

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

いのち  
生命の誕生について考えよう！

対象：中学生・高校生  
時間：50分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> </ul>		
実施のポイント(評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 積極的に妊婦体験に取り組むことができる。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul>		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。体験者の装備介助に2名必要)</li> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて)</li> <li>○ 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(3~4瓶)、エプロン)</li> <li>※シミュレーショングッズの貸出については、市町村の関係課等にお問い合わせください。</li> <li>○ 資料 ○ マタニティマーク(ステッカーまたは写真) ○ 椅子 ○ 安定した履き物</li> <li>※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)</li> </ul>		
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"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・マタニティマーク提示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	資料1 3つの約束 マタニティマーク
展開 20分 ※1人あたり5分程度	ワーク1	◎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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>※装着の仕方と注意事項について</li> <li>※動作の内容と順番について</li> <li>※体験・観察のポイントについて</li> <li>・シミュレーターは妊娠8か月以上を想定していることを伝える。</li> <li>・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に伝える。</li> <li>・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。)</li> <li>・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に中止する。</li> <li>・安定した履き物で行う。</li> </ul>	ワークシート 資料3の① シミュレーショングッズ ※シミュレーショングッズがない場合は資料3の② 椅子 安定した履き物等
	ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・体験セットを片付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
まとめ 10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な考えがあってよいことを伝える。</li> <li>・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。</li> </ul>	ワークシート



## 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よう。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よう。

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、話してみましよう！

① 装着してすぐ	
② 動作をしてみても	
③ はずしてみても	

## 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1

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。



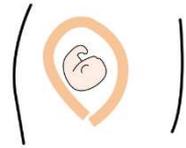
### 優先座席ステッカー

- ・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。

## 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。



## シミュレーターがない場合

## ＜用意するもの＞

- ①大きめのリュック
- ②2ℓのペットボトル3～4本程度  
または ビニール袋と水 6～8ℓ  
※水の外、お米や土でも良いです。  
※一般的な体験用妊婦ジャケットの重さは  
7Kg 程です。
- ③エプロン（無くても良いです）



## ＜方法＞

- ①リュックにペットボトルまたはビニール袋に入れた水を入れる。
- ②リュックをお腹の前に抱える。
- ③リュックの上からエプロンを着る（無くても良いです）。



※無理な姿勢や行動は、身体を痛める可能性があります。  
無理のない範囲での体験・重さの調整をお願いします。

出典：『やってみよう！お家で妊婦体験』（東京都板橋区役所）

[https://www.city.itabashi.tokyo.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/004/072/ninputaiken.pdf](https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/004/072/ninputaiken.pdf)

I-2

# 子どもをもつということ

対象：子育て準備期の世代

時間：50分程度

ねらい	○ 「子どもをもつ」ことについて、「子どもをもつことの意味」や「子どもを社会で支えることの意味」を、話し合いをとおして深めていく。		
実施のポイント (評価など)	○ 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。) ○ 「子どもをもつことの意味」や「子どもを社会全体で支える」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	○ あらかじめ4人程度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) ○ 資料 ○ 名札 ○ 付せん紙 ○ 油性マーカー ○ A3の紙		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。</li> <li>自己紹介により互いに親近感をもてるようにする。</li> </ul>	名札 3つの約束
<b>展開</b> 10分	<b>ワーク1</b> ・「子ども」という言葉を聞いて、連想する言葉をグループで話し合う。	◎「子ども」と聞いて、連想する言葉を出していくことで、「子ども」に対して、様々な捉え方や考え方があるということについて、気付くことをねらいとする。 ・最初は、一人で付せん紙に書き出す。 ・次に、グループで一人ずつ発表する。 ・最後にグループ内でA3の紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・プラスのイメージとマイナスのイメージのどちらも認めることができるようにする。	付せん紙 A3の紙 油性マーカー
	20分	<b>ワーク2</b> ・エピソードをもとに、グループで話し合う。	◎「子どもと一緒にいると幸せ!」「自分の子どもではないのだけど…」「いつか子どもをもちたいな」のエピソードを読み、エピソードから感じたことを考えたり、子どもをもつことの意味や子どもを社会全体で支えるということについて思いを巡らしたりすることで、子どもをもつことの意味について多面的・多角的に考えることをねらいとする。また、「子どもをもつということ」が、社会的には当たり前にも思われている傾向があること、「子どもをもつということ」は当たり前でないことなど様々な視点から考えることができるようにする。 (資料は、参加者に合わせて選択してもよい) ・エピソードを読み、感じたことをワークシートに記入する。 ・グループ内で発表し、共有する。
<b>まとめ</b> 10分	<b>ふりかえり</b> ・感想を記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な考えがあってよいことを伝える。</li> <li>何人かに発表してもらい、全体で共有する。</li> </ul>	ワークシート



## ワーク1

- 「子ども」と聞いて、連想する言葉を付せん紙に書きましょう。

## ワーク2

- エピソードを読んで感じたことを書きましょう。

**【 エピソード1 】** 子どもと一緒にいると幸せ！

Aさんには、子どもがいます。毎日、仕事と育児でめまぐるしい日々を過ごしています。仕事と育児の両立は想像していたよりも大変で、自分のことはいつも後回しで、「自分の時間が確保できない。」と嫌になるときもあります。子どもが笑いかけてくれる姿を見ると、この子が生まれてきて良かった、この子の親で良かったと思えます。子どもと一緒にいると何ともいえない幸福感に包まれます。

