聴開始の時期が早ければ早いほど、生身の人間とのコミュニケーション能力を阻害する危険性をはらんでいます。以下は、乳幼児期から長時間視聴していた3歳児に共通する行動特性、上位8項目です。(日立教育研究所の調査より)

- ① 友達関係がもてない
- ② 遊びが限られている
- ③ 表情が乏しい
- ④ 気持ちが通わない
- ⑤ 物を何かに見立てて、想像して遊べない
- ⑥ 自分から話しかけようとしない
- ⑦ 他の子どもが近寄ると避ける
- ⑧ 視線が合わない

乳幼児期のメディア接触コントロール

- 2歳までは見せない方がいい。(2004年 日本小児科医会からの提言)
- 2歳～4歳は親が選んだものを時間を決めて見せる。
- 約束した番組を見終わったらOFFにする習慣が、メディアコントロールの基本となります。
- メディア接触コントロールの習慣付けは、年齢が上がるほど困難になります。
- ★ ノーメディア運動が効果的!
 - ① 食事の時はテレビOFF
 - ② メディア接触時間を書き出し、一日1時間でも減らす
 - ③ 月に1回ノーメディア
 - ④ 週に1回ノーメディア(その他は一日2時間以内)
 - ⑤ 年に1回1週間ノーメディア

子育てに関するイライラ

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

(子育てに関する調査 株式会社mediba 2010年8月 から)



○もしも怒りをぶつけてしまったら

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

大丈夫！次のようなステップで自分の気持ちを伝えればうまくいきます。

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

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

○スリスリの儀式&魔法の言葉がけ

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

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

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



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

平静を保つのに使えるテクニック

① 深呼吸

大きく息を吸い、口から息を吐く。(肩の力が抜けるような感じがしたらOK)



① カウントアップ

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



② カウントアップ呼吸 (①と②の組み合わせ)

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



③ 自己呼びかけ (おまじない)

イライラして怒鳴りそうな時に、心の中で自分に言葉をかける。

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



④ リフレーミング

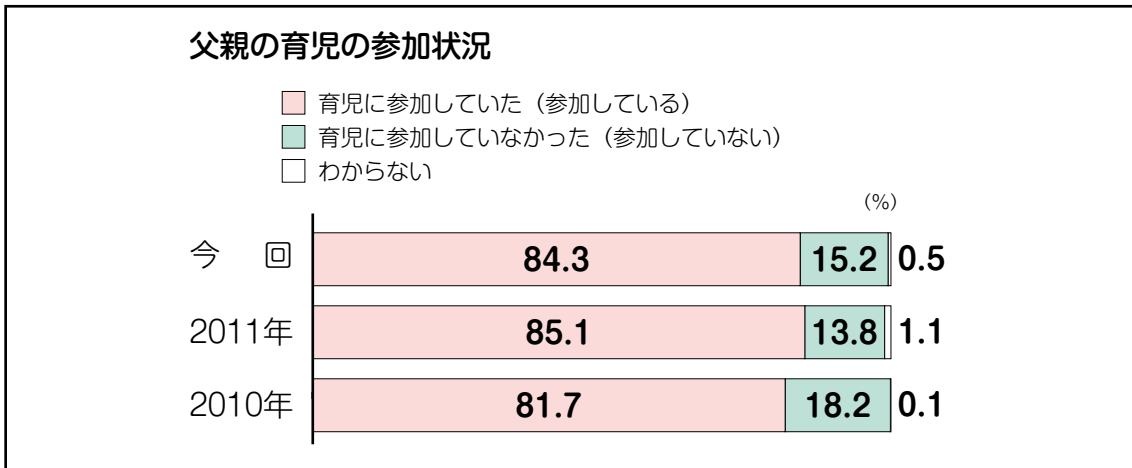
状況に対する自分の見方や考え方を変えるために、自分で自分に質問する。

(例)〇〇がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「〇〇は何か他の物を食べたのだろうか?」「怒ることで食べるようになるだろうか」

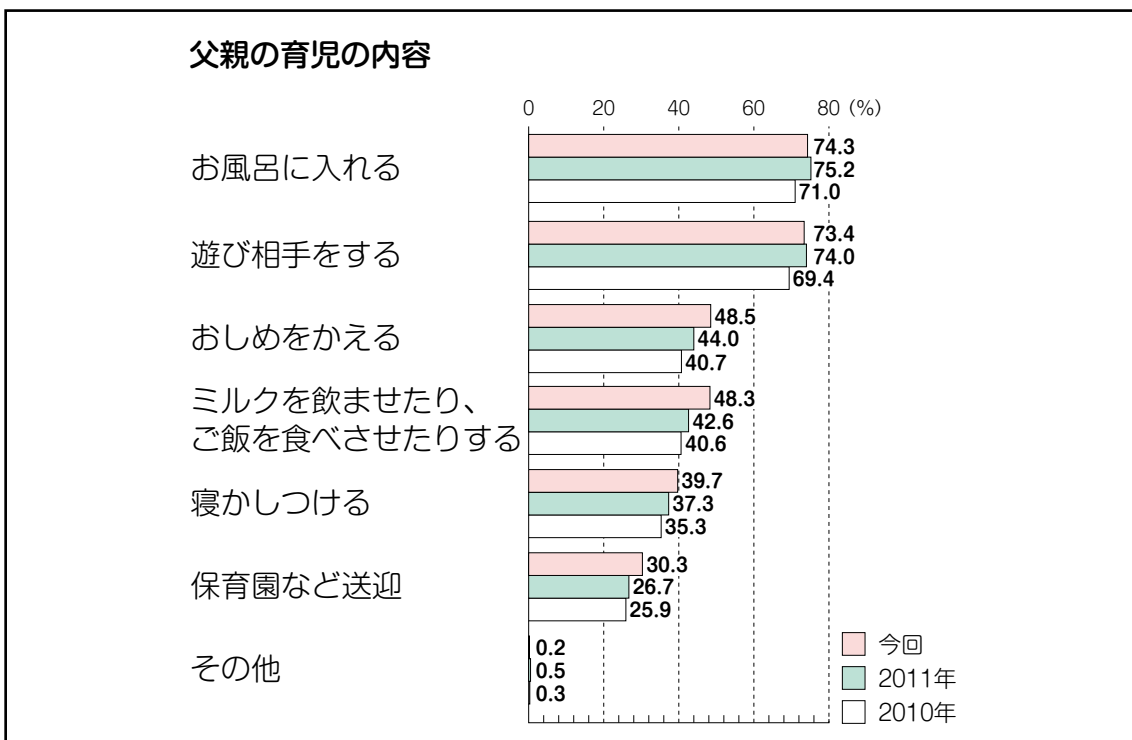


父親の育児参加の現状

子供がいる人に父親（対象者が男性の場合は本人、女性の場合は配偶者）は育児をしているか（していたか）聞いたところ、「育児に参加していた（参加している）」は84.3%（昨年：85.1%、一昨年：81.7%）と8割を超え、過去2回の調査でも8割を超えている。これに対し、「育児に参加しなかった（参加していない）」が15.2%（昨年：13.8%、一昨年：18.2%）となった。



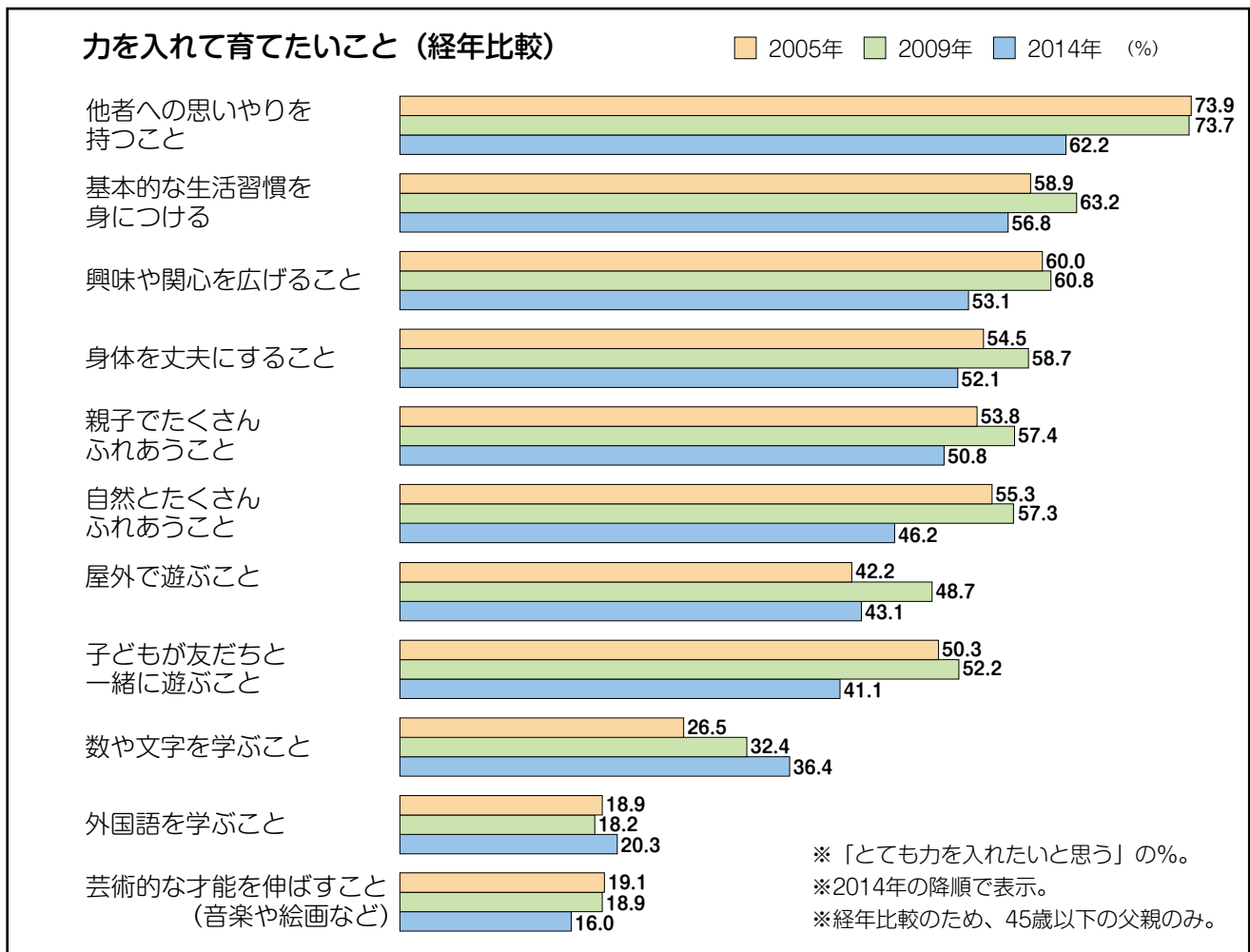
育児の内容は、「お風呂に入れる」が最も多く74.3%、以下、「遊び相手をする」73.4%、「おしめをかえる」48.5%、「ミルクを飲ませたり、ご飯を食べさせたりする」48.3%、「寝かしつける」39.7%、「保育園などの送迎」30.3%となった。



子育てで力を入れたいこと

「他者への思いやりを持つこと」や「興味や関心を広げること」は比率が高いものの、経年で減少。一方、「数や文字を学ぶこと」は増加。

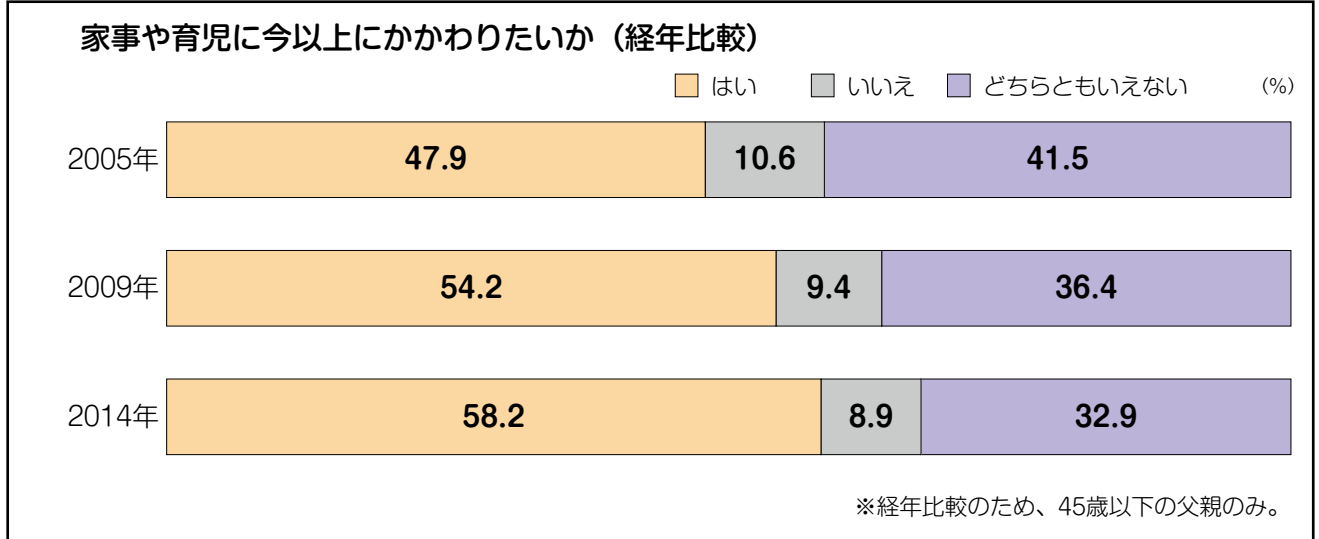
Q あなたは、どのようなことに力を入れて、お子さんを育てたいと思いますか。



どのようなことに力を入れて子どもを育てたいかを聞いたところ、「他者への思いやりを持つこと」と回答した比率がもっとも高く、ついで「基本的な生活習慣を身につけること」「興味や関心を広げること」だった。これらの項目は3回の調査を通して高く、乳幼児を持つ父親が大切にしていることと言えるだろう。

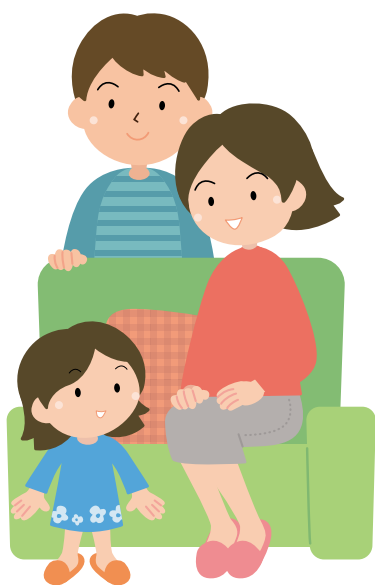
経年での変化をみると、2005年調査に比べて「数や文字を学ぶこと」が9.9ポイント増える一方、「他者への思いやりを持つこと」が11.7ポイント、「自然とたくさんふれあうこと」が9.1ポイント、「子どもが友だちと一緒に遊ぶこと」が9.2ポイント減り、他者や自然と直接かかわる項目が減少する傾向がみられた。

Q あなたは、家事や育児に、今以上にかかわりたいと思いますか。



実際の家事・育児の頻度を聞いたところ、育児の項目がいずれも減った。「子どもが叱ったり、ほめたりする」は2005年調査に比べて10.1ポイント、「子どもと一緒に室内で遊ぶ」は9.4ポイント減った。一方、家事の頻度は増える傾向がみられ、「食事の後片付けをする」は8.6ポイント、「ごみを出す」は4.6ポイント増えた。家事や育児に今以上にかかわりたいかという意欲については、「はい」が2005年調査と比べて10.3ポイント増えていた。

ベネッセ教育総合研究所「第3回 乳幼児の父親についての速報版」2015年



リフレーミング

性格や特性をリフレーミングすることで、性格や行動の特性に良い悪いはないことを理解し、自他の良さを見出し、自尊感情を育む。

※リフレーミング：心理的枠組み（フレーム）の変換の意味。

意見や見方を変えることによってストレス等を解消し行動様式を変えていくこと。

【進め方】

- 1 4～6人グループでワークシートの言葉から連想される言葉を出し合います。(15分)
例えば、おしゃべり→言語能力があり、誰とでも気軽に話せる、社交的、流暢(りゅうちょう)。
- 2 気づいたことをグループで発表し合います。
- 3 2人組になって、自分の短所を言い換えます。自分の最大の短所と思うことをワークシートに2つ書き、順番を決め、向かい合って対話をします。(事前に以下のような例を説明します。)

(例)

A：「私は、自分の『人にいやと言えない』ところが嫌いです。」

B：「私は、Aさんの『人にいやと言えない』ところが好きです。なぜなら、『人にいやと言えない』ことは、自分より人の気持ちを大事に考えようというやさしさの現れだからです。私は、Aさんのそういうところが好きなのです。」

A：「Bさん、ありがとう。」(交代して対話)

- 4 気づいたことを発表します。
- 5 自分の子どもの日頃感じている欠点と思えることを書きます。
ペアでそれぞれに関するリフレーミングを行います。

(例)

A：「私は、○男の『ルーズなところ』がいやでいつも注意をしています。」

B：「私は、あなたのお子さんの『ルーズなところ』が好きです。なぜなら、『ルーズなところ』と見えるのは、彼が人や物に対して寛容なためのおおらかさの現れだからです。私は、○男くんのそういうところが好きなのです。」

A：「Bさん、ありがとう。」(交代して対話)

- 6 終われば、どのようなことに気づいたかを聞きます。

ワークシート **リフレーミング**

1 おしゃべり→	例：言語能力があり、誰とでも気軽に話せる。社会的、流暢。誰とでも仲良くなれる。	6 無口→	
2 過保護・過干渉→		7 従順→	
3 おとなしい→		8 感情的→	
4 あきっぽい→		9 時間にルーズ→	
5 気が小さい→		10 引っ込み思案→	

私の短所

1 :

リフレーミング後

2 :

リフレーミング後

子どもの欠点 :

リフレーミング後



もっと
知りたい!

