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 | ○　子どもの基本的生活習慣を振り返り、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、参加者相互の話合いから考える。 |
| 実施のポイント（評価など） | ○　より健康的な生活習慣を維持・改善するために意識したいことや、気をつけていきたいことについて考えることができる。○　子どもに伝わる声かけや、子どもを尊重した関わりについて考えることができる。 |
| 事前準備 | ○　あらかじめ４～５人のグループに分かれておく。○　筆記用具　　○　ワークシート　　○アンケート用紙（必要に応じて）　　○　名札 |
| 時　間 | 学習活動 | 学習活動のねらい（◎）とポイント（・） | 準備物 |
| 　　　　　１０分**導 入** | ・ワークの趣旨説明・３つの約束・アイスブレイク　(自己紹介)**ワーク１** | ・学習のねらいや約束事項を確認する。・自己紹介により互いに親近感をもつことができるようにする。 | 名札３つの約束 |
| ２０分**展 開** | ・エピソードをもとに、グループで話し合う。・子どもの朝の様子を振り返り、グループで話し合う。・グループの意見を発表し、全体で共有する。 | ◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因について考えることで、生活習慣を維持・改善するためにどのようなことが大切か気付くことをねらいとする。・エピソードを読み、登場人物の体調が良くない原因を考え、気付いたことをワークシートに書いて、グループ内で発表する。・子どもの朝の様子を振り返り、気付いたことをワークシートに書いて、グループ内で発表する。・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。 | ワークシート |
| １５分 | **ワーク２**・資料１を読む。・生活リズムを整えるために意識していることや気をつけていることをグループで話し合う。・グループの意見を発表　し、全体で共有する。 | ◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを確認したり、それぞれの家庭で大切にしていることを紹介し合ったりすることで、生活リズムの見直しには様々な視点があることに気付くことをねらいとする。・生活リズムを整えるために意識していることや気をつけていることをワークシートに書いて、グループ内で発表する。・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。 | ワークシート資料１ |
| 5分 | **資料紹介**・資料２を読む。 | ・資料２を読み、子どもの思いを尊重した関わりや、我が子や家庭の状況にあった工夫を続けることが大切であることを伝える。 | 資料２ |
| 　　　　　１０分**まとめ** | **ふりかえり**・参考になったことや気づいたことを記入する。・数名発表し、全体で共有する。 | ・今日の気づきをワークシートに書いて、何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。・ファシリテーターは、発表内容に関連したコメントをし、まとめる。 | ワークシート |