**【 エピソード2 】** 自分の子どもではないのだけど…

Bさんは、小学校の頃からサッカーをしています。社会人になって、地域のサッカー教室のコーチを始めました。子どもたちは、毎週、できるようになったことを目を輝かせながら教えてくれます。仕事が忙しくて練習に行けないときもありますが、練習でがんばっている子どもたちの姿を思い浮かべると、「自分も仕事をがんばろう！」と思えます。チームの子を自分の子どものように感じています。

**【 エピソード3 】** いつか子どもをもちたいな

Cさんは、電車で友達との待ち合わせに行く途中でした。ベビーカーを押している人が階段の前で立ち止まり、困っていますが、もやもやとした気持ちを抱えたまま、声を掛けられずにいました。そこへ高校生4人が通りかかり、あっという間にベビーカーを持ち上げ、階段と一緒に上がっていきました。その姿を見て、ほっこりとした気持ちになりました。

- ◇エピソードを読んで感想を書きましょう。  
→ 記入できたら、グループで話してみましょう。

新たな視点

- 「もし、私に子どもができたら・・・」
- 「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

- 感想を発表し合いましょう。

◇感想を書きましょう。

→ 記入できたら、グループで話してみましよう。



## 資料1－①

「子どもをもつことを望まない人が増えている」という状況もあるということも踏まえ、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＞

- ・『わたしがあなたを選びました』（鮫島浩二/主婦の友社/2003）
- ・『生んでくれて、ありがとう』（葉祥明/葉祥明単行本出版社/2001）
- ・『ラヴ・ユー・フォーエバー』（ロバート・マンチ/岩崎書店/1997）
- ・『ママ-Mamiversary-』（むろそのくみ・まなべなほ/主婦の友社/2018）

## ◇資料紹介の例

ここまで、「子どもをもつ」ということについてワークを進めてきました。でも、社会には、子どもをもつことを望まない人もいます。ここで少し「もし子どもができたら・・・」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。

## 資料1－②

「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）

## ◇資料紹介の例

ここまで、「子どもをもつ」ということについて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。

# ワーク・ライフ・バランスって？

対象：中・高校生及びこれから親になる世代  
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、働き方の見直し、固定的性別役割分担意識の解消や、家族やパートナーとの協力の在り方について考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 働きながら子育てができる環境を整備していくためには、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。 ○ 固定的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	○ あらかじめ4~6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） ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 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
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク（自己紹介）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己紹介でプライベートの好きな時間を紹介することにより互いに親近感がもてるようにする。</li> </ul>	3つの約束
<b>展開</b>	10分 <b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エピソードを読む。</li> <li>役割分担について自分の考えをグループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	◎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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>質問項目の役割分担について自分の考えを「回答」に書き込む。</li> <li>自分の考えをグループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	ワークシート（役割分担表）
	10分 <b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク1の「回答」と資料を見てグループで話し合う。</li> </ul>	◎固定的性別役割分担意識に気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内で進行役と書記役を決める。</li> <li>進行役を中心に自由に話し合う。</li> <li>出てきた意見を書記が記入する。</li> </ul>	資料1-① 資料1-② ワークシート
	25分 <b>ワーク3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>仕事と家庭のバランスがとれる方法をグループで話し合う。</li> <li>グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> </ul>	◎働き方の見直し、両立支援の重要性に気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>個人で付せん紙に書き出す。</li> <li>グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> <li>様々な方法を知る。</li> </ul>	資料2 付せん紙 模造紙
<b>まとめ</b> 15分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク1の「ふりかえり後の回答」を書く。</li> <li>ふりかえりを書きグループ内で感想を発表する。</li> <li>数名発表し、全体で共有する。</li> </ul>	◎ワーク2・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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク・ライフ・バランス推奨のためには、何が必要なかをまとめる。</li> </ul>	ワークシート（役割分担表） 資料3（必要に応じて配付）

## 【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）を保育園・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

- ワーク1の「回答」と資料を見てグループで話し合しましょう。

### ワーク3

- 仕事と家庭のバランスがとれる方法を考えてみましょう。  
考えたことを順番に紹介しましょう。

### ふりかえり

- ワークを振り返り、ワーク1の「役割分担表」に回答しましょう。  
今の気持ちや、やってみようと思うことを書きましょう。

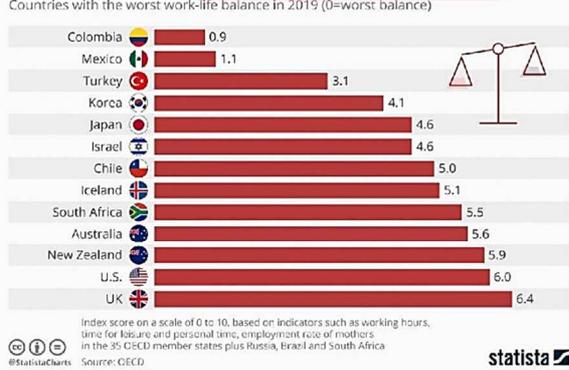


【資料1】 ワーク・ライフ・バランスに関するOECDの調査結果

経済協力開発機構（OECD）が2019年に発表した国別のワーク・ライフ・バランスに関する調査の結果をランキング形式で発表。対象国はOECD加盟国35カ国に、ロシア、ブラジル、南アフリカを加えた38カ国。

1つ目の図はランキングの結果を最下位から順に示したもので、ランク付けの要素のうち最も重要なのが「職場以外で費やす時間」で、その他に「レジャーやプライベートに費やす時間」、「子を持つ女性の就業率」などの要素もランク付けに反映されている。