読み聞かせについてのQ&A

Q1 同じ絵本ばかり読みたがりますが、このままでよいのでしょうか？

A 心配はいりません。

お気に入りの絵本ができるのはすばらしいことです。子どもが満足のいくまで何度でも楽しむと興味・関心は広がっていきます。気になるようでしたら、好きなページや場面から、少しずつジャンルを広げてみてはいかがでしょうか。

Q2 「のりもの」の本にしか興味を示さないのですが。

A 心配はいりません。

特に男の子は「のりもの」が大好きです。一緒に「のりもの」についてのストーリーを作ったりするのもよいかもしれません。また、「のりもの」の登場する「おはなし」を読んであげるということもできます。

Q3 ぜひ「パパ」にも、絵本の読み聞かせをしてほしいのですが。

A その通りですね。

パパに絵本を読んでもらうのは、ママとはまた一味違う良さがあります。パパと過ごすひとときに、絵本を楽しく読む時間を加えてみてください。パパが登場する本もたくさんあります。

**Q4 絵本を読むと、字が早く覚えられますか？
しつけにもいいですか？**

A 絵本は早期教育やしつけのための「教材」ではありません。

絵本を読むことでいろいろな知識が身につくことはあるかもしれませんが、子どもにとっては、絵本はコミュニケーションの時間であり、温もりを感じるスキンシップの時間でもあります。一緒に絵本を楽しむことで育まれる心の安らぎは、何ものにも代えがたいものではないでしょうか。

参考・出典

「絵本で子育てを楽しく」文部科学省
「子ども読書の情報館」サイト

子ども読書の情報館

検索

「赤ちゃん向け絵本ガイド」広島県立図書館編集
広島県読書推進協議会発行



Q5 仕事や家事に追われ、読み聞かせをする時間がとれないのですが、どうすればよいのでしょうか？

A 家族のライフスタイルに合わせてはいかがでしょうか。

読み聞かせをする曜日や時間を決めておくことで負担無く気軽にできます。出勤前、お昼寝の前、食事の後、お風呂あがり、寝る前などできる時間を探してみましょう。また、子どもが「よんで」といったときに、つつい忙しくて「あとでね」と言ってしまうがちです。今すぐは無理かも知れませんが、そのあとに、できるだけ読んであげましょう。

Q6 子どもが3才になりますが読み聞かせをしてきませんでした。今からでもよいのでしょうか。

A 何才からでも安心してはじめてください。

読み聞かせを続けているうちに、子どもが成長し、興味・関心が広がったり、情緒が豊かになっていく様子を実感できるようになっていきます。

Q7 どんな絵本を選べばよいのでしょうか？

A 世の中には本当にたくさんの絵本があります。その中からどれを選んでいいのか迷ってしまわれる方もいらっしゃるかもしれません。

読み継がれている本

良い絵本を探す近道の一つに「読み継がれている本」という視点があります。次代を超えて子どもに支持されている絵本はそれだけ魅力を備えた作品ばかり。まずは、お近くの図書館へ行かれてみてはどうですか。

ブックリスト・書評を参考に

図書館の職員や子どもの本の専門家たちが、実際に手渡した経験を参考に作った、おすすめ絵本のブックリストや書評がたくさんあるので、それらを参考にするのも一つの方法です。

基本は好きな本！

なにはともあれ、絵本の選び方の基本は、子どもの好きな本、そしておとなのあなたも好きになり読んであげたいと思う本です。

II-9

資料 1

小学校での 一日の生活



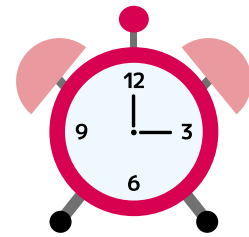
子どもと時間

ついつい「早く、早く」とせかしてしまうことも多いですね。
子どもが自分で時間を意識できるために、どんな応援ができるでしょう？

5歳児は、大きな生活の流れをとらえ、見通しを持って行動を決めていく力をもっています。

就学前の時期として、これまでに獲得した力を基盤にして、子どもが一日の流れを主体的にとらえられているかどうかを見ていきましょう。

一日の大きな流れが自分のものになってくるからこそ、
「もっとあそびたいけれど、ごはんだから片付けよう」
「ごはんを食べたら外で遊びたいから、早く食べよう」
と、周囲に声をかけていくようにもなります。



時間には密度の違いを意識的に作るようにします。幼稚園・保育園等では、設定保育など保育者からの関わりの密度が高い時間と、自由遊びなど自由度の高い時間が一日の中にあることで、自由度の高いほっとする時間に自分たちで遊びを展開したり、仲間関係が広がったりします。

また、子どもが力をつけて色々なことができるようになってくるからこそ、毎日の生活がぶつ切りにならないように、昨日・今日・明日がつながる活動を大切にします。

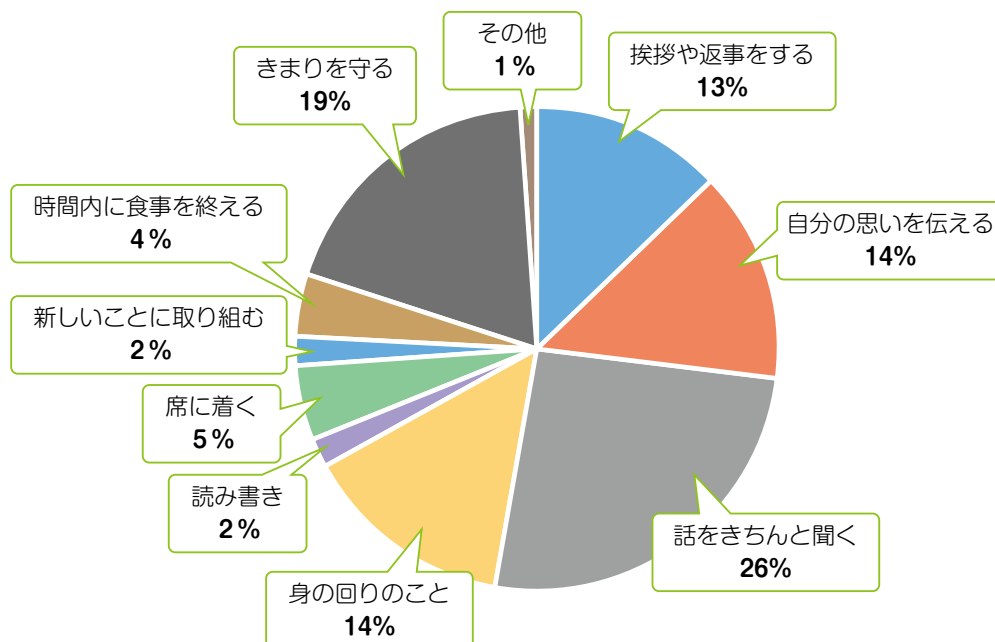
さらに、少し遠い目標に向かって、遊びや生活を作り、工夫していけるようになるのが5歳児です。毎日の生活に、子ども達が期待の心を持って過ごせるよう配慮するとよいでしょう。

小学校の先生による、 小学校入学までに身に付けてほしい資質

Q 小学校入学時までに、家庭、保育園・幼稚園・認定こども園で、子どもに身に付けさせておいてほしいことは何ですか。3つまでお答えください。

- ① 挨拶や返事をしっかりすることができること。
- ② 自分のしたいことやして欲しいことなどを、きちんと伝えることができること。
- ③ 先生や友だちの話を、きちんと聞くことができること。
- ④ 着替えや持ち物の整頓など、身の回りのことが自分できちんとできること。
- ⑤ ひらがなが読めたり、自分の名前が書けたりすること。
- ⑥ 授業中、席について学習に取り組むことができること。
- ⑦ 意欲的に新しいことに取り組み、吸収しようとする事。
- ⑧ 好き嫌いしないで、一定の時間内に食事を終えることができること。
- ⑨ きまりやルールを守ることができること。
- ⑩ その他

幼児教育段階で身に付けてほしいこと



岡山市を除く26市町村から抽出した公立小学校の校長または教務主任及び第1学年担133名からの回答より

出典：保幼小接続スタンダード 就学前教育と小学校教育の連携についてのアンケート

(平成27年11月 岡山県教育庁義務教育課)

5歳児・・・就学に向けてのかかわりと配慮

◎ 就学に向けて、早寝早起きの習慣を付け、生活リズムを見直していきましょう。また、食事のマナー、着脱、清潔など生活の仕方の見直しをします。自分のカバンは自分で持つ、ハンカチやティッシュを持ってくるなど、身の回りのことが自発的にできるように働きかけます。

しかし、いずれも表面的な行動が出来ているかどうかを評定するのではなく、そのもとになる発達の力が育っているかどうかを丁寧に見て、援助していきましょう。

◎ 「こうしないと学校には入れない」とか、入学するために否定的な条件を作ってしまうような配慮が必要です。どんな小さなことでも「学校に入ったら、こんなことを勉強するから楽しそうだね」といった、期待を込めた励ましをしたいものです。

◎ 入学に不安を持っている子どもには、気持ちを受けとめ、楽しい面なども具体的に伝えながら、期待感につなげるように援助します。

◎ 言葉で自分の意思を相手に伝えられるよう、生活の中で会話の機会を多くしていきます。



参考図書：田中 真介著「発達がわかれば子どもがみえる」ぎょうせい

資料A：「子どものわがまはNO！」

幼児期（2～5歳）の子どもたちは、非常に自己中心性の高い段階です。周りの人たちのことやその時々状況を考えずに、自分の欲求を中心に行動する傾向が強いです。

そのような子どもに対して「子どもらしい」とか「のびのび育ててくれればいい」と思う親もいるかもしれませんが、これは大変危険なことです。近年、学力のように数値で評価できるような「認知的能力」ではなく、より内面的な、数値で評価できにくい「非認知能力」が注目されています。その中には「自制心」、つまりは自己中心的な欲求に従うのではなく、しっかりと自分自身をコントロールし、ガマンするときにはガマンできる力も位置づけられています。

この自制心は、大人になってから身に付けられるものではありません。幼児期の自己中心的な時期だからこそ、一つひとつをガマンし、抑えられるように大人が教えてあげなければならぬのです。したがって、厳しいかもしれませんが、子どものわがまに対して毅然とNO！を出し、できる限りガマンする経験をさせてあげましょう。

切りはなす

資料B「子どものわがまは受け入れよう！」

幼児期（2～5歳）の子どもたちは、非常に自己中心性の高い段階です。周りの人たちのことやその時々状況を考えずに、自分の欲求を中心に行動する傾向が強いです。

そのような子どもに対して「あれはダメ」「これもダメ」などとNOを出してガマンを強いるような関わりはおススメできません。よほど反社会的な行動でなければ、できるだけ子どものわがまを受け入れてあげてほしいものです。というのも、大人が一方向的にわがまをとらえていることは、実は子どもにとって願いであり要望だからです。「子どもの権利条約」第12条にある意見表明権がまさにこれです。そして、幼児期にこの願いや要望をしっかりと受け入れてもらえた経験ができた子どもは、幼児期以降になって、今度は他者の願いや要望を受け入れることができるようになります。

ガマンを強いられるマイナスの経験ではなく、受け入れてもらえたプラスの経験こそが「経験の連鎖」をつくり出すわけです。したがって、甘やかしと思われるかもしれませんが、子どものわがまはできる限り受け入れてあげましょう。

生活習慣チェックシート

当てはまるものに
○を付けましょう。



- 1 朝、気持ちよく起きられない。
夜、なかなか寝付けないことが多い方である。..... ()
- 2 朝食は、食べないことが多い。..... ()
- 3 日中は、外で運動をほとんどすることがなく、
日光をあびることが少ない方である。..... ()
- 4 午前中、家や学校で、授業中にあくびが多く、いねむりする
ことが多い。..... ()
- 5 寝る前に、テレビをみたり、テレビゲームをすることが多い。
..... ()
- 6 夜、コンビニやスーパーなど、明るい場所に行くことが多い。
..... ()
- 7 寝る時間、起きる時間、食事の時間が、毎日バラバラである。
..... ()



早ね早おき朝ごはんリーフレット

よりよい生活習慣を身に付けるためにチャレンジ！！

「早ね早おき朝ごはん」

～家族でできることからはじめましょう～



1 いつも決まった時刻に起きましょう。

前日、寝るのが遅くなっても、いつもと同じ時刻に起きることが大切です。生活リズムが整うことで、子どもは心身ともに安定して、毎日の生活や遊びに意欲的に取り組めるようになります。



2 朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

人間の持っている体内時計は、1日25時間です。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、1日24時間に調節されます。



3 朝ごはんを食べる習慣をきちんとつけましょう。

朝起きた時、頭がぼーっとしてしまふのは、体温が下がっているためです。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、脳の働きも活発になります。



4 日中は、外で体を動かしましょう。

散歩や遊具遊びなど、外に出て、友だちとしっかり遊びましょう。また、体を動かすことで、夜ぐっすり眠れます。



まずは、子どもをよく観察して、すーっと寝るか、すっきりと目覚めるかをチェックしてください。そして、午前中にあくひが多くないか、居眠りをしないかを見ます。この3点がしっかりとできれば、お子さんにとって十分な眠りといえるでしょう。

川崎医療福祉大学教授
保野 孝弘 先生



5 メディアと上手につきあうルールを作りましょう。

テレビやゲームなどのメディアに長い時間接していると、脳に非常に強い刺激を与え、強い刺激にしか反応しなくなり、コミュニケーション能力の発現に影響を及ぼすことが報告されています。メディアと上手につきあいましょう。



■電機中のルール
テレビは、1日1時間までを予定

■わが家のルール



6 寝る1時間前から、強い光をさげましょう。

テレビや蛍光灯などの光や音の刺激は、脳を目覚めさせます。就寝前に脳を休ませると、ぐっすり眠れます。



7 歯みがきをして寝る習慣を身につけましょう。

就寝中は、唾液の量が減るので、口の中はむし菌になりやすい環境になります。親子で一緒に楽しく歯みがきをするのもいいですね。



8 いつも決まった時刻に寝がしつけましょう。

幼児期からきちんと寝がしつけると、朝型の生活ができるようになります。枕元でお話をしたり、絵本を読んだりして、眠りに入れるようにするのがいいですね。



個人差はありますが、幼児期の理想的な連続睡眠時間は、1～3歳児で12～14時間、3～5歳児で11～13時間というデータがあります。

空欄に時計の針やルールを記入して、冷蔵庫などにはって御活用ください。

※幼児用、児童・生徒用のリーフレットは、岡山県教育庁生涯学習課のホームページからダウンロードできます。

「ワーク3 まとめ」の場面で・・・

【家で約束やルールを作るとき】

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

【約束やルールを大切に思い守っていけるように・・・】

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

※ ファシリテーターの方が記述内容を全て読み上げる資料ではありません。あくまでも参考資料です。取捨選択してご活用ください。

ディレンマ・ゲーム

自分自身の意見を発表し、他人の意見を傾聴し、新たな理解に照らして意見を交換するように促すための方法です。様々な変形が可能です。

【進め方】

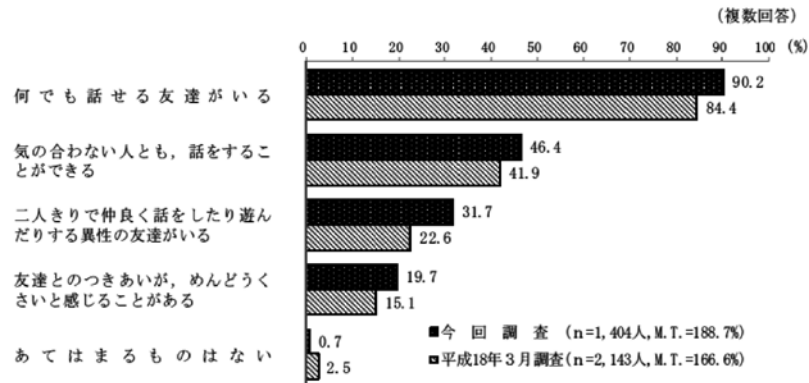
- (1) 取り上げている問題、例えば「表現の自由にはいかなる制限もあるべきではない」というような問題に関連する三つか四つの対立する意見を用意します。
- (2) チョーク又はテープで床に線を引きます。
- (3) 線の右側は意見に賛成であることを示し、左側は反対であることを示すことを説明します。その線からの距離が賛成ないしは反対の程度を示し、距離が大きければ大きいほど、賛成や反対の程度が高いこととなります。部屋の両壁が最高限度となります。線上に立つのはその人は特に意見がないことを示します。
- (4) 最初の意見を読みます。その意見についての自分の見解を示すように線のどちら側かに立ってもらいます。
- (5) 自分たちがその場所に立っている理由を話すように促します。
- (6) 話したいと思う人には誰でも発言してもらいます。その後、立つ場所を変えたいと思う人がいるかどうか尋ねます。
- (7) 移動したいと思う人たちが移動し終わったら、その人たちに移動した理由を言ってもらいます。



1 友達付き合いについて

問8〔カード10〕友達付き合いについて、この中であなたにあてはまるものをいくつでもあげてください。(M.A.)

図Ⅱ-1-3-1 友達付き合いについて



友達付き合いについて聞いたところ、「何でも話せる友達がいる」を挙げた者の割合が90.2%と最も高く、以下、「気の合わない人とも、話をすることができる」(46.4%)、「二人きりで仲良く話をしたり遊んだりする異性の友達がいる」(31.7%)、「友達とのつきあいが、めんどくさいと感じることがある」(19.7%)の順となっている。(複数回答)

平成25年度小学生・中学生の意識に関する調査

★保護者に相談する2大定番とは？

【図T-11】保護者に相談すること (男子全体, N=618, 複数回答, %)



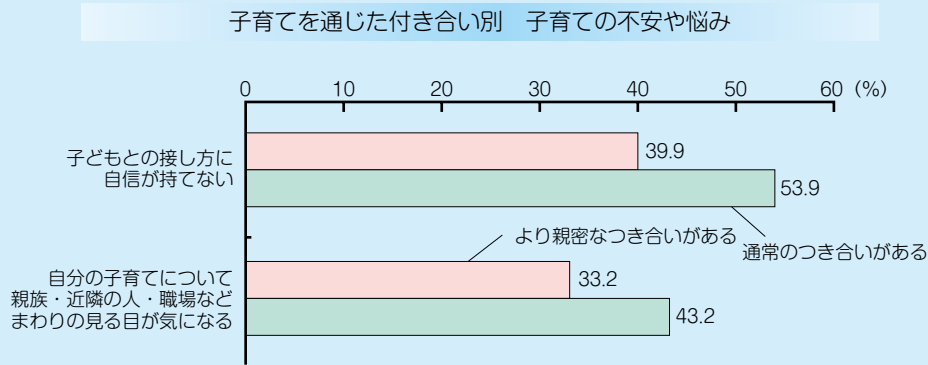
【図T-12】保護者に相談すること (女子全体, N=618, 複数回答, %)



子育て支援に関する地域への期待

第2-2-10回

地域とより親密な付き合いのある人は子育てへの不安が少ない



- (備考)
- 厚生労働省「子育て支援策等に関する調査」(2003年)により作成。
 - 子育ての不安や悩みに関して「子どもとの接し方に自信が持てない」および「自分の子育てについて、親族・近隣の人・職場などまわりの見目が気になる」という問について、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した人の子どもを通じた付き合い程度別(「より親密な付き合いがある」または「通常の付き合いがある」)の割合。
 - 上記2で、「より親密な付き合いがある」は、選択肢では「子どもを預けられる人がいる」、「子どもをしかったり、注意してくれる人がいる」または「子どもを連れて、一緒に遊びや旅行に出かける人がいる」と回答した人を、また、「通常の付き合いがある」は、選択肢では「保育所や幼稚園の送り迎え、近所での買い物などの際に、あいさつをする程度の人がある」、「子ども同士を遊ばせながら、立ち話をする程度の人がある」、「子どもを連れて家を行き来する人がいる」または「子育ての悩みを相談できる人がいる」と回答した人を言う。
 - 回答者は、全国の未就学児を持つ母親1,765人。

出典：平成19年度版国民生活白書より

参考資料 「平成22年度版家庭教育手帳」(文部科学省)

- 乳幼児編 ドキドキ子育て
- 小学生(低学年～中学年)編 ワクワク子育て
- 小学生(高学年)～中学生編 イキイキ子育て

→県教育庁生涯学習課からダウンロードできます。

http://www.pref.okayama.jp/soshiki/detail.html?lif_id=32058

★もしかして？ ストレスサインチェック表

- 家族との会話をさけるようになった
- 学校や友達の話をしなくなった
- 話をしている時に目が合わなくなった

コミュニケーションをさける

- 友達関係が急にかわった
- 遊びにいく回数がへった

友達関係の変化

- 表情が険しくなった
- いらいらしたり、おどおどしたり、
落ち着きがなくなった
- ささいなことで八つ当たりをしたり、
感情の起伏が激しくなった

表情、感情が不安定

- 「食欲が急に落ちた」または「過食気味になった」
- 夜更かしをしたり、急に寝起きが悪くなった
- 忘れ物が急に増えてきた

生活習慣の乱れ

- 持ち物が壊されたり、落書きをされたり、
なくなったりするようになった
- 衣服の汚れが目立つようになった
- 理由のわからないアザやけががある
- 登校時間になると継続して体の不調をうったえること
が増えた

目に見える形で

- 見覚えのない持ち物が増えた
- 家族に反抗的な態度をとるようになった
- 言葉遣いがあらくなったり、
兄弟に暴力をふるうようになった
- 使い道がはっきりしないお金を欲しがるようになった

暴力的、威圧的な行動

参 考 : 栃木県教育委員会「親学習プログラムアレンジ版」
岡山県「子どもたちの明るい未来のために～いじめに関する資料～」

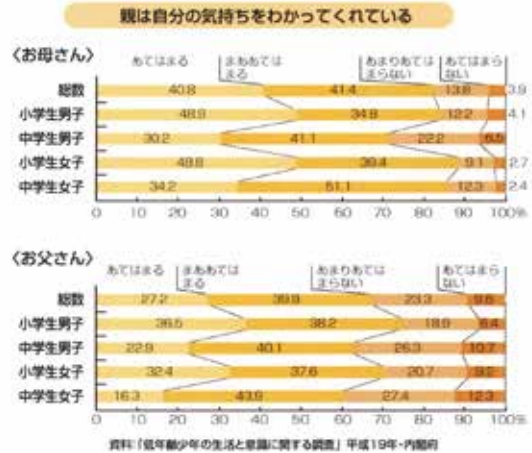
子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。

人は愛され理解されたがっている存在です。理解されないときの不満がたまるとキレることもあります。突然子どもがキレたとき、本人も親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。そして、不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長できるのです。

子どもが愛されていると実感できる
コミュニケーションをする



子どもはSOSがうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。

心理的な問題による身体・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・倦怠感
行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない

見えますか、子どものサイン。

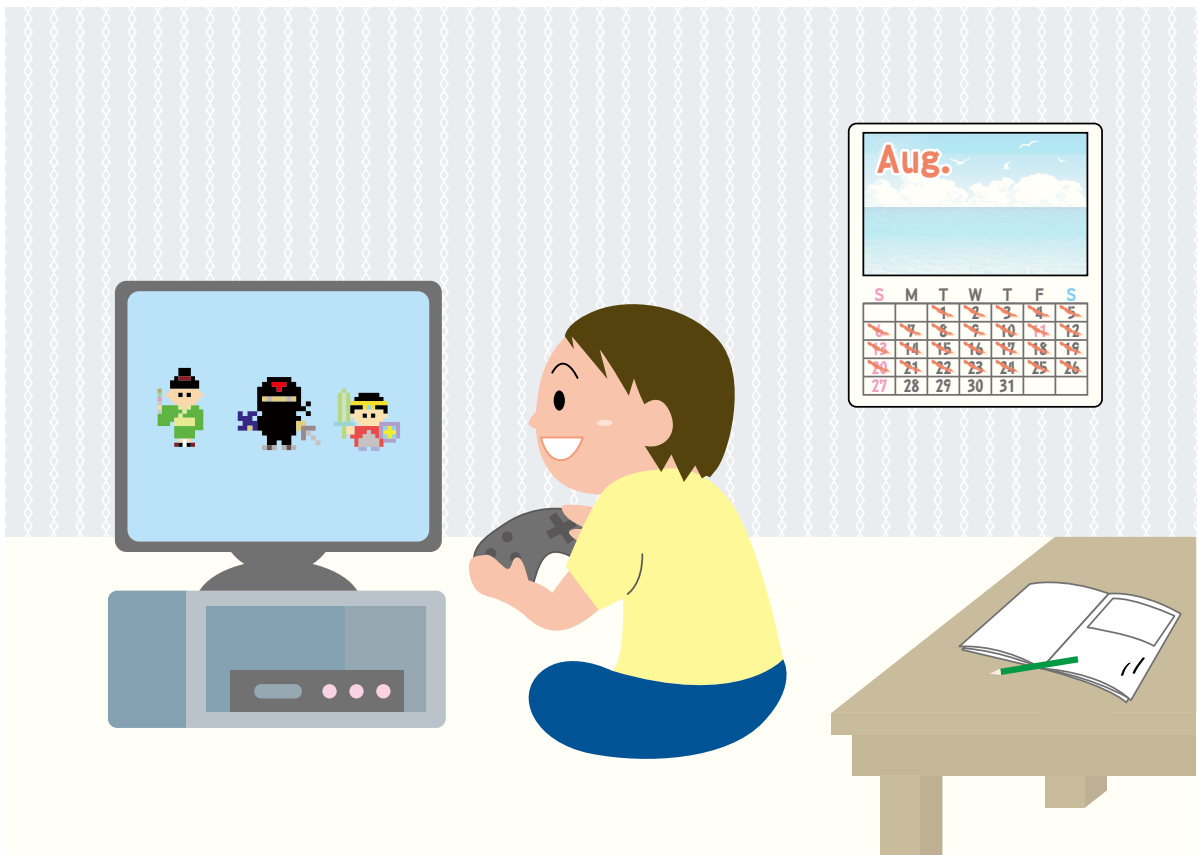
「普通の子」の「いきなり型」非行が増えていると言われています。しかし、一見「普通の子」でも、必ずその前にサインを発しているものです。それを親が見逃したり、気にはなっていないも目を背けたりしていることが多いようです。

サインに気づいたときには、夫婦でじっくり話し合い、子どもと会話を交わす糸口を見つける努力をしましょう。子どもの問題行動には目をそらさず、必要なときには、勇気を出して、家庭教育相談・教育センター・警察の少年相談窓口・児童相談所などの相談機関や学校の先生・スクールカウンセラーに相談しましょう。

非行の前にあるサインの例

心身の不調を訴える
些細なことに過度に興奮する
周囲の人に攻撃的になる
服装やスタイルが突然派手になる
金遣いが荒くなり、高価なものを所持する
突然、成績が低下したり、登校を渋ったり、早退したりする

「いきなり型」非行の前にあるサインを見逃さない



参考：絵のお話の設定例

- ・ 夏休み後半
- ・ 宿題提出日は近い
- ・ まだ宿題をしていない
- ・ 明日は提出日
- ・ ○○さんは分かっているけど、ゲームに夢中

…など、実態に合わせてお話を作ってください。

魔法の言葉～やる気を起こさせるひと言集～ (子ども向け)

- 勉強を頑張ってたもんね。(努力を認める言葉)
- すごいね。(褒める言葉)
- 能力はあるんだから。(能力を認められる言葉)
- 頑張ってる。(励ましの言葉)

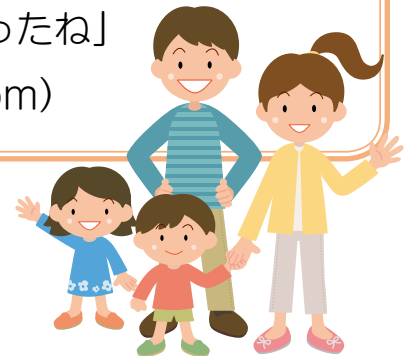
(すららネット調べ)

- 「さすが中三にもなると違うわね。お母さんが中三の時より立派かも…。」
- 「あなたなら、一人でもちゃんとできるはず。待っているから、しっかりやりなさい。」
- 「これで失敗したわけがわかったわね。次はきつとうまくいくでしょう。頑張って！」
- 「60点だったの。勉強頑張ってたのにねえ…。結果が出るのは3ヶ月後。大丈夫、この調子！」

(千歳市立駒里小中学校学校だより)

- 「よかったね」、「ありがとう」、「がんばれ」、「きっとできるよ」、「それでいいじゃない」、「もう一息だね」、「焦らず、がんばれ」、「お父さん(お母さん)もううれしいよ」、「よくやったね」

(学びの場.com)



魔法の言葉 ～やる気を起こさせる名言集～ (保護者向け)

○この子は才能がないからとやめさせるようなことをしてはいけません。
たとえ才能がなくてもあふれる情熱があれば、破壊力や持続力が生まれてきます。

(「一生食べていける力」がつく大前家の子育て、大前研一)

○痛い目に遭わないと、人間はほんとうには変わらない。

だからこそ指導者は、ときにはあえて失敗させることも必要なのである。

(負けかたの極意、野村克也)

○60点でいいんです。 (子どもの「花」が育つとき、内藤寿七郎)

○あれこれしないで見守ることは、モノを買ってやったり、何かをしてやったりするより、ずっと難しく愛情のいることです。 (PTA文集)

○親は、子どもに、友だちと同じである必要はないと言ってやりましょう。
人がそれぞれ違うことは大切なことだということを、子どもにぜひ教えてあげてください。

(子どもが育つ魔法の言葉、ドロシー・ロー・ノルト)

○子どもは一人一人違うのだということを頭に入れて、あわてないで信用し、子どもになんでもさせる。

失敗は多いほどいいのだから、失敗しても決して叱らない。

「やる気を育てる」にはこれ以外の方法はない。

(吉岡たすく)



ママ友・パパ友づくりしてありますか？ ～親同士のコミュニケーションづくり～

資料「人間関係づくりのコツ」

- あせらず、だんだんに
- ほどほどの距離で
- 今度はあなたが声をかける番



参考資料（ファシリテーター用）＜まとめの例＞

（みなさんのお話を聞いていると、「なるほど」と思うことばかりです。）
子育てにトラブルはつきもので、一人で抱え込まないこと、「そのやり方がいいね。教えて。」と気軽に言い合える関係を作っておくことが重要ですね。

人間関係づくりのコツを3つ紹介します。

1つ目「あせらずだんだんに」

急に仲良くなるのは難しいと思います。あせらず、子どもを介して、親同士がだんだんにつながっていけばいいですね。そのためには、今日のような機会を作ること、参加すること、日頃から声を掛け合って情報交換して、顔見知りをだんだん増やしていきましょう。

2つ目「ほどほどの距離で」

いつも相手に合わせようとすると疲れることもあります。時には断ることがあっても仕方ありません。逆に断られたからといって都合が悪かっただけのことでお互いに気にするのはやめましょう。無理をしないことが長続きのコツです。

3つ目「今度はあなたが声をかける番」

子育てをお互いがんばっている者同士、おしゃべりできる相手があると、いい情報を得たりや気持ちが楽になったりすることがあるのではないのでしょうか。初めて見かける親子がいたら今度は、あなたの方から声をかけてみませんか？

同じ子育てに関わる仲間として知恵を出し合いながら、子育ての悩みを解決していけると素晴らしいと思います。

お子さんの成長とともに、みなさんがきっとよい仲間になると感じました。

ご協力ありがとうございました。

「いただきます」の意味

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、「あなたの命をいただいて、私の命に代えさせていただきます」という意味があると言われています。命の尊さを知り、食べ物を大切にすることを表したのが「いただきます」なのです。

「ごちそうさま」の意味

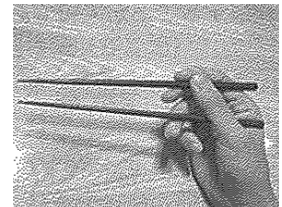
「馳走」(ちそう)とは、もともと、走り回るという意味です。昔は、お客様をもてなすために走り回って用意したことから、おもてなしの意味が含まれています。料理が私たちの食卓に並ぶまでには、食材を育てる人、店に並べる人、買い集める人、料理する人、配膳する人など、たくさんの方が関わっています。ですから、その方たちに敬意をもって「御」や「様」をつけて、感謝の気持ちを表したのが「ごちそうさま」なのです。

※ 「いただきます」「ごちそうさま」の意味には諸説あるようです。これが正解というわけではありません。

箸(はし)を上手に使おう!

一緒に食事をしている人に不快な気持ちを与えるような箸の使い方は、不作法とされています。箸の持ち方が正しくないと、食べ物を落としたり、「刺し箸」や「かき箸」になったりします。

食べ物を大切にいただき、楽しくおいしく食事をするために箸を上手に使ってみましょう。



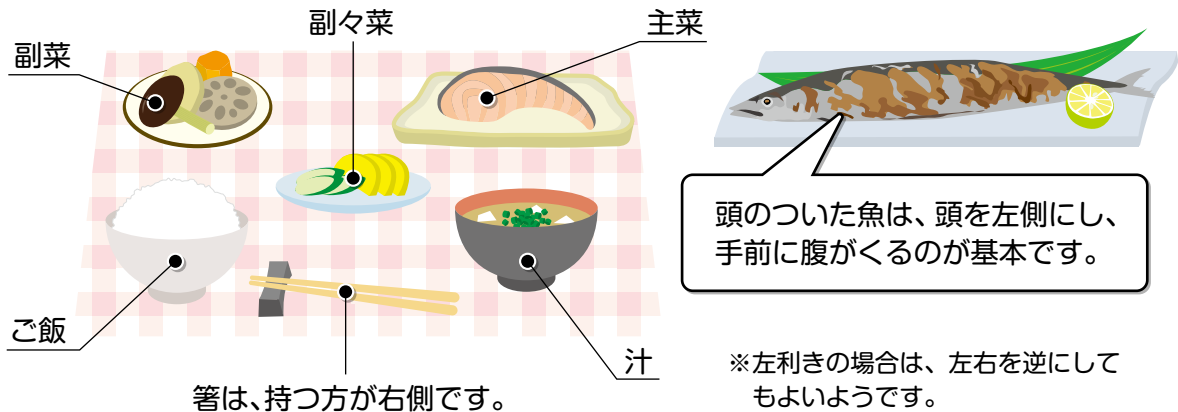
正しい箸の持ち方

(不作法な箸の使い方の例)

刺し箸	箸の先で突き刺して食べる。
立て箸	ご飯の上に箸を突き刺す。
たたき箸	食器や食卓を箸でたたく。
ねぶり箸	何もつかんでない箸や箸についた物を口でなめる。
かみ箸	箸の先をかむ。
ちぎり箸	右手に一本、左手に一本の箸を持って料理をちぎる。
かきこみ箸	食器の縁に口を当てて、料理を箸で口の中にかきこむ。
寄せ箸	食器を箸で手前に引き寄せる。
指し箸	食事中に箸で人を指す。
わたし箸	食事の途中で食器の上に箸を渡して置く。「ごちそうさま」という意味になる。

食器を正しく並べよう！

和食の基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）です。「菜」はおかずという意味で、ご飯は数えません。ですから、「ご飯」「汁」「主菜1品」「副菜2品」で、一汁三菜となります。一汁三菜の並べ方にはきまりがあり、下の図が基本です。



子どもの食生活で大切にしていきたいこと

1 食事の重要性を知る。

- ・食事は、人間が生きる上で欠かせません。
- ・仲間との食事や食味のよさは心を豊かにします。
- ・食事を規則正しくとることは大切であり、心身のもてる力を十分に発揮させます。

2 心身の健康を育む。

- ・手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは食事の基本です。
- ・規則正しい3度の栄養バランスのよい食事は心身の成長の基本です。

3 食品を選択する能力を身に付ける。

- ・いろいろな食品や料理の名前や形を知り、適切な選択をしましょう。
- ・食品の品質や安全性等の情報について関心を持ちましょう。
- ・衛生に気をつけて、食事の準備や片付け、簡単な調理ができるようにしましょう。

4 感謝の心をもつ。

- ・食生活は、多くの人々の苦労や努力に支えられていることに感謝しましょう。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことです。
- ・食事のあいさつ、食材を無駄なく大切に食べることは感謝の気持ちの表れです。

5 社会性を身に付ける。

- ・箸の使い方、食器の並べ方、話題の選び方など食事のマナーを身に付けましょう。
- ・食事の準備や片付けなどを協力したり、マナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。

6 食文化を大切にする。

- ・各地域の産物、食文化などを理解し、尊重する心を持ちましょう。
- ・自分たちの地域に伝わる郷土料理、季節や行事にちなんだ料理を知りましょう。

食事バランスガイド

健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくりまします。

1日の適量は年齢や身体活動量によって違います

1日に「なにを」「どれだけ」食べたいのかな？

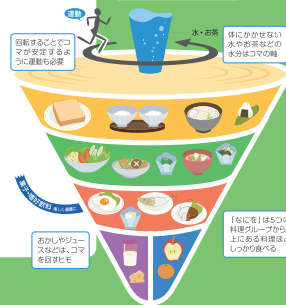
1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上 身体活動量 ふつう以上						
10~11歳 身体活動量 低い	2,000kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ

※身体活動量

「低 い」…1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」…「低い」に該当しない人

グループ	1つ分	2つ分
主食 (ごはん、パン、麺) 5~7つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	ごはん 小盛り1杯	おにぎり1個 食パン1枚
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5~6つ(SV) 野菜料理5皿程度	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3~5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	納豆 目玉焼き	焼き魚
牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1杯程度	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き
果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	みかん1個	リンゴ半分



※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や身体活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとかまが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
- SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

もっと詳しい情報はWEBへ
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

出典：農林水産省「実践食育ナビ」〈情報提供ツールを作ろう！〉

※下記のURLからダウンロードしてお使いください。

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/provide/pdf/matt_02.pdf

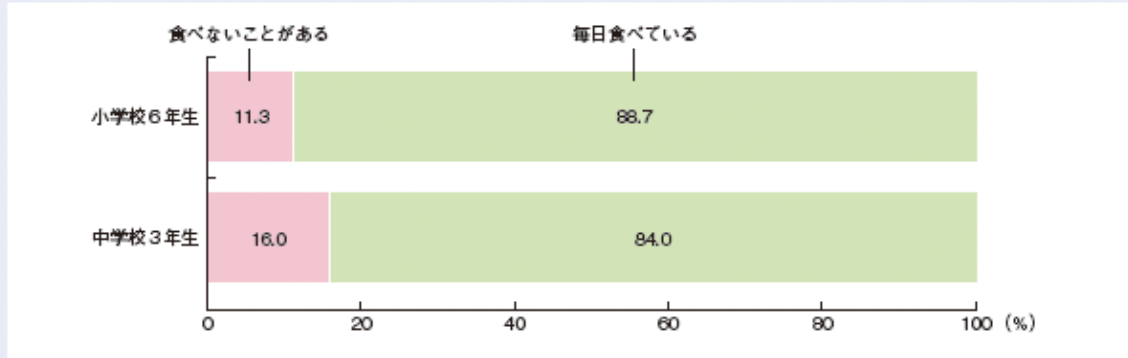


Ⅲ - 9

資料2 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 (図表-35, 図表-36)