The Countries With the Worst Work-Life Balance

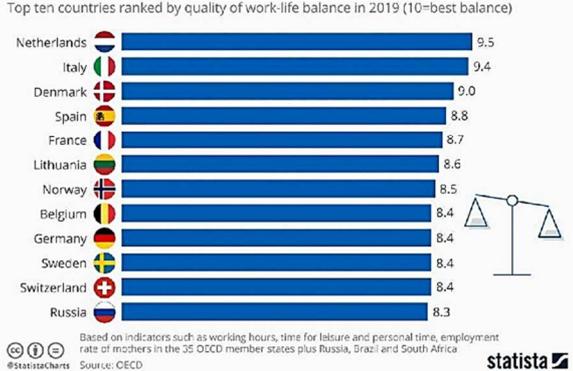


日本は下位から数えて5番目。特に、「非常に長時間（週50時間以上）働く従業員」が17.9%で、対象国全体の平均11%を大きく上回っていることが大きな要因となっている。

また、「レジャーやプライベートに費やす時間」が少ないこと、「女性の就業率」が低いことなども要因である。

一方、2つ目の図は、ワーク・ライフ・バランスが取れている上位の国々

The Countries With the Best Work-Life Balance



その中のオランダでは「非常に長い時間（週50時間以上）働いている従業員」は、わずか0.4%で、OECDで3番目に低い割合。

また、女性の就業率はOECD平均をはるかに上回っている（OECD平均の57.5%に対して69.9%）。母親の就業率も同様となっている。

参考：http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/

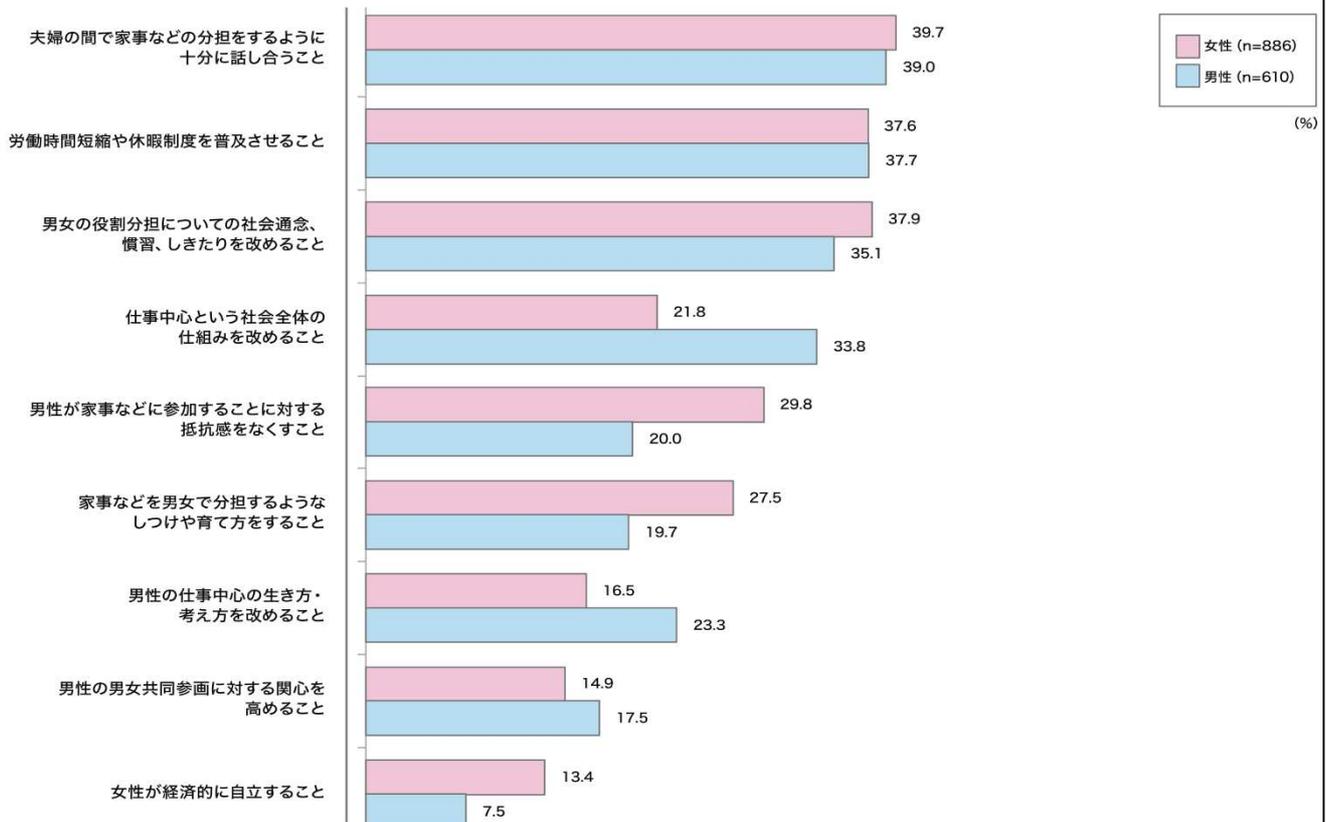
出典：『【資料1】ワークライフバランスに関するOECDの調査結果』（栃木県 塩谷南那須教育事務所）  
[https://www.pref.tochigi.lg.jp/m55/fureai/documents/13\\_life3.pdf](https://www.pref.tochigi.lg.jp/m55/fureai/documents/13_life3.pdf)