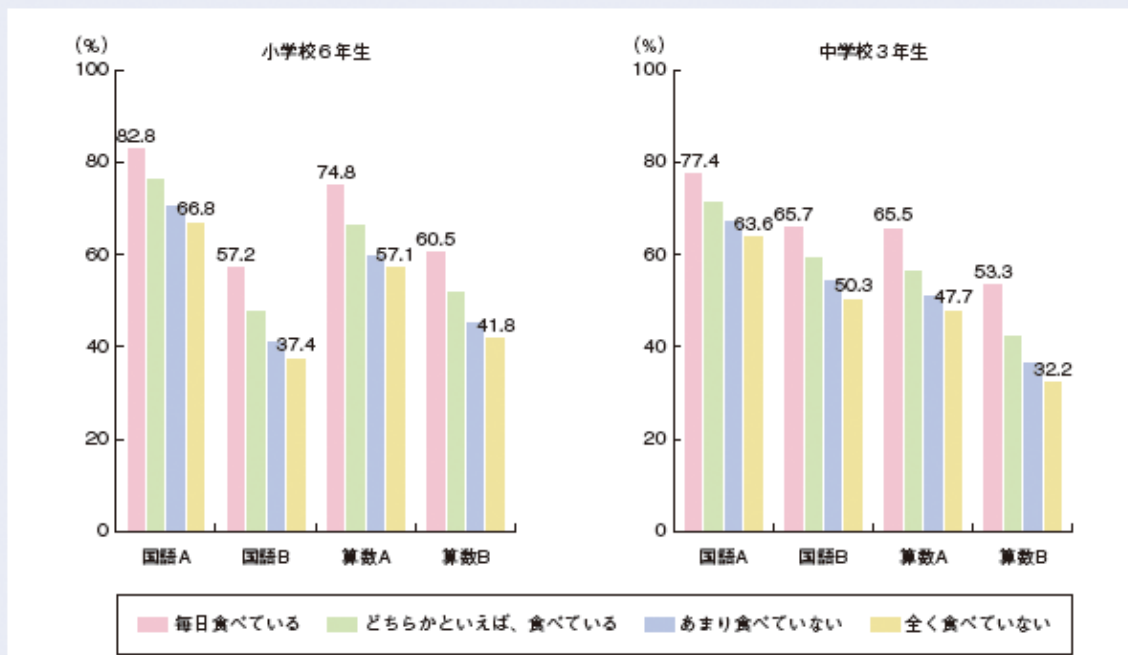
資料3 朝食の摂取と体力合計点との関係 (図表-35, 図表-37)

図表-35 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



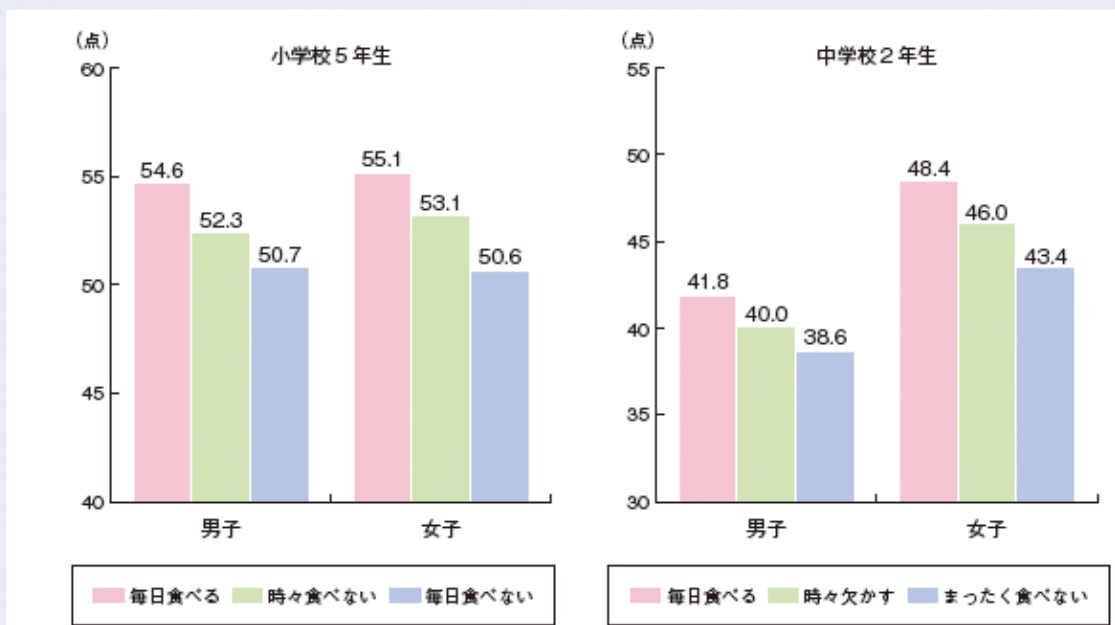
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成24年度)

図表-36 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成24年度)

図表-37 朝食の摂取と体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成22年度）



食習慣チェック表

○ お子さんの食生活 を思い出して、チェックしてみよう。

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

1~13は、生活習慣病(糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、肥満など)予防に関係があります。

14、15は、より豊かな食生活に関わろうとする態度の育成に関係があります。

(厚生労働省「生活習慣病を知ろう」、文部科学省「食生活学習教材」参考)

犯罪が起こりやすい場所とは

誰もが「入りやすい」場所

誰もが「入りやすい」場所とは、犯罪者が、簡単に対象に近づけて、そこから逃げるのも簡単な場所です。

誰からも「見えにくい」場所

誰からも「見えにくい」場所とは、犯行が目撃されにくい、発見・通報されることがなさそうな場所です。

死角になる場所

高い建物等に囲まれており、周囲からの視線がさえぎられている場所



地域が無関心な場所

落書き、ゴミ等が放置されているので、子どものことも見て見ぬふりをされそうな場所



人の視線がない場所

一見、見通しがよくても（死角がなくても）、視線そのものが無い場所（河川敷・田んぼ・ビルの屋上）



不特定多数の人が集まる場所

お互いの注意が散漫になるので、子どもの様子が見えにくい場所（駅・遊園地等）



物理的に見えにくい

心理的に見えにくい

犯罪が起こりやすい場所とは、犯罪機会論に基づいて犯罪者が選んだ場所（犯行現場）の共通点を探り、「入りやすい場所」「見えにくい場所」を示した例。

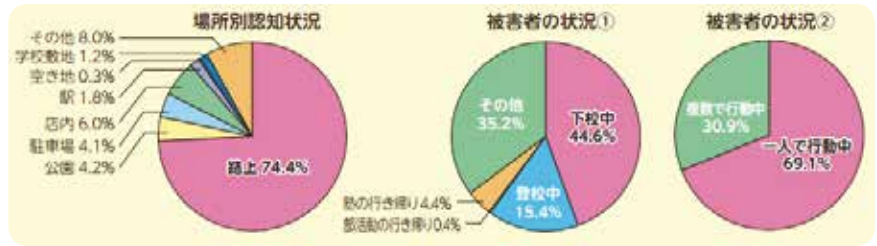
実際に、風景を見ながら歩いて「地域安全マップ」づくりを行うことで子どもの危険予測・回避能力を高めることができる。また、犯罪が起こりやすい場所を重点的にまわる「ホットスポット・パトロール」も効果が高いと言われている。



ミッション1

犯罪の手口を知れ!

効果的な防犯教育を行うには、犯人の視点に立って考えることが必要です。犯行が起こりやすい場所、時間、対象者などの情報を元に的確な対策をとることで安全に過ごすことができます。



平成24年度調査安全・安心通信第16号より

下校中、一人で路上を歩く子どもの被害が多い!

犯罪者は

こんな言葉で誘ってくる!

- 「●●を(買って)あげる」
- 「犬と一緒に探して」
- 「具合が悪いのでそこまで荷物を持って」
- 「雑誌に載せるので写真とらせて」
- 「お母さんが事故にあったので病院に行こう」

防犯教育の難しさ

子どもが一人でできることが増えることは成長の証。一方で一人で行動することに伴う危険も増えてくる。子どもの危険回避能力を高めるには……

- ◆どう対処したらよいか子どもと一緒に考えてみる
- ◆日頃から「ももくん安心メール」など地域の安全に関して親子で情報を共有する
- ◆地域の人と交流することで「守ってくれる大人」の存在に気づかせる



ミッション2

犯罪が発生する条件を知れ!

犯罪の発生条件は、「犯人」「ターゲット(人・モノ)」「監視性」と言われています。我が子が「ターゲット」にならないよう「子ども自身の危機回避能力」を育成すること、「監視性」を高めるために地域住民と協力して取り組むことが必要です。



下校中、一人で路上を歩く子どもの被害が多い!

ヒヤリ・ハットの法則

1件の重大事件(児童誘拐など)の背景には
29件の小さな事件(不審者情報など)と
300件の無意識の異変
(ゴミ・落書きの放置)がある

地域で「犯罪は許さないぞ」アピール

- ◆「犯罪者はいれないぞ」
 - ・パトロールの実施や防犯ポスターの掲示
 - ・ガードレールやフェンスなどの設置
- ◆「犯罪者は見られているぞ」
 - ・防犯カメラやあいさつ運動など
 - ・町内会掲示板やゴミステーションの清掃状態、落書きなどで住民が主体的に関わっている地域か判断でき、周囲の関心が高い地域は犯罪の機会が軽減する



【わいせつ犯罪について】

幼少期の子どもにとって、知らない人に体を触られた時も、手を繋いだり抱っこされたりする延長と思うことがあります。そのため、子どもが報告しなければ被害にあっていることに保護者が気づかなかつたり、犯人に口止めされたりして被害にあっていることが分かりづらい状況があり、保護者は子どもの発達段階に応じて以下のことに気をつける必要があります。

- ◆口、胸、尻、性器など家族でもめったに触らない部分は大事な場所で、そこを触ってくる人は悪い人であることを教える。もし触られたら早く家族に報告することを約束させる。
- ◆子どもが外出したがるなど、普段と子どもの様子の変化にいち早く気づき、専門機関と連携する。
- ◆被害が分かった時は冷静に対処する。保護者が感情的になることで二次被害を子どもに与える場合もある。



保護者、地域の皆さんへ

知っていますか？ スマホ・ネットのこと



インターネット（以下「ネット」という。）は情報伝達や情報収集において今や欠かせないものであり、その利便性は日々向上していますが、その反面、トラブルの原因となったり犯罪に利用されたりすることもあります。

ルールを守る態度やマナーを身に付けさせて、子どもを危険から守ることも大人の役目です。

スマートフォン（以下「スマホ」という。）やネットの適切な使い方について、子どもと話し合ってみませんか？



スマホ・ネットの適切な使い方を中学生が小学生に伝えています（赤磐市立高陽中学校）

ネット社会の特徴



非匿名性

見かけ上は、個人が特定されにくいですが、実は匿名の世界ではない



非対面性

相手と直接会わなくてもコミュニケーションが成立する



広域性・拡散性

一瞬にして世界中に情報が広がり、削除が困難である

お子さんのスマホ・ネットの利用についてご存知ですか？

- どのような機器でネットを利用しているか知っている。
- どのような目的でネットを利用しているか知っている。
- いつ、どのような場所でネットを利用しているか知っている。
- メールや通信の相手がどんな人か知っている。
- スマホ等を一日どのくらいの時間利用しているか知っている。
- どのようなアプリやサービスを利用しているか知っている。

にチェックしてみましょう

岡山県教育委員会

保護者・大人の責任として

購入する前に考えましょう

「今、自分の子どもに携帯電話が本当に必要なの？」
「本当にスマホじゃないといけないの？」

「欲しい」と言われてすぐ購入するのではなく、「なぜ必要なのか」「どう使うのか」をくわしく聞いて、その理由が保護者を納得させるものでなければ、まだ持たせる時期ではありません。そのことについて、子どもが納得するまで話し合います。

また、安全のために持たせるのであれば、携帯電話やスマホでなければいけないのか、それ以外の手段はないか、よく考えてみてください。

発達段階に応じてネットを利用させましょう

●最初は保護者と一緒に使います。困った時はすぐ助けられるよう、保護者の目の届く範囲でネットを利用させましょう。

●徐々に利用範囲を広げましょう。子どもがネットの特徴を理解し、情報モラルの習得が進んだら、段階に応じてフィルタリングの設定を見直し、利用できる範囲・サービスを広げましょう。



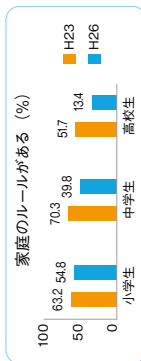
子どもと一緒にルールをつくりましょう

単なる禁止や取り上げだけでは、子どもは納得しません。

家庭でのルールを決めるには、子どもとしっかり話し合うことが大切です。「あれはダメ、これダメ」となりがちですが、「あなたを守るために必要なこと」という保護者の気持ちをしっかりと伝え、子どもが納得して守ることができるよう、購入する前にしっかりと話し合っておきましょう。

- 危険性を子どもにも理解し、ルールづくりの必要性を伝えましょう。
- 一方的なルールにならないよう、必ず子どもと話し合いながら決めましょう。
- ルールを決めた後には、必ず子どもと話し合いながら決めましょう。

岡山県教育委員会では、次の3つの取組を進めています。
○保護者が午後9時以降はスマホを預かりましょう。
○ゲームも午後9時までとしましょう。
○学校でスマホなどについて考える機会を設けましょう。



我が家のルールの例

- 家のルール (小学校5年生)
- ・携帯電話は午後9時になったら親に預ける。
- ・携帯電話は自分の部屋で使わない。
- ・勉強中や食事中は使わない。
- ・知らない人 (一度も会ったことのない人) とメール等のやりとりをしない。
- ・ルールを守らなかった場合は、親がいいというまでは携帯電話を持たない。

我が家のルールを作ってみましょう

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

の責任として

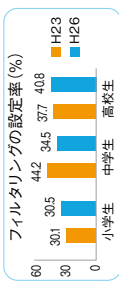
購入する時に気をつけましょう

フィルタリングを設定しましょう

携帯電話を購入する際には、LINE等の無料通信アプリができていないからといって、子どもがフィルタリングの設定をいやがる場合があります。(注)

フィルタリングは、年齢や判断力等に応じた細かい設定ができますので、学習関係のサイト等だけにアクセスしたり、LINE等の通信機能を保持しながら他のサイトへの接続を遮断することも可能です。決して使い勝手が悪くなるわけではありませんので、子どもを守るためには、特設の理由がない限り解除しないようにしましょう。

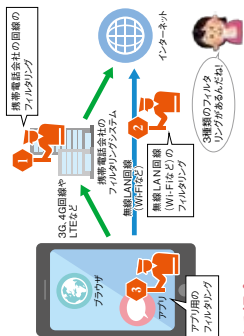
また、ゲーム機や携帯音楽プレーヤーなども無線LAN回線(Wi-Fi等)を利用してネットにつながる機器がありますので、フィルタリングや閲覧制限・購入制限などのペアレンタルコントロール機能の設定方法については、メーカーのホームページで確認するか、機器を購入した販売店等に御相談ください。(注)平成27年3月末から、LINEは小学生向けのフィルタリングサービス(設定)でない限りは初期設定で使えるようになっていきます。



(1) 携帯電話を持たせる場合
携帯電話を購入する際に、携帯電話会社のフィルタリングサービスを利用しましょう。自動的に違法・有害情報等の閲覧を防ぐことができます。

(2) スマホを持たせる場合
必ずフィルタリングサービスを利用しましょう。次の3つのフィルタリングが必要です。

- ① 携帯電話会社が提供する回線のフィルタリング
 - ② 無線LAN回線(Wi-Fi等)のフィルタリング
 - ③ アプリ用のフィルタリング
- 携帯電話会社が提供しているサービスには3つのフィルタリングがセットになったものもあります。機器によって設定が異なりますので、購入時に販売店に確認しましょう。また、利用時間帯を制限できるサービスも利用できます。



(3) パソコン・ゲーム機・携帯音楽プレーヤー等を持たせる場合

ゲーム機や音楽プレーヤー等の利用機器によって設定方法が異なりますので、使用説明書に記載が無い場合は使用する機器のメーカーや販売店等で設定方法を御確認ください。

購入した後も、子どもがすることに関心を持ちましょう

子どもとコミュニケーションをとりましょう

- 放置したり、あきらめたりしないようにしましょう
購入した後だからとあきらめず、必要なルールや注意点を子どもと一緒に考えましょう。
・リスクの低い利用になるように、子ども自身の気付きを補助しましょう。
・わからないことがあれば、子どもに聞いて一緒に考えましょう。
- 困った時にいつでも相談できる相手になりましょう
子どもが悩んでいるSOSに気づき、一声かけて悩みを聞きましょう。
- モラルや、コミュニケーション能力を身に付けさせましょう
・現実社会において許されない行為はネットの社会でも許されないことを伝え、常に相手を大切にすることを心がけていきましょう。

スマホやゲーム等以外にも、例えば読書やスポーツなど、熱中できるものと一緒に見つけて、子どもの興味や関心を広げましょう。

こんな子どもたちの姿を見かけませんか？

※グラフは、「スマートフォン等の利用に関する実態調査」結果（岡山県教育庁義務教育課 生徒指導推進室）より
H26年11月実施。対象は岡山県内の小4～高3から抽出した7,745人。グラフの「小学生」は小4～小6を示しています。

A. ネットにはつながらないはずだけど？

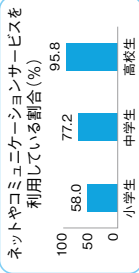
音楽プレイヤーを買って
もらった！これにネットにつな
がるよ。



スマホじゃなくても、
ネットゲームができるんだよね。



ここもネットにつながる
んだよね！Wi-Fiが使える
ところが増えたわ。

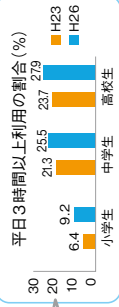


B. こんなに長い時間、何に熱中しているのかな？

この動画の続きを見なくつ
ちゃ！気になって眠れないよ。



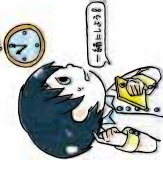
次のアイテムを手に入れるた
めには、このステージをクリ
アしなくっちゃ。もう少しだ、
頑張ろう！



自分のスマホ等を持って
いる児童生徒（小学生
31.2%、中学生46.7%、
高校生97.0%）が回答

C. どうしてずっとスマホを手放せないのかな？

一緒に徹夜でゲームしよう、か…。
寝たいんだけど、断れないなあ。



またメールが来る。
すぐに返信しなくちゃ。

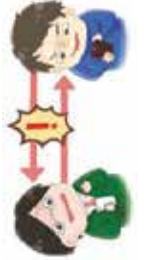
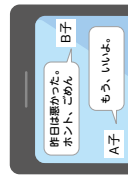
あの子、返事が遅いから、
グループからもう外そう。



あれ、何で外されてるんだろう…
昨日まで仲良しだったのに。

D. 最近元気ないけど、友達と何かあったのかな？

たいしたことじゃないのに、
謝ってくれんだ。
「もう、いいよ。」って送ろう。



あいつ嫌い！悪口をみんな
に送ってやろう。

いやだなあ。変な画像が送られてきた。

E. 個人情報を守られているはずだけど？

やだ、知らなかった。
私の個人情報が世界中の人に
見られてる！



あ、この写真もネット
にあげよう。



なんで私の住所が
知られてるの？

F. 危ないことになっていないかな？

よし、このアイテム
も買っちゃおう。
だいぶがたまつたなあ。



なんだか変なサイトにつながつたけ
ど、大丈夫かな。有料じゃないよね。

なんだか気が合い
そうだわ。
一度会ってみよう。



単純だな。完全にオレ
のこと女子高生だって
信じてるな。

※イラストは、県立津山工業高等学校デザイン科の生徒が作成（表紙を含む）

～今、子どもにこんなことが起きています。(左面の解説)～ ★ネットにつながるのには、パソコンやスマホだけではなくありません。

A 携帯電話やスマホを持っていない子どもも、ゲーム機や携帯音楽プレーヤー等の一部の機種ではネットを利用することができます。また、ネットへの接続を契約しなくても、Wi-Fi(ワイファイ)※1)などの無線LANを提供する場所(コンビニ等)で、無料でネットが利用できます。これは、回線契約が切れた古いスマホ等でも同様です。