資料1の②

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（上位9項目）

（複数回答）

「夫婦の間で家事などの分担をするように十分に話し合うこと」が男女ともに最も高い



出典：『岡山県男女共同参画社会に関する県民意識調査報告書（概要版）』（岡山県 県民生活部 人権・男女共同参画課／令和2年3月）

## ワーク・ライフ・バランスのコツ 家庭編

### 1 休みを取って平日のことを知る

1人で育児をするのは本当に大変です。平日に休みを取って丸一日子どもと向き合うことで、育児の大変さや、家で待つパートナーの気持ちがわかります。

育児休業を取得して、1日を通して育児を経験するのが理想的ですが、育児休業が難しい人なら、平日に休みを取ってパートナーに替わって育児をしてみましょう。特に育児をパートナーにまかせているパパにオススメです。



### 2 家事は効率的に“パラレル”で

家事はパートナーとの共同プロジェクト。2人でタスクをこなしていくイメージです。得意、不得意もあると思いますので、よく話し合いながら、自分に出来ることからやってみましょう。

家事は“パラレル（並行）”でやると効率的。一方が寝かしつけている間に、もう一方がお風呂掃除をしたり、というように工夫してみましょう。

### 3 パートナーにつらい思いをさせない

パートナーにつらい思いをさせてはいけないというのが基本です。

スマホのカレンダーツールを使っていますか？パートナーとスケジュールを共有したり、仕事時間の調整にも使えてとても便利です。

自分ひとりで自由に過ごしているときは、パートナーの時間を使わせてもらっていると考えます。「フラリーマン※」にならないように注意しましょう。

※ フラフラ寄り道をしながら帰るサラリーマン。



## ワーク・ライフ・バランスのコツ 地域編

### 1 子育てに向き合って新たな扉を開く

「子どもができる」と自由がなくなる」という人がいますが、そんな風に考えるのはもったいない！

子育てを通して、新たな出会いがあったり、興味や関心が広がったり、自分の世界が広がります。

例えば子どもと公園へ行ったり、保育園への送り迎えをすると地域との関わりも増えます。子育て支援拠点など、子育てのヒントをくれる人がいますし、どこかに自分の居場所がみつけれられます。まずは自分の住んでいる地域を見回してみましょう。



### 2 家族ファースト

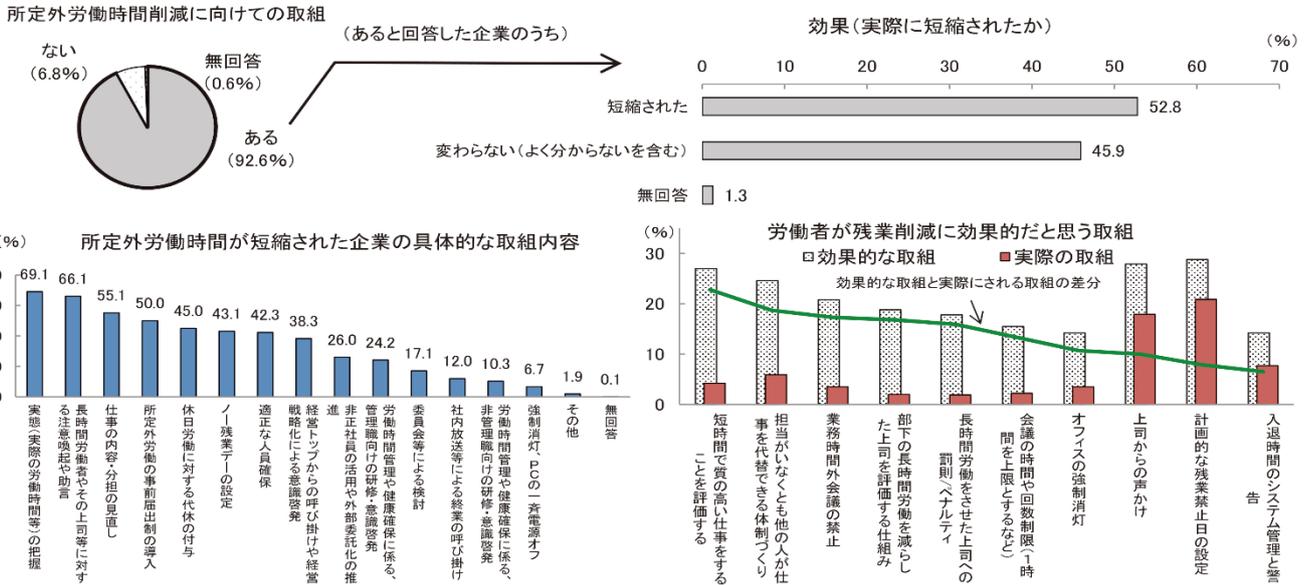
地域での活動は、自分に出来る範囲で行いましょう。地域活動の方が楽しくなってしまうと、家族の負担になっては本末転倒。

家族のことを一番に考えてくださいね。



## 第Ⅱ部第2章 働き方をめぐる環境の変化とワーク・ライフ・バランスの実現 —長時間労働の削減に向けた効果的な取組—

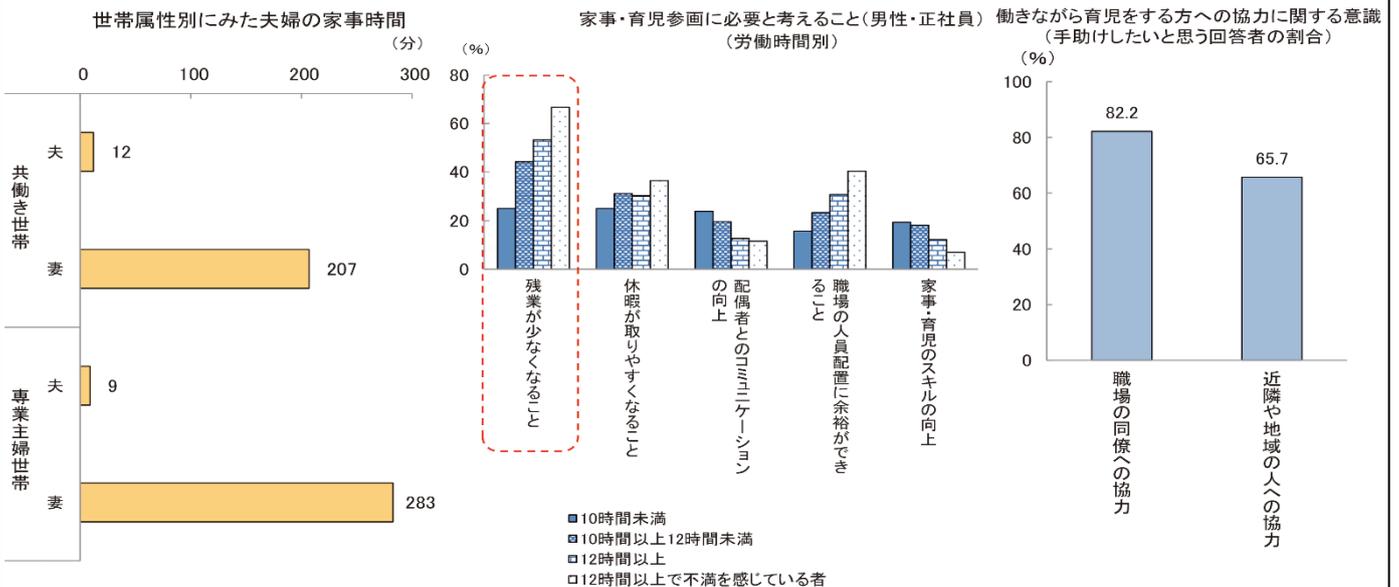
- 長時間労働の削減に向けた取組は多く行われているが、実際の効果は限定的である。
- 長時間労働を削減した企業の取組として実態把握などが行われているが、効果的だと考えられる「短時間で質の高い仕事をするための評価」や「仕事を代替できる体制の整備」などの取組は十分に行われておらず、これらの取組も併せて行うことが有効。



資料出所 内閣府「ワーク・ライフ・バランスに関する個人・企業調査」(2014年)(右下图)、(独)労働政策研究・研修機構「労働時間管理と効率的な働き方に関する調査」(2015年)(上図、左下图)より作成

## 第Ⅱ部第2章 働き方をめぐる環境の変化とワーク・ライフ・バランスの実現 —家事・育児と仕事の両立に関する状況と取組—

- 共働き世帯と専業主婦世帯で、夫の家事時間はほとんど変わらない。
- 長時間労働者を中心に、男性は家事・育児参画のために残業が少なくなることを要望する割合が高い。
- 働きながら育児をする方に協力したいと考えている者は多く、職場等において周りに協力を求めることが効果的。



資料出所 内閣府「ワーク・ライフ・バランスに関する個人・企業調査」(2014年)(中図)、総務省統計局「社会生活基本調査」(2011年)(左図)、(独)労働政策研究・研修機構「第7回勤労生活に関する調査」(2015年)(右図)より作成

## 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：乳児と乳児をもつ保護者  
時間：90分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 人との関わりや自然との触れ合い、遊びなど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。</li> <li>○ 親同士がつながり、子育ての仲間を得る。</li> </ul>		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 人との関わりや自然との触れ合い、遊びなどの大切さと、電子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。</li> </ul>		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙 (必要に応じて)</li> <li>○ BGM (受付中や待ち時間にリラックスできるもの)</li> <li>○ 名札 ○ 資料 ○ 地域の情報紙 ○ 紹介するおもちゃ</li> <li>○ マット (赤ちゃんも一緒に輪になれるようなもの)</li> </ul>		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
<b>導入</b> 20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・名札づくり</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・名前とニックネームを書いてもらう。</li> <li>・ファシリテーターが自己紹介をする</li> <li>・赤ちゃんの誕生日順に並び替える。</li> <li>・参加者が自己紹介をする。 (名前、赤ちゃん月齢等)</li> <li>・赤ちゃんの名前の由来を紹介する。 (2～3人に聞く)。</li> </ul>	名札 3つの約束
<b>展開</b>	15分 <b>ワーク1</b>	◎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。	ワークシート 資料1
	20分 <b>ワーク2</b>	◎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、親子の信頼関係がはぐくまれることを伝える。 ・遊びがなじむように、何度も繰り返し体験する。 ・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。	ワークシート 紹介するおもちゃ
	25分 <b>ワーク3</b>	◎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、電子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。 ・家の中で過ごす時間が長くなると、つい電子メディアに頼ってしまうので、どんな過ごし方があるかアイデアを出し合う。また、子育て支援施設などの活用を提案し、参加者同士で具体的な施設を紹介し合うよう促す。	ワークシート 資料2 地域の情報紙
<b>まとめ</b> 10分	<b>ふりかえり</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者全員に一言ずつ感想を述べてもらい、全体で共有する。</li> <li>・可能であれば、参加しての感想を記入してもらう。</li> </ul>	ワークシート
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の学習をふりかえる</li> <li>・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。</li> </ul>		

赤ちゃんとの暮らしの楽しみ方を、みんなで話してみよう。



## 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?自由に話してみよう。



- 資料1を参考にしてみよう。

## ワーク2

『赤ちゃんの心を育てる遊びを考えてみましょう。』

- 赤ちゃんが喜ぶふれあい遊びを紹介しましょう。

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 入門編』(阿部ヤエ/福音館書店/2002年)

- 資料「おもちゃ選びのヒント」を参考に情報交換しましょう。

## 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:『子育て支援 ひだまり通信』(高山静子/チャイルド本社/2010年)

### 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?!

⇒人とのかかわりや、自然との出会いなどを、楽しみたいですね。

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?