ゲーム機や携帯音楽プレーヤー等でもネットに接続できるものがあります。

【自分のスマホ等を持っていない小学生が、ネットを利用するためにいかにばよく使うもの】



小学生...携帯型ゲーム機 (33.7%)
中学生...携帯型音楽プレーヤー (41.1%)
※「スマートフォン等の利用に関する実態調査」より

★ネットの長時間利用は、依存への注意が必要です。

B ゲームや動画には、子どもの興味関心を引くものがたくさんあります。例えばオンラインゲームでは、複数人で戦うことが必要のため、自分だけ抜けれなければならず、アイテムを手に入れる時間が決まっているため離れることができません。結果的に長時間利用につながります。このことにより、学習時間や睡眠時間が不足し、授業に集中できなくなり、心身の健康面で悪影響を及ぼすこともあるとされています。

オンラインゲームの特徴

- ・チームで戦う場合もあるため、勝手に抜けれられない など
- ・欲しいアイテムを獲得するための時間(夜間等)が決まっている やめられない など

長時間のメディア(ネット等)利用による影響

- 体への影響
 - ・視力の低下
 - ・運動不足
 - ・疲れやすくなる
- 心への影響
 - ・コミュニケーション能力の低下
 - ・自己中心的になりやすい
 - ・攻撃的、批判的になりやすい など

★やめたくても自分ではやめられない場合もあります。

C 携帯電話やスマホを手放さな理由の一つとして、友達とのメッセージのやりとりやゲームへの誘いを断れず、自分ではやめられない場合があります。特に、無料通信アプリ(※2)の一つである「LINE(ライン)※3)」などは、短文ややりとりするの手軽にコミュニケーションを楽しめますが、メッセージを読むと相手の文字が表示されるため、すぐに返事をしないと「既読無視」として、「LINE外し(※4)」などによる仲間はずれにされることもあります。

LINE等の特徴(メリット・デメリット)

- メリット
 - ・無料で通話やメッセージのやりとりが可能
 - ・多くの人数での一斉通信が可能
- デメリット
 - ・閉じられた世界で外から見えないため、誹謗・中傷やいじめが密かに進行し、表面化した時には深刻な事態に陥っていることがある

★文字だけでのやりとりでは誤解が生じることがあります。

D LINEなどのSNS(※5)でのメッセージのやりとりには短文やイラストが多く用いられています。そのため、真意が伝わりにくく、誤解から生じるトラブルが発生しがちです。誤った解釈によつて、たとえ腹が立たなくても、相手のいやがる写真等を送ったり、悪口を他の人に広めたりすることは絶対してはいけません。子どもは大人と違い、プレレキがききにくい人もありますので、メールを送る前に、今一度立ち止まって考えよう助言することも必要です。

★一度流れた個人情報、削除することは困難です。

E 何気ない気持ちで掲載した写真等が相手を傷つけるなど、ネット上の行為は、子どもが簡単に被害者にも加害者にもなります。また、掲載された個人情報や画像は、加工されて誹謗・中傷の対象として悪用されたり、写真に含まれている位置情報から自宅の住所等が特定されたりすることがあります。一度流出した個人情報は一瞬にして全世界に広がり、コピーが繰り返されて拡散するため、削除することは非常に困難です。

ネット上の個人情報の掲載

ネット上に他人の個人情報や写真を無断で掲載することは、著作権や肖像権、プライバシーの侵害となり、場合によっては名誉毀損を問われる可能性があります。

★子どもはたくさんさんの危険に囲まれています。

F 無料といわれているオンラインゲーム等でも、アイテムやキャラクター等の追加に夢中になるうちに課金が繰り返されたり、知らないうちに有料サイトにアクセスして、高額な請求を繰り返されることがあります。また、ネットの世界では相手を確認することが難しいため、言葉巧みに近づいてくる大人に騙されて犯罪被害に遭い、心身ともに大きな傷を抱え、それがネットへの恐怖心や大人に対する不信感を生むこともあります。

※1 Wi-Fi(ワイファイ) インターネットに無線で接続するための技術の一つです。ケーブルの代わりに電波による無線通信を行うので、どこでもネットに接続し、気軽にウェブサイトの閲覧やメールの利用ができます。最近では公共施設やファーストフード店、コンビニなど、ネットを無料で使える「Wi-Fiスポット」が増えています。

※2 アプリ(「アプリケーションソフト」の略) スマートフォンや音楽プレーヤー等で利用するソフトウェアのことです。インターネットからダウンロードしてインストールし、機器の機能を拡張します。アプリは誰でも提供可能なため、中には情報を抜き取りする悪質なものもあります。

※3 LINE(ライン) Eメールに代わる連絡手段として利用者の多い無料通信アプリです。文字入力によるメッセージの送受信(大人数での同時やりとりも可能)のほか、通話もできます。

※4 LINE外し LINEのやりとりから特定の子どもを仲間外れにすることです。LINEにはやりとりするグループのメンバーを編集する機能があり、作成したグループから本人の了解なく誰かを削除することができます。勝手に外された本人はどんな理由で外されたかわからず、傷ついたり不安になったりします。

※5 SNS(ユースエスエヌ:「Social Networking Service ソーシャルネットワーキングサービス」の略) 「人と人とのつながり=コミュニケーション」をネット上で可能にしてくれるサービスやサイトのことです。誰でも手軽に使えるので、情報発信や情報交換の場として世界中の人が利用しています。利用の仕方次第ではトラブルの原因になる可能性があります。SNSの利用規約には、「保護者の同意を得てから利用するように」と書かれています。【SNSの例...LINE、Twitter、Facebook、Mixi、Ameba、GREE、mobage、Skypeなど】

保護者の皆さんへ ～あなたの使い方は？～

子どもは大人の行動を見て、学び、育ちます。ネットを「使いこなす力」を身に付けさせるためには、子どもとともに、保護者自身がネットに関する知識・技術、情報モラルを身に付けることが重要です。過度の利用に注意するとともに、ネット上でも現実社会と同様に、他人を思いやる心や自制する心、ルールやマナー等を保護者自身が大切にしましょう。

また、子どもと一緒にの時は、画面ではなく、子どもの顔を見て話しましょう。

地域の皆さんへ ～あなたの力が必要です～

子どもを様々な危険から守るためには、学校や家庭だけでなく、地域の方の協力が必要です。登下校の挨拶をはじめ、日頃からの声かけなど、学校・家庭・地域が一体となって子どもを守りましょう。現実の世界に居場所が見つからず、ネットの世界に逃避する若者が増えています。日常の生活の中で子どもの居場所や活躍の場をつくり、現実社会を生き抜いていく力を身に付けさせることが、大人が子どもにできることではないでしょうか。

相談窓口 【相談窓口により受付時間が異なりますので御注意ください】

●県・県教育委員会

岡山県青少年総合相談センター（ハートフルおかやま 110）総合相談窓口 086-224-7110
24時間子供 SOS ダイヤル 0570-0-78310
県総合教育センター 0866-56-9115
倉敷教育相談室 086-427-0244
高梁教育相談室 0866-22-9833
津山教育相談室 0868-24-1424

●法務局関係 [ネット上の人権侵害情報に関する相談等に対応します]

全国共通人権相談ダイヤル（みんなの人権 110 番）0570-003-110
※最寄りの法務局・地方法務局及びその支局につながります。
子どもの人権 110 番 0120-007-110
※最寄りの法務局・地方法務局につながります。
インターネット人権相談 <http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>
※最寄りの法務局・地方法務局から回答します。

●警察関係

岡山県警察総合相談ダイヤル #9110
岡山県警察サイバー犯罪対策室 <http://www.pref.okayama.jp/page/detail-95438.html>
ヤングテレホン・いじめ 110 番 【24 時間】086-231-3741

●その他

岡山県消費生活センター 086-226-0999（通信契約等についての相談に限ります）
〃 津山分室 0868-23-1247（〃）
消費者ホットライン 0570-064-370（平成 27 年 7 月からは「188」でつながります）
迷惑メール相談センター（日本データ通信協会）03-5974-0068 <http://www.dekyo.or.jp/soudan/>
（※広告宣伝目的の迷惑メールやチェーンメールについての相談に限ります）

●携帯電話会社

KDDI (au) 0077-7-111 NTT ドコモ 0120-800-000
ソフトバンク 0800-919-0157 ワイモバイル 0570-039-151

次のサイトに、子どもたちがケータイやスマホを使うときに巻き込まれるかもしれない問題について、くわしく説明しています。トラブルへの対処法についても掲載していますので、こちらも参考にしてください。

岡山県県民生活部情報政策課 HP <http://www.pref.okayama.jp/kikaku/joho/keitai/>

ケータイ・スマホ 岡山

検索

このリーフレットの活用方法については、岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室のホームページを御覧ください。

岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室 HP <http://www.pref.okayama.jp/soshiki/314/>

岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室

検索

お問い合わせ先 岡山市北区内山下 2-4-6 TEL.086-226-7589
岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室

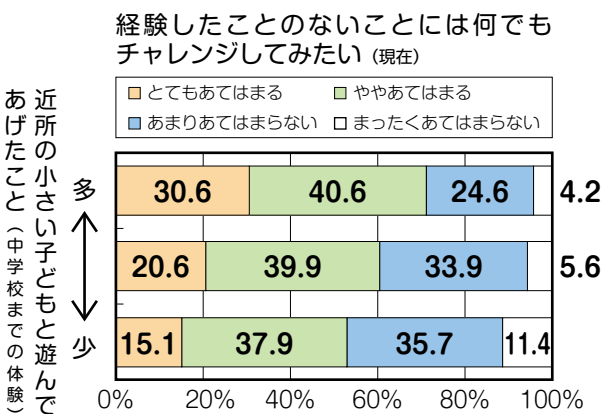
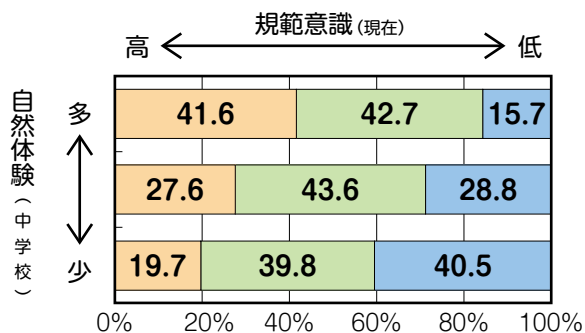
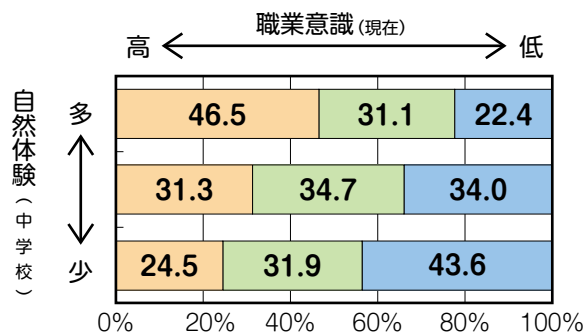
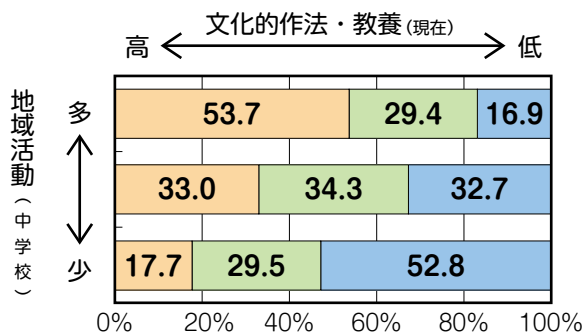
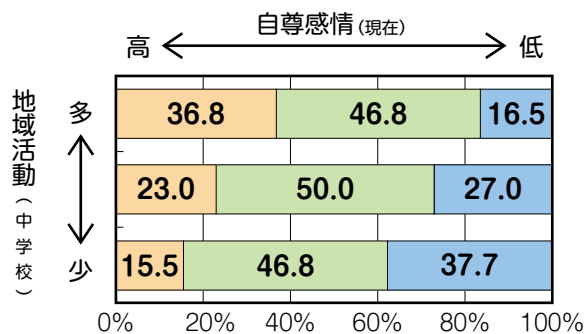
平成 27 年 6 月発行



古紙生成率70%再生紙を使用しています。

このチラシは環境にやさしい植物性大豆油インキを使用しています。

「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」 【青少年調査（高2結果）】



出典：独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」
(平成22年度調査)



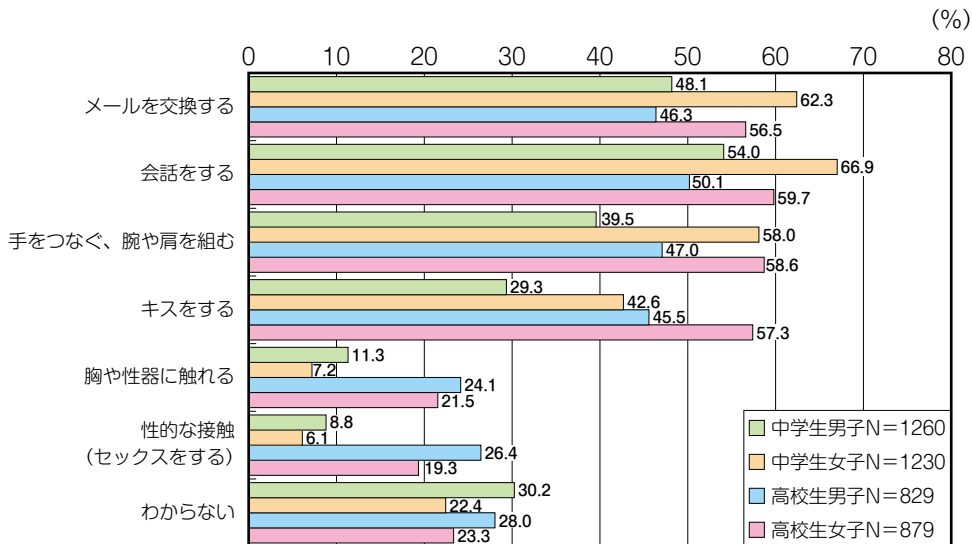
ふりかえり

- 自分が思ったことや考えたこと、新しく得た情報などを書いてみましょう。

※ワーク数、資料等の配置は自由です。

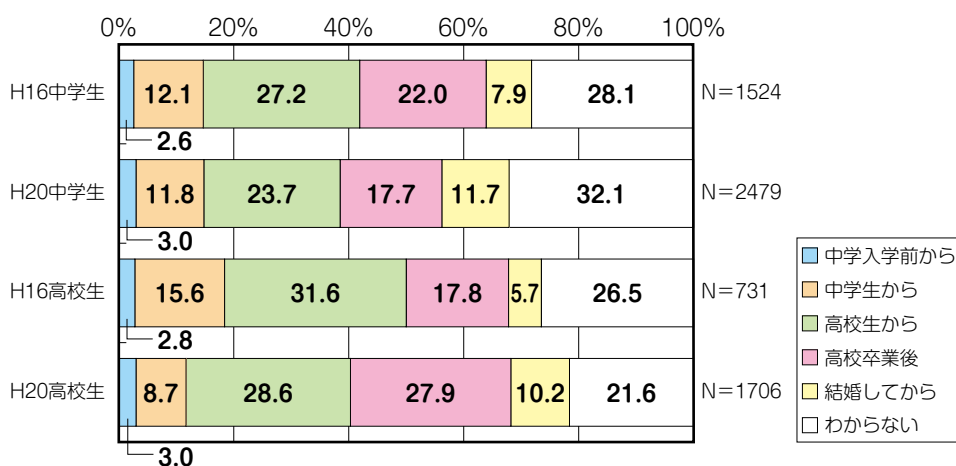
性についての考え

あなたの今の年齢での男女交際として、ふさわしいと思うものを選んで下さい（複数回答可）

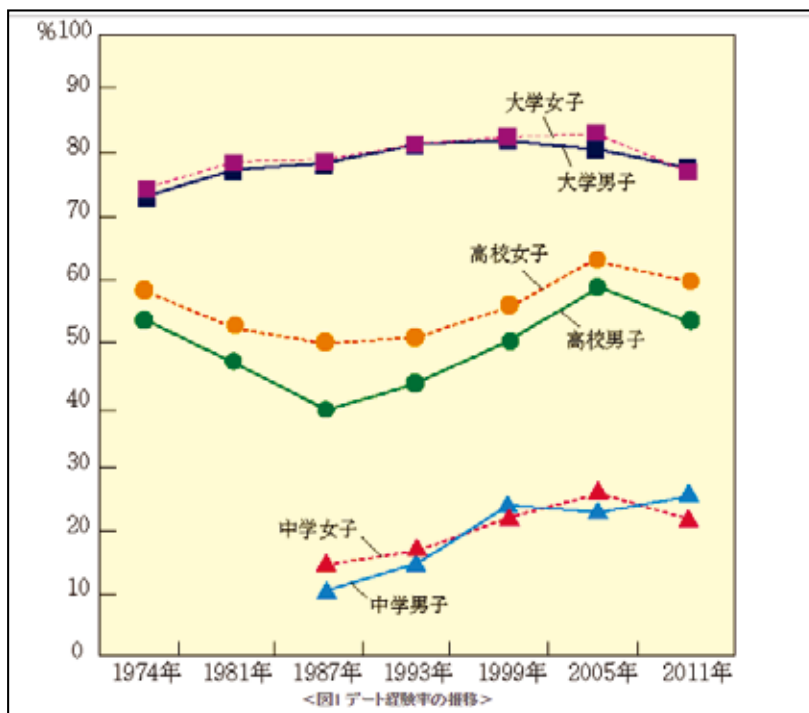
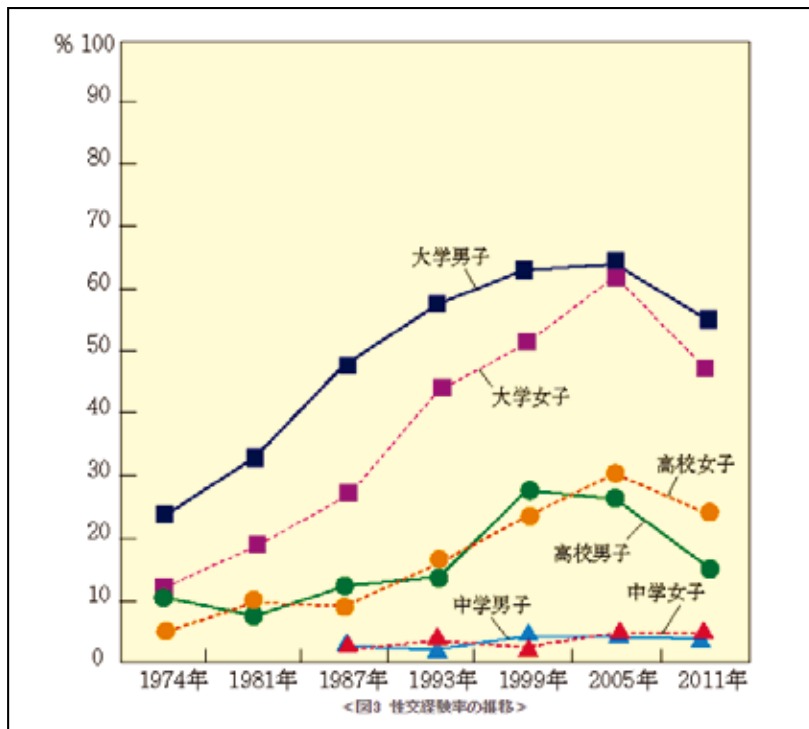


※中学生・高校生共に女子は「キスまで」と考えている者が多い。また、高校生で「性的な接触（セックス）まで」と回答した者は、男子26.4%、女子19.3%である。中学生より高校生の方が、また女子より男子の方が許容度が高い。