# 赤ちゃんは、なぜ泣くの？

## 【泣き声は、赤ちゃんの最初の自己主張】

言葉話し始めるまでの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。

でも、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の気持ちを安心させます。

## 【赤ちゃんは、こんなことを要求しています】

生まれたばかりの赤ちゃんも「快」「不快」「興奮」を感じています。

眠いのに 眠れないよ～	おなか すいたよ～	寂しいよ～
暑いよ～ 寒いよ～	オムツが ぬれているよ～	服がちくちくして 気持ちが悪いよ～

【守られることで、

子どもは「自分は大切な存在なんだ」とわかります】

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、子どもの根っこをつくるからです。

おなかがいっぱい泣けばおっぱいがもらえ、不快で泣けばオムツを替えてもらえます。それは、「不安→でも大丈夫→不安→でも大丈夫」という経緯の繰り返しです。少なくとも3歳までは「厳しくしつづけなきゃ」などと考えず、思う存分甘えさせてあげていいのです。

## 【愛着】

人を好きになる、信頼する、感じる、学ぶ・・・

こんな力は、赤ちゃんが自分の世話をしてくれる人との間に深い感情的な結びつきをつくることによつて発達します。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。

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。



引用：『リーフレット「赤ちゃんはなぜ泣くの？」』  
(NPO 法人子ども達の環境を考えるひこうせん)

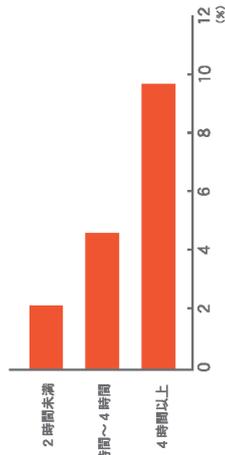
お父さん、お母さん、ご家族の皆さんへ…

### 「赤ちゃんにテレビはいりません」

- ・赤ちゃんにはお母さんやお父さんとのいるんなやりとりが何よりも大切です。テレビ・ビデオは刺激が強いの赤ちゃんはそちらをよく見ますが、一方通行で人工的な刺激で心身の発達によくありません。
- ・赤ちゃんには目を見て語りかけましょう。

### 「2歳以下の子どもにはテレビ、ビデオをみせるのをやめましょう！」

- ・テレビ、ビデオをベビーシッターがわりにしてはいませんか？
- ・乳幼児期は言葉が発達する大事な時期です。
- ・長時間、テレビやビデオを見るのが“ことばの遅れ”と関係しているという報告があります(図)。



■ 図1 視聴時間別発達遅れの発生頻度 (1歳6ヶ月 日本小児科学会雑誌2004)

**Q. 赤ちゃんにも教育番組や早期教育ビデオなど、内容によってはためになるでしょうか？**

A. 内容ではなく、双方向の関わりを奪われることが問題です。赤ちゃんにはたくさん関わって楽しく遊ぶ子育てを工夫しましょう。テレビ・ビデオはお話ができるようになってから時間を制限して見るというでしょう

**テレビではなく話しかけたり、歌ったり、一緒に散歩しましょう。昼間はたくさん遊んで、夜は静かにして寝かしつけましょう。**

### 「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

**Q. テレビをやめて何をしたらいい？**

**A. 赤ちゃんには自分で遊ぶ力があります**

体を動かすこと、手を使うこと、人と関わることが“遊び”です。たとえば…



### 赤ちゃんの時期の大人の役割

1. 赤ちゃんは自分の体の調子がわかりません。飲ませて(食べさせて)、寝かして、少しずつリズムをつくってあげましょう。
2. 「着替えようね」「オムツをかえようね」と目を見て話しましょう。
3. 遊んでほしがるときには、抱っこしたり、くすぐったり、散歩に連れ出しましょう。起きている間中あやす必要はありません。

引用：『啓発資料「乳児健診(4か月・10か月)用 赤ちゃんにテレビは要りません!」  
(NPO 法人子どもとメディア) <https://komeida.or.jp/>  
福岡市中央区警固 1-13-15-404 E-mail [k-media@dolphin.ocn.ne.jp](mailto:k-media@dolphin.ocn.ne.jp)

Ⅱ-2

いやいや期をどうのりこえる？（2歳児）

対象：2歳児をもつ保護者

時間：80分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2歳児の特徴を確認する。</li> <li>○ 2歳児への関わり方の基本を学ぶ。</li> </ul>			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> </ul>			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ3～4人のグループに分かれておく。</li> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて）</li> <li>○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙</li> </ul>			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク (我が子自慢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「我が子自慢」+名前で自己紹介をする。</li> </ul>	3つの約束	
<b>展開</b>	15分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最近の子どもの様子(困ったこと)をグループで話し合う。</li> </ul>	◎最近のお子さんの様子(困ったこと)を共有することで、困っているのは自分だけではないことを理解することをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で付せん紙(青)に書き出す。</li> <li>・模造紙に付せん紙を貼り付けながら自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> </ul>	付せん紙(青) 模造紙
	30分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワーク1で出し合った事柄の対応策をグループで話し合う。</li> </ul>	◎ワーク1で出た事柄の対応策を考え合うことで、いろいろな関わり方に気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワーク1で出し合った困った事柄の対応策を考え、付せん紙(黄)に書き出す。</li> <li>・ワーク1で使用した模造紙のそれぞれの事柄の近くに付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。</li> </ul>	付せん紙(黄) ワーク1の模造紙
	15分	<b>ワーク3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートにある資料を読む。</li> <li>・ワーク2で出た内容を参考に、自分の子育てに取り入れていけそうなことを考え、記入する。</li> </ul>	◎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考え、“これならできるかも”“やってみよう”と前向きに考えられるようにすることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を読み、2歳児の特徴を確認することによって、2歳児への関わり方のヒントになることを気付かせる。</li> <li>・人それぞれの対処法を知り、実際にできそうなことを自分自身の中で整理する。</li> </ul>	ワークシート
<b>まとめ</b> 10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想を記入する。</li> <li>・グループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイク時の「我が子自慢」を思い出して我が子が愛おしい存在であることを再認識する。</li> </ul>	ワークシート	

## ワーク1

- 最近のお子さんの様子（困ったこと）を思い出してみましょう。



## ワーク2

- ワーク1で出た事柄について、自分ならどう関わりますか？  
自分自身が書いた事柄でも、他の方の事柄でも構いません。

## 資料

# 子どもの欲求や思いを受け止める

自我が芽生え、1歳半ば頃から強く自己主張することも多くなります。自分の思いや欲求を主張し、受け止めてもらう経験を重ねることで、他者を受け入れることができ始めます。また、友達や周囲の人への興味や関心が高まり、自発的に働きかけていくようにもなります。子ども同士の関わりが徐々に育まれていく時期です。



一方で、自分の思う通りにはできずもどかしい思いをしたり、寂しさや甘えたい気持ちが強くなって不安定になったりと、気持ちが揺れ動くこともあります。

「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成30年）  
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

## 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考えてみましょう。

## ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

Ⅱ-3

子ども同士のトラブル…どう解決する？（3～4歳児）

対象：3～4歳児をもつ保護者

時間：80分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3～4歳児にトラブルが生じる理由を理解する</li> <li>○ 3～4歳児のトラブルへの関わり方の基本を学ぶ。</li> </ul>			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> </ul>			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ3～4人のグループに分かれておく。</li> <li>○ 筆記用具    ○ ワークシート    ○ アンケート用紙（必要に応じて）</li> <li>○ 名札</li> </ul>			
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"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク（名札づくり）（自己紹介）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>名札</li> <li>3つの約束</li> </ul>
展開	10分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども同士のトラブルを思い出し、グループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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。</li> <li>・ワークシートに子ども同士のトラブルを記入する。</li> <li>・話しやすい雰囲気にする。</li> </ul>	ワークシート
	25分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エピソードをもとに、グループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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。</li> <li>・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</li> </ul>	ワークシート
	30分	<b>ワーク3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートにある資料を読む。</li> <li>・グループで話し合う。</li> <li>・グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> <li>・みんなで育てるために何ができるか話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎気づき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。</li> <li>・資料を読んで関わり方のヒントを得る。</li> <li>・ワークシートに自分にできることを記入する。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	ワークシート
まとめ	5分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想を記入する。</li> <li>・数名発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい、全体で共有する。</li> </ul>	ワークシート

## 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、気楽に出し合いましょう。

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



## トラブルの経験は次の段階へのステップです

3歳児から4歳児にかけて一人遊びから友達と遊ぶことが増えてきます。他の子どもと触れ合うことで、自分の感情や意思を表現し、自己の存在感や他の人々と共に活動する楽しさを味わいます。時には子ども同士が自己主張をぶつけ合うこともあります。しかしそういった中で互いに理解し合う体験を重ねながら関わりを深め、共感や思いやりなどをもつようになります。さらにこのような生活の中で、よいことや悪いことに気付き、考えながら行動したり、決まりの大切さに気付き、守ろうとしたりするなど、生活のために必要な習慣や態度を身につけていきます。

大人はそれまでの子どもの経験を念頭に置き、相手の気持ちをわかろうとしたり、遊びや生活をよりよくしていこうとしたりする姿を丁寧に捉え、認め、励ましていくことが大切です。また、子どもが自分で思いを伝えあおうとする姿を十分に認め、支えていくことも大切です。

「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成30年）  
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

## ワーク3

- 気づ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）

対象：4～5歳児をもつ保護者  
時間：90分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4～5歳児の特徴を把握する。</li> <li>○ 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。</li> </ul>			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもの「生き生き」した姿をできるだけ多くイメージし、子どもの気持ちに共感することが大切であることに気付くことができる。</li> </ul>			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ3～4人のグループに分かれておく。</li> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート（2枚を別々に印刷する） ○ アンケート（必要に応じて）</li> <li>○ 名札 ○ 油性マーカー ○ 付せん紙 ○ 模造紙</li> <li>○ 資料（「場面シート」）</li> </ul>			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物	
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・自己紹介</li> <li>・3つの約束</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	名札 3つの約束	
<b>展開</b> 25分	<b>ワーク1</b>	◎子どもの「生き生き」していた場面を思い出すことや、4～5歳児の特徴について再確認し、改めてわが子の成長を感じることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけたくさん場面を思い浮かべるよう促す。</li> <li>・「場面シート」を配付し、生活の中のあらゆる場面で子どもの「生き生き」とした姿を見ることができると促す。</li> <li>・付せんは後からでも追加できることを伝えておく。</li> <li>・付せん紙を紹介し、似た意見を近くに貼りながら、どんな時に4～5歳児が「生き生き」しているか大まかに整理する。</li> </ul>	ワークシートの1枚目 付せん紙 油性マーカー 模造紙 資料	
	20分	<b>ワーク2</b>	◎子どもがなぜ「生き生き」していたのか、子どもの立場になって考えることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで、子どもが「生き生き」するために大切な視点と考えられることをキーワードでまとめる。</li> </ul>	ワークシートの1枚目 油性マーカー
	25分	<b>ワーク3</b>	◎「生き生き」した活動を促すポイントに気づき、これからの生活で実際にできそうなことを見つけることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートの資料から4～5歳児の特徴や関わり方を考える。</li> <li>・子どもの実態や自分自身の生活に応じて、無理なくできそうなことから考える。</li> <li>・グループ内で共有し、より多くのヒントを得られるようにする。</li> </ul>	ワークシートの2枚目
<b>まとめ</b> 10分	<b>ふりかえり</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内で感想を共有する。</li> <li>・何人かに発表してもらい、全体で共有する。</li> </ul>	ワークシートの2枚目	