あなたは性的な接触（セックス）はいつ頃から行ってかまわないと思いますか



※平成16年度結果との比較では、中学生・高校生共に「中学生から」「高校生から」が減少し、「結婚してから」が増えている。



(手持ち) こんなことでお困りではありませんか？

- 反抗期で親の言うことを聞かない
- 子どもの気持ちがわからない
- 何度言っても聞かないので怒ってしまう
- 叱ってばかりでいやになる
- 子どものほめ方がわからない
- やる気の出させ方がわからない
- 子どもと会話が無くして寂しい
- 会話が続かなくて困っている
- 子どものしかり方がわからない



親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？

1 子どもの話を聞く

ありきたりですが、どれかひとつと言われればこれに尽きます。いくつになっても子どもは親に自分のことをわかって欲しいのです。子どもの自慢話も悩みも、ムカついた話も、なんでも聞きましょう。意見は求められた時だけするようにしましょう。最初は否定も肯定もせずただただ全部聞くのがよいです。

2 自分のことを話す

「子どもには何も心配させたくない」といって何も自分自身のことを話さないことが果たして親として一番よいことでしょうか？親だって一人の弱い人間で、悩みもあれば情けない面もあります。立派な親を演じることが、必ずしも親子関係をよくするとは限りません。

自分が過去通って来た道、そして現在の状況で、話せることは率直に話してみましょう。

「昔の学校生活」「恋愛の話」「仕事の話」「失敗したこと」「成功したこと」「生活のこと」「悩んでいること」「夢」など。

親が語る言葉は子どもの心にきっと響きます。お説教ではなく、友人に話すように話してみましょう。

そして意見も聞いてみましょう。また、違った発見があるかもしれません。

3 共有できることを増やす

「趣味友」という言葉がありますね。親子でも趣味を共有できるのは楽しいことです。

共有できるモノや一緒に楽しめる時間を増やしましょう。

「本」「漫画」「映画などのDVD」「音楽」「アート」「ファッション」「スポーツ」「旅行」など何でもよいです。

大きくなった子どもだからこそ、一緒にできることってたくさんありますね。

4 「個みゆにけーしょん」を大事にする

時には親の役割をちょっとおいて置いて、「個」として子どもと向かい合ってみましょう。

親が子どもを「1人の対等な人間として尊重すること」は、何よりも子どもの自信につながります。

特に思春期・青年期の自立の時代にはとても重要なことです。

家庭をファミリーという単位で捉えがちですが、子ども一人ひとりと1対1で話をしたり、二人で出かけたりすることは、親子それぞれに絆を深めるのによい機会です。

子どもが大きくなると家族全員で時間を合わせるのが難しくなります。

ぜひ「個みゆにけーしょん」をトライしてみてください。

5 子どもの「大切な人」を理解する

子どもを知るにはまずは友達や彼氏・彼女を知りましょう。親は見えない子どもの言動に不安に駆られるものです。

子どもの友だちや彼氏・彼女を家に遊びに呼びましょう。

『子どもの大切な人』を理解することは、親子のコミュニケーションを潤滑にするためのひとつのハードルです。

大げさに考えなくていいんです。子どもの「今」を知ることが大事です。

彼らと良いコミュニケーションがとれば、何かのときにも力になってくれます。

それに親に見せない一面を彼らをとおして知るのには興味深いものです。

6 「北風と太陽」の太陽になる

子どもが「間違っている」と思ったときに、頭ごなしに叱るだけが方法ではありません。

力を持って抑圧すると、反発もそれだけ大きいものとなります。

反発しなかったとしてもかたくなに口を閉ざすことにもなりかねません。

だからと言って何でも子どもに迎合するのがよいわけはありません。

難しいことですが、まずは「そうだね、気持ちもわかるよ」とよく話を聞いて、そこから「でもね・・・」と続けましょう。

コミュニケーションは会話が成立する状態にないと成り立ちません。

「北風と太陽」の物語のように、暖かな日差しでトゲトゲした心を溶かすことが大切です。

7 「世間」や「常識」でごまかさない

「みんなもそうだから」「常識ではそうだから」というのは親も子もよく使う逃げの口上です。

でも、説得力があるかといえば、そんなどこかの誰かの話などはたいした効き目はありません。

子どもは一般論を聞きたいわけではないのです。

「世間」とか「一般常識」とかを持ち出さずに、「自分たち」の話をしましょう。

親として自分がどうしたいのか、どうして欲しいのかを自分の言葉で伝える努力をしましょう。

【参考・引用】

「親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？」は、思春期・青年期の「親子スタイル」7つの魔法から掲載しています。

<http://www.oyakostyle.com/magic/>

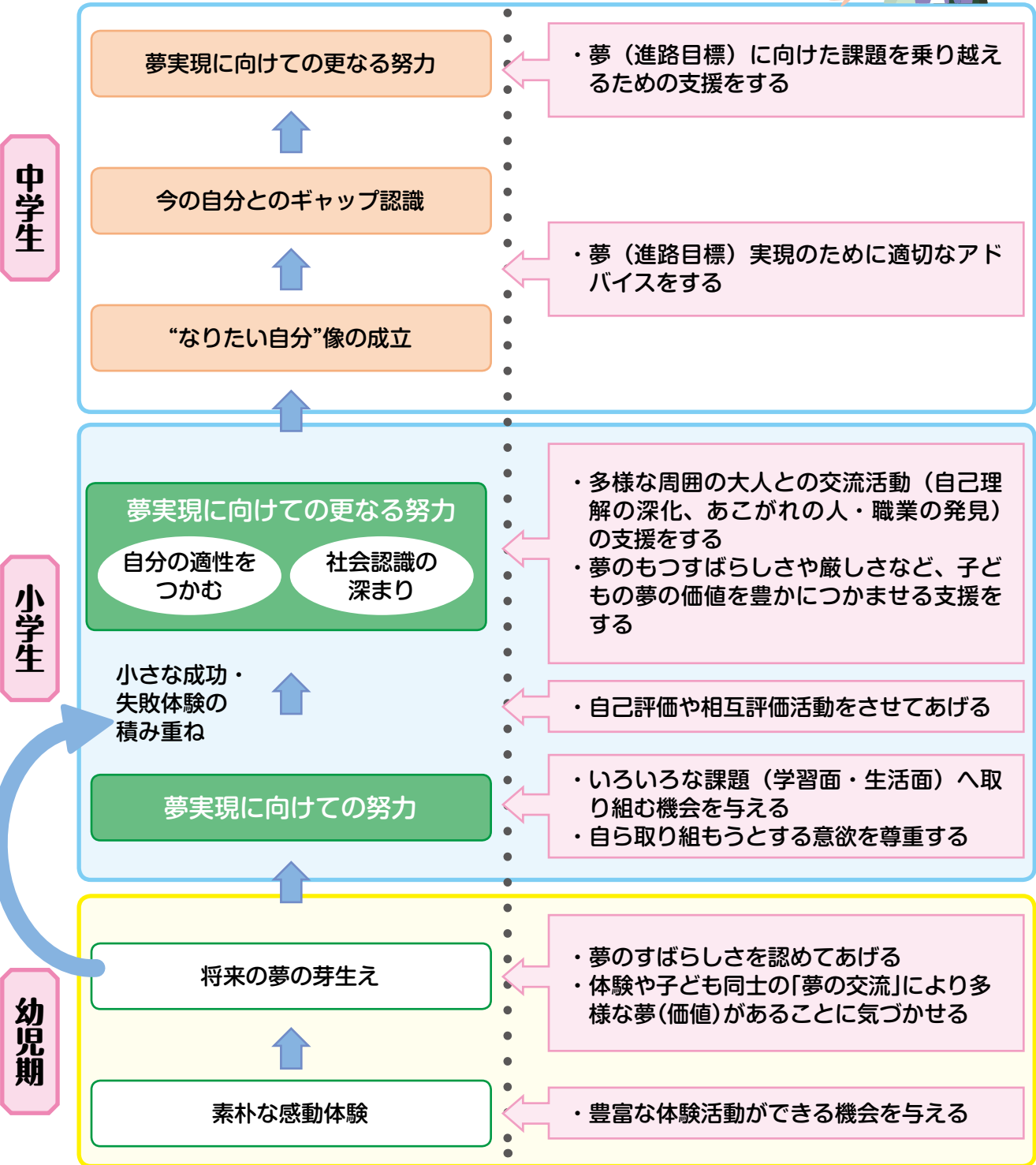
N-5 資料 ①



子どもの姿

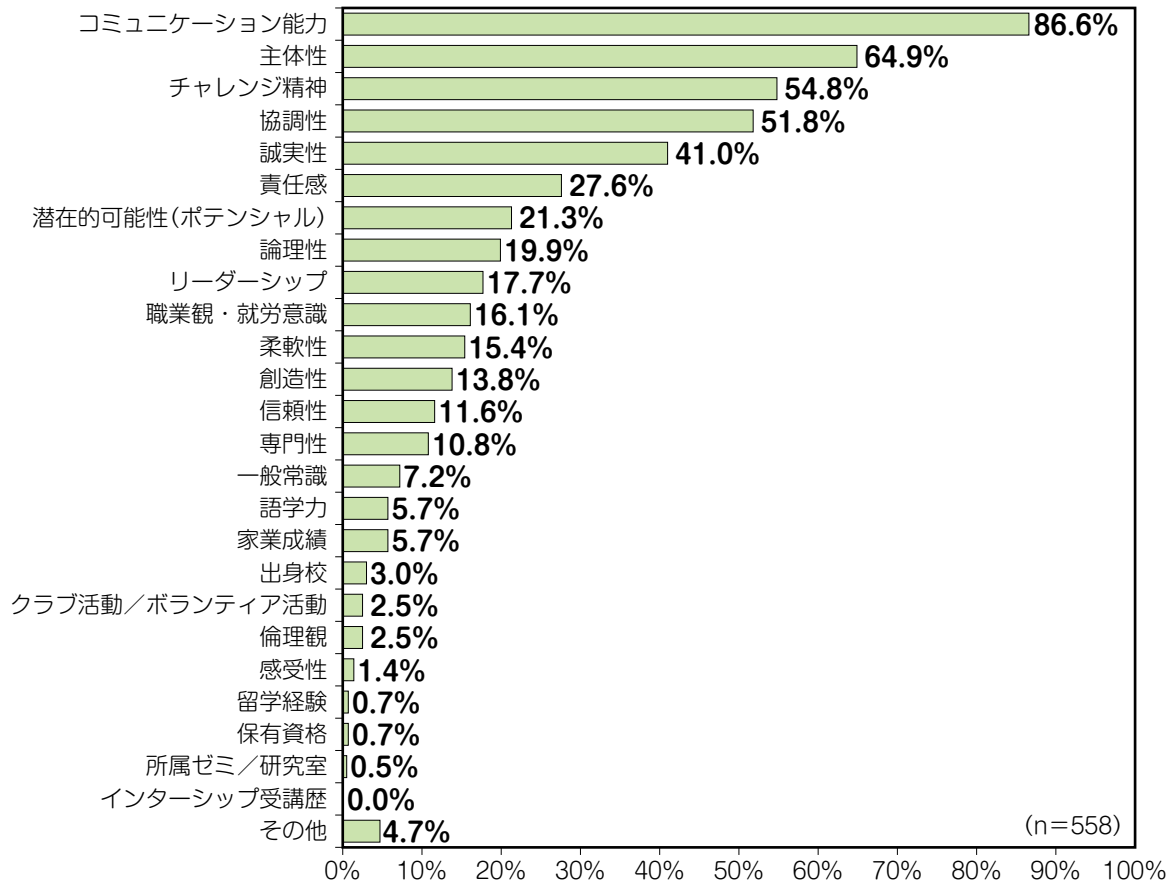


教師・大人の支援



②

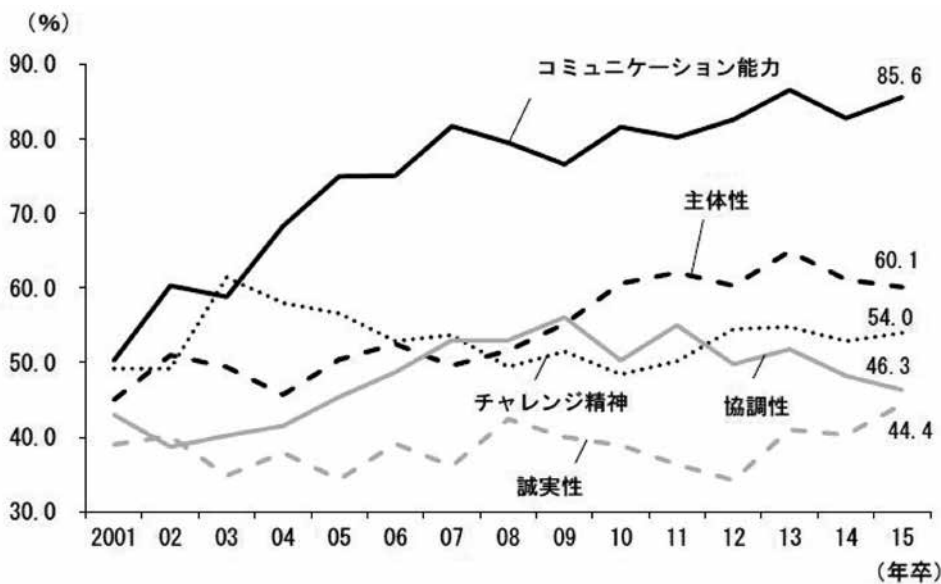
選考にあたって特に重視した点（5つ選択）



2014年1月9日 一般社団法人 日本経済団体連合会発表
「新卒採用（2013年4月入社対象）に関するアンケート調査結果」より

③

「選考時に重視する要素」の上位の推移



二〇一六年二月十六日
一般社団法人 日本経済団体連合会発表
「二〇一五年新卒採用に関するアンケート」
調査結果の概要「より

4

小学6年生の「将来就きたい職業」トップ10

男の子		女の子	
位	職業	位	職業
1	スポーツ選手	1	保育士
2	研究者	2	教員
3	エンジニア	3	看護師
4	ゲームクリエイター	4	薬剤師
5	医師	5	動物園・遊園地
6	教員	6	デザイナー
7	建築家	7	医師
8	会社員	8	ケーキ屋・パン屋
9	宇宙飛行士	9	漫画家・イラストレーター
10	鉄道・運輸関係	10	マスコミ関係

小学6年生の親が「将来就かせたい職業」トップ10

男の子		女の子	
位	職業	位	職業
1	公務員	1	看護師
2	研究者	2	教員
3	エンジニア	3	公務員
4	医師	4	薬剤師
5	会社員	5	保育士
6	教員	6	医師
7	スポーツ選手	7	研究者
8	建築家	8	医療関係
9	医療関係	9	栄養士・調理師
10	消防・レスキュー隊	10	アナウンサー・キャスター

2016年6月28日発表 株式会社 クラレ実施のアンケートをもとに作成

5

男子の入学時と卒業時の「将来就きたい職業」トップ10

入学時		卒業時	
位	職業	位	職業
1	スポーツ選手	1	スポーツ選手
2	消防・レスキュー隊	2	研究者
3	警察官	3	エンジニア
4	運転士・運転手	4	ゲームクリエイター
5	大工・職人	5	医師
6	ケーキ屋・パン屋	6	教員
7	研究者	7	建築家
8	TV・アニメキャラクター	8	会社員
9	パイロット	9	宇宙飛行士
10	医師	10	鉄道・運輸関係

女子の入学時と卒業時の「将来就きたい職業」トップ10

入学時		卒業時	
位	職業	位	職業
1	ケーキ屋・パン屋	1	保育士
2	花屋	2	教員
3	芸能人・歌手・モデル	3	看護師
4	教員	4	薬剤師
5	看護師	5	動物園・遊園地
6	保育士	6	デザイナー
7	スポーツ選手	7	医師
8	美容師	8	ケーキ屋・パン屋
9	医師	9	漫画家・イラストレーター
10	アイスクリーム屋	10	マスコミ関係

2016年6月28日発表 株式会社 クラレ実施のアンケートをもとに作成

夢を持つ子

昔の子は、将来なりたい職業に博士とか、宇宙飛行士とか、お医者さんとかいったものですが、最近では現実的だったり、夢が小さくなってきました。親としては、せっかく夢を描くのなら、目をきらきらさせながら、でっかい夢を描いて欲しいと思うのではないのでしょうか。

(中 略)

夢は行動する力の源です。子どもは、父親が日曜大工で作った棚をみて、「お父さんはこんなものが上手に作れるなんてすごい」と驚き、「お母さんは、どうしてこんなにおいしいお料理ができるの?」とびっくりする。

そのうちに、もっとすごい技術や色々な仕事を見て感動して、「自分もあんなふうになりたい」と憧れるようになるものです。

そういう夢があれば努力のしがいがあるのです。何の当てもなく我慢するほど辛いものはありません。人生は我慢大会、我慢比べではありません。

ですから子どものころから、いいもの、すばらしいものはどんどん見せた方がいいですね。その人たちがどんな努力をしているかを見る機会があればもっといい。

オリンピックを見て感動して、思わずスキーをやりたくなったり、プールに通い始めたりすることもあるでしょう。

練習場に行って上手な人をみればものすごくやる気になるでしょう。頑張っている人を見れば、遊びたい気持ちを我慢して、自分だって頑張ろうと思うものです。

子どもに本物を見せることは大切なことです。「ぼくもあんなりたい」と思うことが、一時の夢であってもいいのです。子どもは何度も何度も軌道修正をしながら、それぞれなりたい大人を目ざしていくのですから。

(中 略)

たとえば、オリンピックの水泳選手を見て、「ぼくも水泳選手になって、オリンピックにでる!」といった時、親が鼻で笑って「わりよ、あんな泳ぎでは、オリンピックに出るような人は才能があるのよ」と言ったらどうでしょう。子どもは挑戦する前にくじけてしまいます。実際には、誰もがオリンピック選手になれるわけでないことを、大人は知っています。

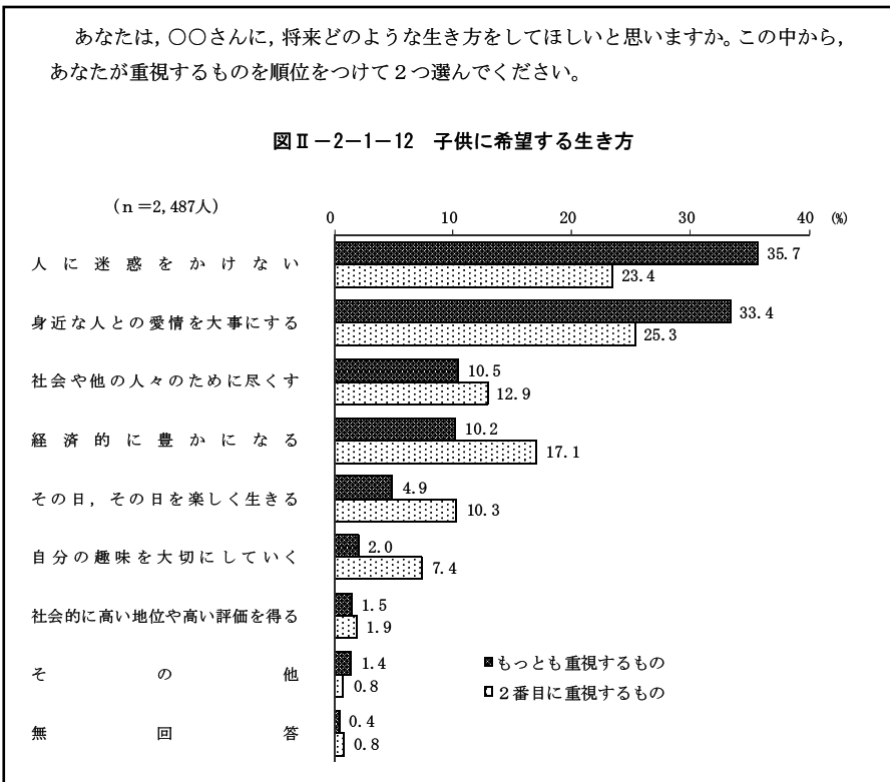
でもそれは、大人が見る現実であって、子どもの現実は違います。そこでがんばって水泳の練習をしようと思います。それが半年で挫折したとしてもいいのです。

オリンピックに行こうと思って辛い練習を我慢して、プールを泳いで行ったり来たりした結果、自分はあんなに早くは泳げないことがわかったとしたら、次に他の現実を追っかけていけばいいのです。

それでも、おそらく半年前より水泳が上手になったはずです。現実とはそういうものです。自分には水泳は向いていないと感じたこと。これもひとつの現実。ならば、自分はスポーツよりも勉強した方が何かつかめるかもしれないと思うこと。これも現実です。

親の一言で、やる気が失せたという現実と比べたら、こっちはなんと豊かな現実ではないのでしょうか。

親から見て無理なことでも、子どもにとっては意味のあることなのです。一時でもなにかに夢中になったという現実こそが、子どもの財産となるのです。

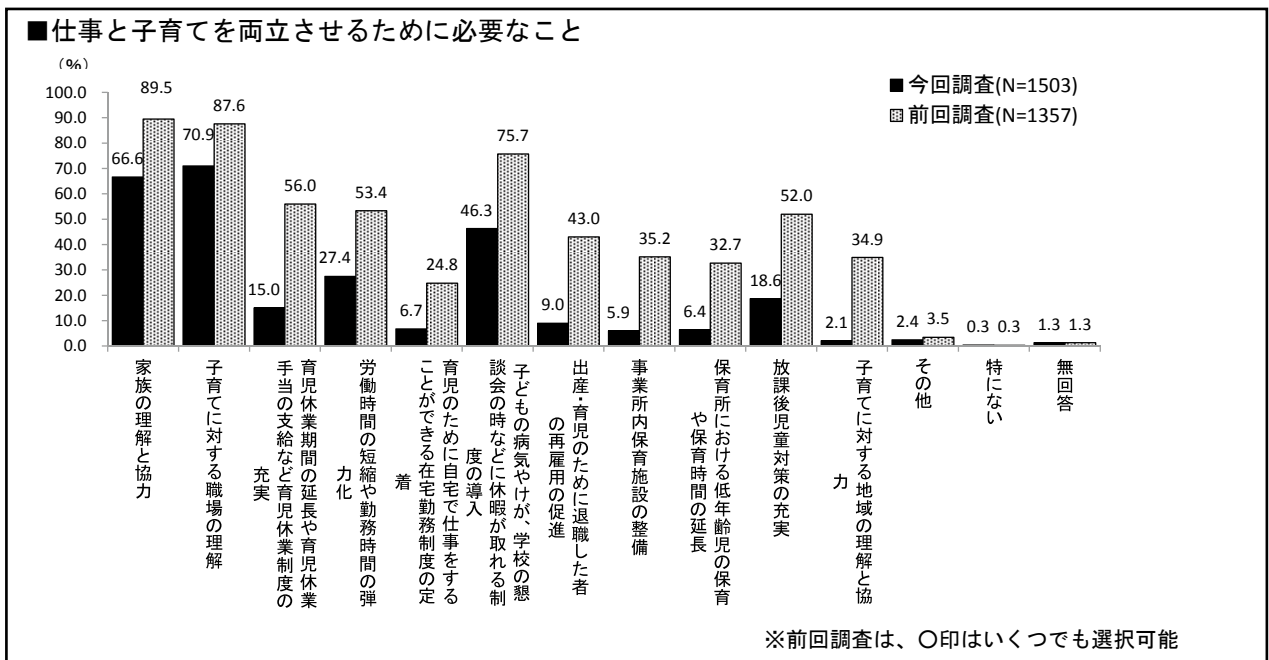


平成25年度小学生・中学生の意識に関する調査のうち
「保護者を対象とする調査の結果」平成26年7月 内閣府

【仕事と子育てとの両立】

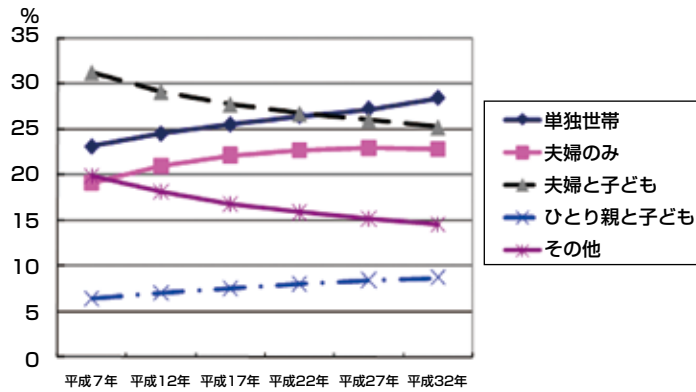
仕事と子育てを両立させるためには何が必要だと思いますか。 (○印は3つまで)

- 「子育てに対する職場の理解」と回答した割合が70.9%と最も高く、次いで「家族の理解と協力」(66.6%)の順である。
- 前回調査と比べて、回答可能選択肢が少なくなっており、「家族の理解と協力」「子育てに対する職場の理解」以外の回答割合は大幅に減少している。



世帯数の将来推計（岡山県）

家族類型別割合の推移



（国立社会保障・人口問題研究所「都道府県の将来推計人口」から作成）

家族と過ごす時間

第1-1-14回

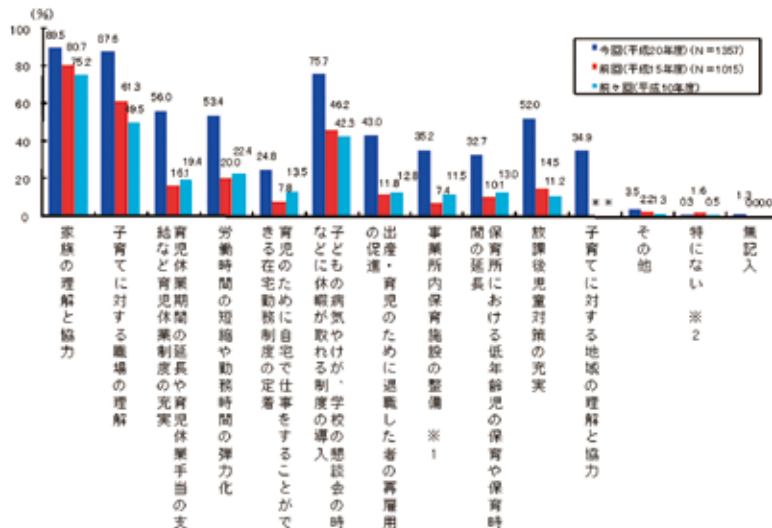
家族との時間が取れないのは仕事忙しいから
同居家族と過ごす時間が取れない理由



（備考） 1. 内閣府「国民生活選好度調査」（2007年）により作成。
2. 回答者は、全国の15歳以上80歳未満の男女538人（「その他」，「無回答」を除く）。
出典：平成19年度版国民生活白書より

仕事と子育てを両立させるために必要なこと

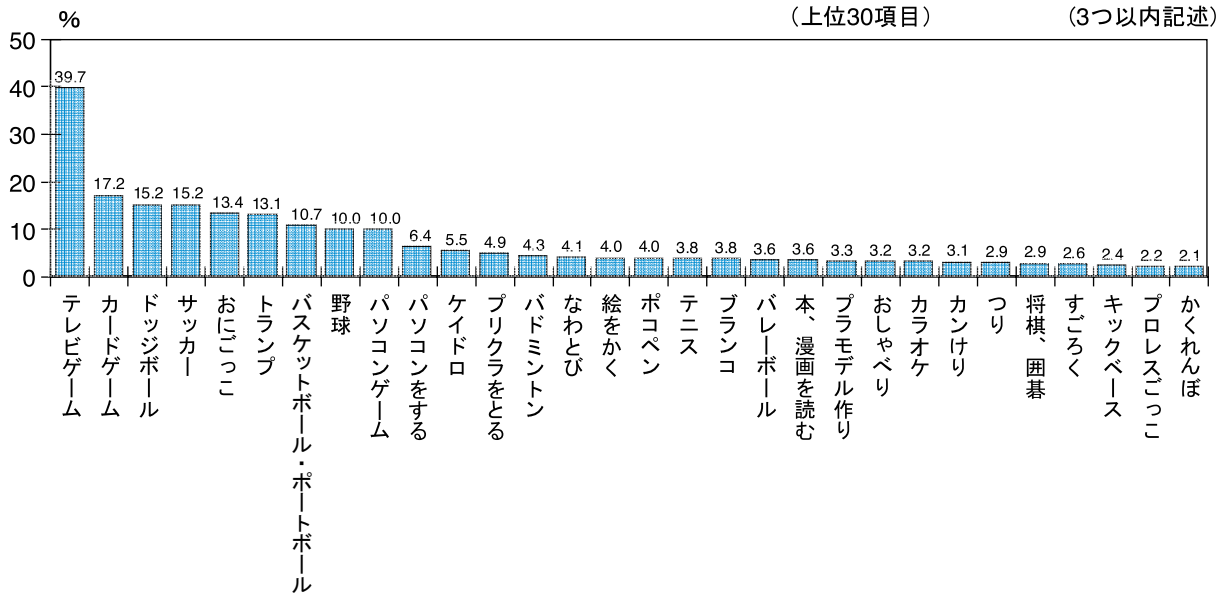
図 仕事と子育てを両立させるために必要なこと



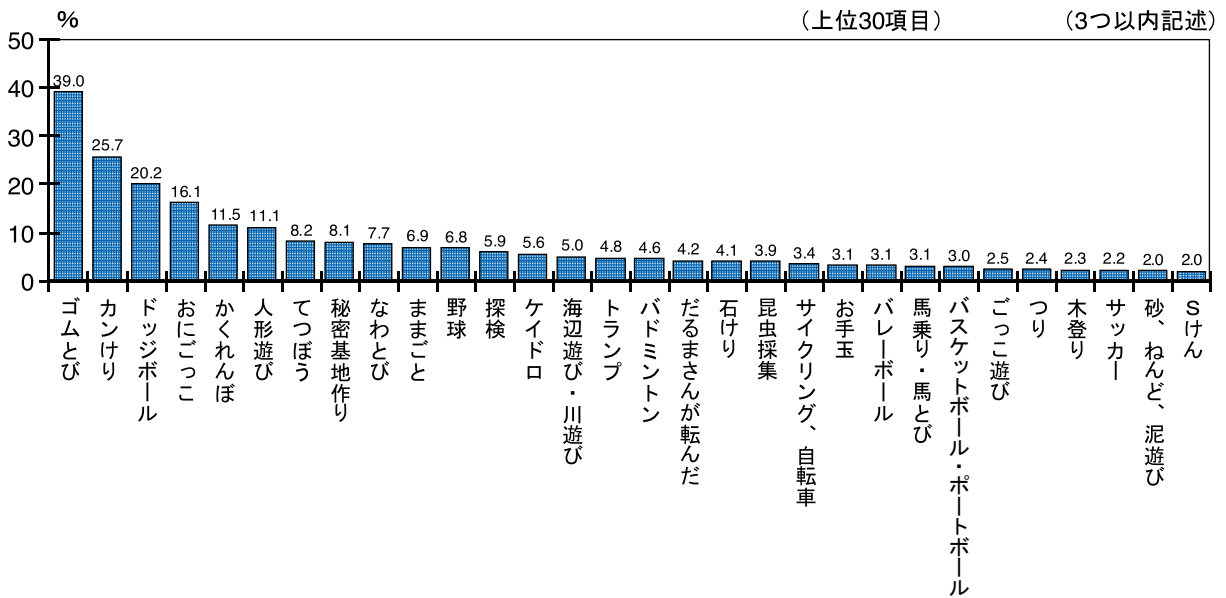
出典：第3次岡山いきいき子どもプラン策定に関する県民意識調査（平成21年3月）より

個々の遊びの経験や遊びたい(遊ばせたい)遊びについて

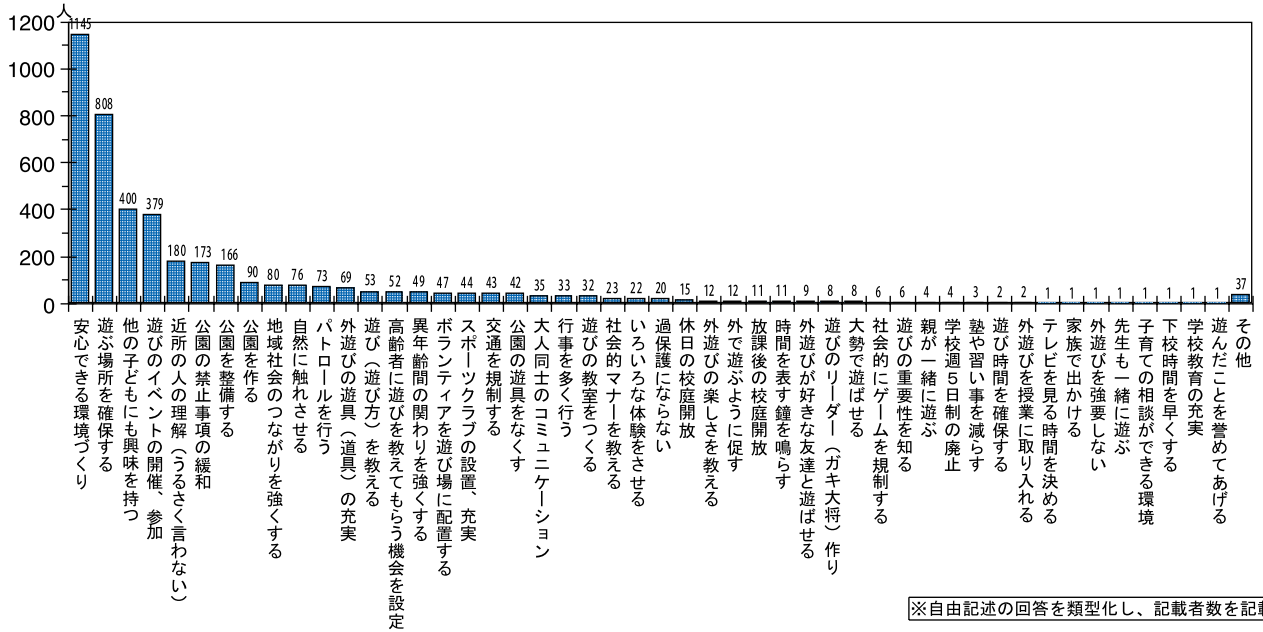
IV-4-55 最近よく遊んでいる遊び [6年生] N=1824



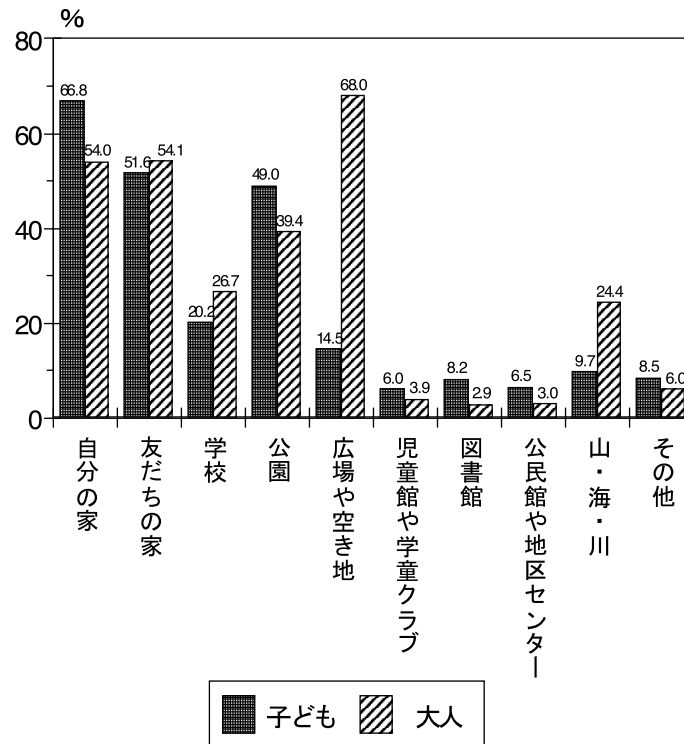
IV-4-56 子どもの頃よく遊んでいた遊び [保護者] N=5114



《IV-5-18 外遊びを活発にするために地域社会で必要なこと [保護者] (自由記述・複数回答)》



《V-1-3 放課後や休みの日によく遊ぶ場所 (複数選択)》



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

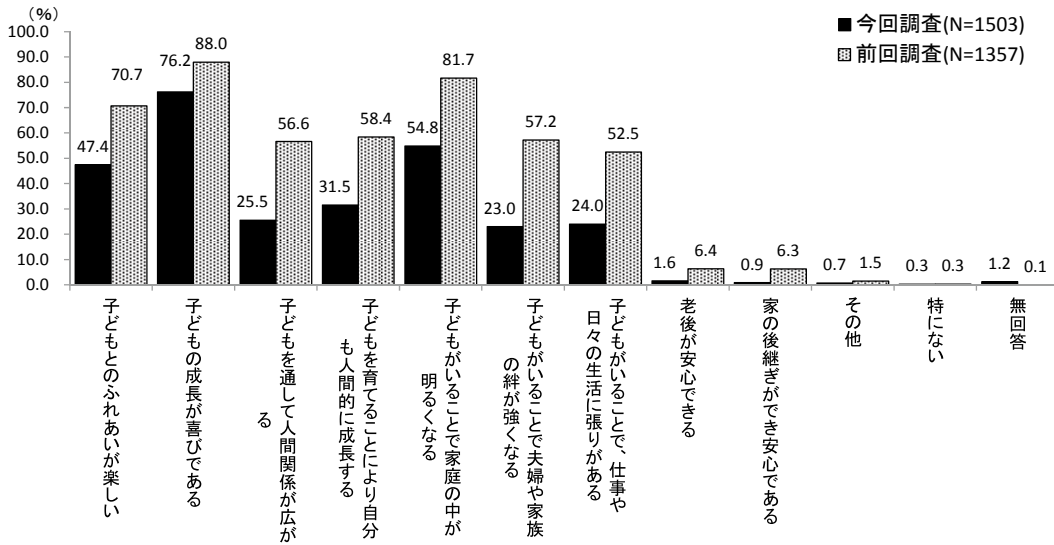
子どものいる世帯調査

【子育てについて】

子育てをされていてよかったと思ったことや、喜びを感じたことは何ですか。(○印は3つまで)

- 「子どもの成長が喜びである」(76.2%)、「子どもがいることで家庭の中が明るくなる」(54.8%)と回答した割合が高い。
- 前回調査と比べて回答可能選択肢が少なくなっており、「子どもを通して人間関係が広がる」「子どもがいることで夫婦や家族の絆が強くなる」「子どもがいることで、仕事や日々の生活に張りがある」については回答割合が半数以下である。

■子育てをされていてよかったと思ったことや喜びを感じること

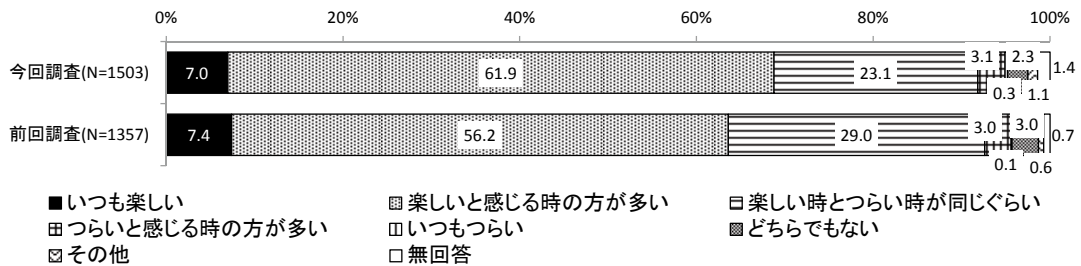


※前回調査は、○印はいくつでも選択可能

あなたは子育てをしてどう感じていますか。(○印はひとつ)

- 「楽しいと感じる時のほうが多い」と回答した割合が61.9%と最も高く、次いで「楽しい時とつらい時が同じくらい」(23.1%)の順である。
- 前回調査と比べて、「楽しいと感じる時のほうが多い」と回答した割合が高く、「楽しい時とつらい時が同じくらい」と回答した割合が低い。

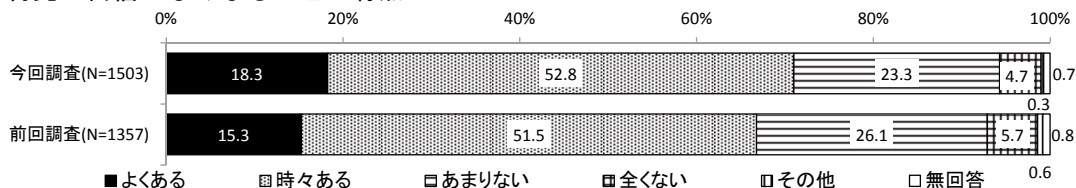
■子育てをして感じること



育児に自信がなくなることがありますか。(○印はひとつ)

- 「時々ある」と回答した割合が52.8%と最も高く、次いで「あまりない」(23.3%)の順である。
- 前回調査と比べて、あまり違いはみられない。

■育児に自信がなくなることの有無



親育ち応援学習プログラム

参考編



アイスブレイク集

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

学習者の人数や状況、学習のねらいや流れ等に合わせて、活用してください。

1 緊張をほぐし、場を和やかにするアイスブレイク

ドジョウつかみ

準備物：なし

- 進め方**：①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)
- ②まず、全員左手で筒をつくり、左隣の人の前にその手を出す。
- ③次に、右手の人差し指を、右隣の人の左手でつくった筒へ上から入れる。
- ④リーダーが「によろによろによろ・・・」と言ったら、右手の人差し指をドジョウのように動かす。
- ⑤リーダーが「ドジョウ」と言ったら、左手で左隣の人の人差し指をつかむと同時に、右手は、右隣の人につかまれないように逃げる。

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

肩たたき

準備物：なし

- 進め方**：①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)
- ②右手で、右隣の人の肩を8回たたき、(♪もしもしかめよ かめさんよ)
左手で、左隣の人の肩を8回たたく。(♪世界のうちで おまえほど)
- ③右手で、右隣の人の肩を4回たたき、(♪歩みののろい)
左手で、左隣の人の肩を4回たたく。(♪ものはない)
- ④右手で、右隣の人の肩を2回たたき、(♪どうして)
左手で、左隣の人の肩を2回たたく。(♪そんなに)
- ⑤右手で、右隣の人の肩を1回たたき、(♪のろ)
左手で、左隣の人の肩を1回たたく。(♪いの)
- ⑥最後に拍手を1回する。(♪か)

ポイント：歌の速さを変えて、テンポにあわせて楽しめます。

後出しジャンケン

準備物 : なし

- 進め方** : ①リーダーが、「私と同じものを出してください。」と伝えてから、「ジャンケン」と言って、「ポン」のところで何かを出す。
②他の人は、それを見て、すぐに続けて「ポン」と言いながら同じものを出す。
③慣れてきたら、「私に勝つものを出してください。」「私に負けるものを出してください。」と条件を変えて行う。

ポイント : 勝ち負けより、リズムに合わせてうまく出せないことを楽しめます。

集団ジャンケン

準備物 : なし

- 進め方** : ①グループ数が偶数になるように、1グループ4～5人に分かれる。
②対戦するグループ同士が向かい合い、相手に分からないように何を出すか相談する。
③かけ声をかけ、互いに決めたものを出し、集団でジャンケンをする。グループで勝敗が決める。ただし、グループ全員が同じものを出していない場合は負けとなる。
④対戦するグループを変えながら行う。

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

下の句なあに？

準備物 : 子育てに関する川柳

- 進め方** : ①リーダーが川柳の上の句を読む。
②個人あるいはグループで、下の句が何か考える。
③個人あるいはグループで、考えた下の句を順に発表し、下の句をあてる。

ポイント : みんなでワイワイいいながら下の句を考えるので、あたってあたらなくても盛り上がります。

2 自己紹介をしたり、名前を覚えたりするアイスブレイク

他己紹介

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

準備物：なし

進め方：①2人組あるいはグループになり、名前や家族、趣味などを互いに質問することについて確認します。

②決められた時間内に、互いに質問し合う。

③全体で、ペアになった方のことを他のメンバーに紹介する。

ポイント：全体に相手を紹介するために、互いにしっかり情報交換ができます。

共通点見つけ

パートナーの趣味は？
お子さんの好きなことは？
よく遊びに行くところは？

準備物：なし

進め方：①2人組になり、名前や家族、趣味などを聞き合うなかで、互いの共通点を見つける。

②共通点が5つ見つかったら、別の方と二人組になり、同じように共通点を見つける。

③ある程度の時間で区切り、その時ペアの方との共通点を全体に紹介し合います。

ポイント：多くの方と知り合うきっかけになります。

こちらへどうぞ

準備物：イス

進め方：①2人で向かい合ってイスに座る。

②自己紹介をし終わったら、ジャンケンをする。

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

④新しくペアになった人と自己紹介をし、同じことを繰り返す。

ポイント：何度か繰り返すことで、いろいろな人と知り合いになれます。

3 活動のためのグループづくりができるアイスブレイク

バースデーチェーン

準備物 : なし

- 進め方** : ① 1月1日から生年月日の早い順に円形（あるいは1列）に並ぶ。その際には、無言で並ぶ。
② 並んだ後、1月生まれの人から順に挙手してもらい、互いに確認する。
③ できた列で、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント : ジェスチャーなどで工夫しながら情報交換して並びます。

数集まり

準備物 : なし

- 進め方** : ① お題（春、動物、夏休みなど）を決め、リーダーが連想する言葉を言う。
② 言われた言葉の文字数と同じ人数で集まって座る。
③ 余ってしまった人は、簡単に自己紹介をし、また、連想する言葉を言う。
④ 偶然に集まった適当な人数で、グループをつくる。

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

肩たたきジャンケン

準備物 : なし

- 進め方** : ① 相手をさがし、自己紹介してからジャンケンをする。
② 勝った人は、肩を5回たたいてもらう。あいこのときは、握手をする。
③ 5人に負けた人から、円形に並ぶ。
④ 一番最初に負けた人から順番に、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント : 多くの人とふれあいながら、肩も心もほぐれます。

合わせて ピタッ！

準備物 : 雑誌の切り抜きなど（4人グループにしたい場合は4つにちぎっておく）

- 進め方** : ① バラバラになった雑誌のパーツを、1人1つずつ他の人に見せないようにもっておく。
② パーツがぴったりと合う仲間を探し、雑誌をもとの形に完成させる。

ポイント : ピタッと合うたびに歓声があがり、グループの一体感が生まれます。

参考文献

- ・高野 陽（編集）他『母子保健マニュアル』南山堂 2008年2月
- ・厚生労働省ホームページ
- ・JR東日本ホームページ
- ・JFPA妊娠シミュレーター普及版 社団法人日本家族計画協会
- ・石井恵子（詩）幸の実園利用者（画）幸の実園（編集）『あなたのお母さんでよかった』愛信会 2004年
- ・山陽新聞社『コウノトリふわり』山陽新聞社出版部 1999年
- ・発達障害の子どもへの理解と支援のための普及事業委員会『子育て支援者のための発達障害入門―“気になる子”とその家族のサポートをめざして』家庭保健生活指導センター 2008年
- ・清川輝基・内海裕美 共著『メディア漬けで壊れる子ども達』少年写真新聞社 2009年
- ・小西行朗(東京女子医科大学教授)『子どもの心の発達がわかる本』講談社 2007年
- ・カナダ・公衆衛生局著 磯島幸子訳『子どもの感情、親の感情』袁見書店 2010年
- ・佐々木正美著『かわいがり子育て』大和書房 2007年
- ・厚生労働省『保育所保育指針解説書』フレーベル館 2008年
- ・宮里六郎『「荒れる子」「キレル子」と保育・子育て 乳幼児期の育ちと大人のかかわり』かもがわ出版 2001年
- ・山崎洋実『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』主婦の友社 2010年8月
- ・北野幸子・立石宏昭『子育て支援のすすめ』施設・家庭・地域をむすぶ ミネルブア書房 2006年10月
- ・子育てに関する調査 株式会社mediba 2010年8月
- ・全国国公立幼稚園長会『幼稚園じほう』2006年11月
- ・文部科学省『家庭教育手帳』乳幼児編 2010年
- ・NPO法人新座子育て支援ネットワーク『The New Father -お父さん、になろう！-』2008年10月1日
- ・NPO法人新座子育て支援ネットワーク リーフレット『パパ、いこうよ』
- ・岡山県教育庁人権・同和教育課『人権教育指導資料Ⅲワークショップ⑥「あなたの意見子どもの意見」』
- ・文部科学省『人権教育の指導方法等の在り方について[第3次とりまとめ] 実践編』2008年3月
- ・埼玉県教育委員会『「親の学習」プログラム』平成19年
- ・家庭教育手帳 小学生（高学年）～中学生編 岡山県版 平成22年
- ・思春期相談員・カウンセラー 佐藤 晴世『思春期の心とからだ』“人間と性”教育研究所
- ・埼玉県警察本部『思春期の子供を持つ親へ』
- ・東京都幼・小・中・高心性教育研究会『東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査』
- ・明橋大二『子育てハッピーアドバイス』1万年堂出版 2005年
- ・明橋大二『子育てハッピーアドバイス2』1万年堂出版 2006年
- ・文部科学省『家庭教育手帳』小学生（低学年～中学年）、小学校（高学年）～中学生編 2010年
- ・Benesse教育研究開発センター『第3回幼児の生活アンケート』2005年実施
- ・第3次岡山いきいき子どもプランの策定に関する県民意識調査 2008/12月実施・子どものいる世帯調査
- ・就実子育てアカデミー『パパとママの心配Q&A 子育てビタミン』2008年
- ・栃木県教育委員会『親学習プログラム』平成18年3月

- ・とちぎ家庭教育支援事業運営協議会、栃木県教育委員会『親学習プログラムアレンジ版』
2009年3月
- ・広島県教育委員会『「親の力」をまなびあう学習プログラム』2007年
- ・山梨県教育委員会『やまなし「親」学習プログラムわいわい子育て親育ち』平成20年3月
- ・熊本県教育委員会『くまもと「親の学び」プログラム～子育ては親育ち～スタート編』
平成22年3月
- ・岡山県教育庁人権・同和教育課『人権教育指導資料Ⅱワークショップ（上）』平成16年3月
- ・岡山県教育庁人権・同和教育課『人権教育指導資料Ⅲワークショップ（下）』平成17年3月
- ・廣瀬隆人・林 義樹・澤田 実・小野 三津子『生涯学習支援のための参加型学習のすすめ方～
「参加」から「参画」へ～』ぎょうせい 2000年
- ・文部科学省ホームページ『絵本で子育てを楽しく』
- ・広島県読書推進協議会『赤ちゃん向け絵本ガイド』
- ・大阪保育研究所編『子どもと保育 5歳児』かもがわ出版
- ・岡山県教育庁義務教育課『保幼小接続スタンダード就学前教育と小学校教育の連携についての
アンケート』平成27年11月
- ・田中真介『発達がわかれば子どもがみえる』ぎょうせい
- ・社団法人岡山県食品衛生協会編『検定「晴れの国おかやまの食」公式テキスト』
- ・文部科学省『食に関する指導の手引き』
- ・農林水産省『実践食育ナビ』
- ・文部科学省『全国学力・学習状況調査』（平成24年度）
- ・文部科学省『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』（平成22年度）
- ・厚生労働省『生活習慣病を知ろう』
- ・文部科学省『食生活学習教材』
- ・小宮信夫『「子どもの防犯」ワークブック』東京書籍 2007年
- ・独立行政法人国立青少年教育振興機構『子どもの体験活動の実態に関する調査研究』
平成22年度調査
- ・札幌市調査『中・高校生の性に関する調査』（平成20年度）
- ・日本性教育協会『「青少年の性行動」第7回調査報告』2012
- ・ベネッセ教育総合研究所 初等中等教育研究室『21世紀型学力を育む総合的な学習を創る－
新しい学力を育む教育調査』2001年
- ・一般財団法人日本経済団体連合会『新卒採用（2013年4月入社対象）に関するアンケート調査』
2014年4月、『2015年新卒採用に関するアンケート調査結果の概要』2016年2月
- ・株式会社クラレ実施アンケート 2016年6月
- ・多湖輝著『「がまんできる子」はこう育てる』PHP研究所 2016年12月
- ・一般社団法人中央調査社、時事通信社『父親の育児参加に関する世論調査』2012年
- ・内閣府『平成25年度小学生・中学生の意識に関する調査のうち「保護者を対象とする調査の結果』
平成26年7月
- ・ベネッセ教育総合研究所『第3回乳幼児の父親についての速報版』2015年
- ・学研教育総合研究所 小学生白書Web版 2013年3月調査 等

平成22年度 親育ち応援学習プログラム開発委員会

No.	氏名	職名
1	保野孝弘	川崎医療福祉大学教授
2	赤迫康代	NPO法人子ども達の環境を考えるひこうせん代表理事
3	秋山明男	岡山県備前県民局福祉振興課（副参事）
4	小椋泉	岡山県備前県民局東備地域保健課（主任）
5	齋藤員由	津山市地域振興部生涯学習課（主幹）
6	直原徳賢	津山教育事務所生涯学習課（総括副参事）
7	柴倉初美	順正短期大学非常勤講師
8	谷口健一	備前市教育委員会生涯学習課（主査）
9	千葉照久	倉敷市立蘭小学校教頭
10	福島治子	岡山大学教育学部附属中学校副校長
11	三宅千恵	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（主幹）
12	村木美晴	早島町教育委員会生涯学習課社会教育主事（主査）
13	安田隆人	岡山教育事務所生涯学習課（総括主幹）
14	山本恵美	津山教育事務所生涯学習課（主任）
15	山本美幸	総社市教育委員会生涯学習課（主幹）
16	横松友義	岡山大学大学院教育学研究科准教授
17	吉田郁美	岡山市立高島公民館社会教育主事

平成25年度 親育ち応援学習プログラム開発委員会

No.	氏名	職名
1	久松美也子	津山市教育委員会生涯学習課（主幹）
2	飯田直子	井原市教育委員会生涯学習課（主事）
3	谷口健一	備前市教育委員会生涯学習課（主査）
4	吉井清浩	赤磐市教育委員会生涯学習課（主査）
5	谷岡孝久	真庭市教育委員会生涯学習課（主幹）
6	瀬島ミチル	真庭市教育委員会生涯学習課社会教育指導員
7	渡部里恵子	真庭市教育委員会生涯学習課社会教育指導員
8	原田佳久	浅口市教育委員会生涯学習課（係長）
9	池田敏之	矢掛町教育委員会教育課（係長）
10	杉山芳子	吉備中央町教育委員会（局長補佐）
11	竹林京子	岡山県生涯学習センター指導主事（主幹）
12	三宅千恵	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（主幹）
13	黒木克美	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（主幹）
14	原田寛治	津山教育事務所生涯学習課（総括副参事）
15	春名章範	岡山県教育庁生涯学習課（総括副参事）
16	東川絵葉	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）

平成26年度 親育ち応援学習プログラム開発委員会

No.	氏名	職名
1	木下史子	岡山県県民生活部くらし安全安心課（主幹）
2	竹林京子	岡山県生涯学習センター社会教育主事（主幹）
3	三宅千恵	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（副参事）
4	長瀬由枝	津山教育事務所生涯学習課（主事）
5	松村和憲	岡山県教育庁保健体育課指導主事（主任）
6	片山晃一	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）

平成27年度 親育ち応援学習プログラム開発委員会

No.	氏名	職名
1	相賀 美幸	おはなしグループ「そらきたホイ！」代表
2	横山 ひろみ	瀬戸内市教育委員会社会教育課（主査 図書館司書）
3	三宅 千恵	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（副参事）
4	的場 佳代	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主幹）
5	赤迫 康代	NPO法人子ども達の環境を考えるひこうせん代表理事
6	苅田 直樹	岡山県教育庁義務教育課指導主事（主幹）
7	山本 恵子	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（主任）
8	武村 佳予子	津山教育事務所生涯学習課（主任）
9	筒井 愛知	就実大学非常勤講師
10	渡邊 治伸	岡山県教育庁生徒指導推進室指導主事（主幹）
11	竹林 京子	岡山県生涯学習センター社会教育主事（副参事）
12	片山 晃一	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）

平成28年度 親育ち応援学習プログラム開発委員会

No.	氏名	職名
1	赤迫 康代	NPO法人子ども達の環境を考えるひこうせん代表理事
2	中山 芳一	岡山大学全学教育・学生支援機構助教
3	竹林 京子	岡山県生涯学習センター社会教育主事（副参事）
4	平松 あい子	岡山県生涯学習センター社会教育主事（主任）
5	三宅 健夫	岡山県教育庁義務教育課指導主事（主幹）
6	山本 恵子	岡山教育事務所生涯学習課社会教育主事（主任）
7	武村 佳予子	津山教育事務所生涯学習課（総括主幹）
8	木科 孝夫	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）

平成28年度 おかやま子ども応援推進委員会 地域家庭教育推進部会

No.	氏名	職名
1	保野 孝弘	川崎医療福祉大学教授
2	赤迫 康代	NPO法人子ども達の環境を考えるひこうせん代表理事
3	有瀬 ます子	すこやか育児テレホン相談員
4	小林 計子	岡山県栄養士会顧問
5	唐井 幸子	岡山県保健福祉部健康推進課（総括副参事）
6	原田 佳久	浅口市教育委員会生涯学習課（主幹）
7	木下 春美	岡山県保育協議会副会長
8	横松 友義	岡山大学大学院教育学研究科准教授
9	吉田 郁美	岡山市立上道公民館社会教育主事

◆事務局

1	中本 正行	岡山県教育庁生涯学習課長
2	春名 章範	岡山県教育庁生涯学習課副課長
3	近藤 孝治	岡山県教育庁生涯学習課（総括副参事）
4	東川 絵葉	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主幹）
5	佐野 俊貴	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）
6	楢本 真哉	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）
7	木科 孝夫	岡山県教育庁生涯学習課社会教育主事（主任）

親育ち応援学習プログラム

平成23年3月 発行
平成29年3月 増補版発行

編集・発行
おかやま子ども応援推進委員会 地域家庭教育推進部会
岡山県教育委員会

〒700-8570
岡山市北区内山下二丁目4番6号
TEL (086)226-7597
FAX (086)224-2035