## 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、気楽に出し合しましょう。

## 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

### 「生き生き」とした姿とは

子どもは周囲の大人から受け止められ、見守られているという安心感を得ると、活動への意欲が高まり、行動範囲も広がっていき、生き生きと活動に取り組むようになります。走ったり跳んだり投げたりといった運動的な遊びはもとより、室内で友達とイメージを広げながら積み木で遊んだり、偶然出会った自然の変化に関心を持ち、それらに触れながら遊んだりする子どももいます。このように子どもがその活動に興味や関心を持ち、自ら心を弾ませて取り組んでいる場合に、生き生きとした姿が見られます。必要に応じて、子どもが取り組んでみたいと思えるような場を用意したり、取り組んで楽しかったという充実感や満足感が味わえるようにしたりすることも大切です。

「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成 30 年）  
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

## 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？出し合いましょう。

## ふりかえり

- 感想を発表しましょう。

 <p>図鑑・絵本を見る</p>	 <p>ものづくり</p>	 <p>話す・歌う・踊る</p>	 <p>遊具遊び</p>
 <p>ボール遊び</p>	 <p>かけっこ・鬼ごっこ</p>	 <p>虫取り</p>	 <p>お絵かき</p>
 <p>親子料理</p>	 <p>生き物に触れる ・世話をする</p>	 <p>パズル・積み木</p>	 <p>花・野菜を育てる</p>

## Ⅱ-5 子育てのイライラとうまく付き合おう

対象：乳幼児をもつ保護者  
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る基本を学ぶ。		
実施のポイント (評価など)	○ 子育てのイライラ感情を共感することができる。 ○ 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	○ あらかじめ3～4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) ○ 付せん紙(青・黄) ○ 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
<b>導入</b> 15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク(ストレス発散法)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ストレス発散法」+名前で自己紹介をする。</li> </ul>	3つの約束
<b>展開</b>	10分 <b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エピソードをもとに、子ども達とパートナーの行動を想像して書く。</li> <li>グループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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。</li> <li>●ワークシートに子ども達とパートナーの行動を想像して書く。</li> </ul>	ワークシート
	20分 <b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>イライラした経験をグループで話し合う。</li> <li>資料1を読む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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有することで、困っているのは自分だけではないことを理解することをねらいとする。</li> <li>●個人で付せん紙に書き出す。</li> <li>●グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> <li>●全体で資料1を読むことで、子育てのイライラ感情を共感し、みんなで考えようとする雰囲気づくりにつなげる。</li> </ul>	付せん紙(青) 模造紙 資料1
	20分 <b>ワーク3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>イライラ感情をコントロールする方法をグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎いろいろなコントロールの方法を全体で共有することで、イライラ感情とうまく付き合いながら育児をしていこうとする前向きな気持ちになることをねらいとする。</li> <li>●個人で付せん紙に書き出す。</li> <li>●グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> </ul>	付せん紙(黄) 模造紙
<b>まとめ</b> 15分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料2、3を読む。</li> <li>感想を記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●資料2を読み、子育て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。</li> <li>●時間があれば、資料3を見ながら実際にやってみる。</li> </ul>	ワークシート 資料2 資料3

## 【 エピソード 】

ある日、A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。Aさんのパートナーは、横になってスマートフォンで動画を見ています。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、子ども達とパートナーはどうしたと思いますか。

## ワーク2

- エピソードのように、イライラしてお子さんに怒鳴ったり、怒ったりし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3

- 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

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

## 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ったり、やらなかっ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ければいけないのに、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)
- 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っ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)

『子育てに関する調査』（株式会社 mediba／2010年8月）



## 〇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

『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』（山崎洋実／主婦の友社／2010年／P34）

## 〇スリスリの儀式&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！ 頭のて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、逃げ出したいくなる時に、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。



『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』（山崎洋実／主婦の友社／2010年／P34）

## 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)



### ② 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。



### ③ 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。



### ④ 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。私もうまく言える。」



### ⑤ 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」



Ⅱ-6

「分担」から「協働」へ  
～協働すると、子育てのうれしさ・楽しさ2倍！～

対象：乳幼児をもつ保護者

時間：90分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 周囲の人を子育てに巻き込む。</li> <li>○ 周囲の人が子育てに積極的に関わられるようになるポイントを考える。</li> </ul>			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子育てを一人で抱え込まず、パートナーや家族と共に子育てをしていこうという思いをもつことができる。</li> <li>○ パートナーや家族と共に子育てし、子どもの成長の喜びを分かち合えるという捉え方をすることで、より前向きに・積極的に取り組めることに気付くことができる。</li> </ul>			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ4～5人のグループに分かれておく。</li> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて）</li> <li>○ 付せん紙（青・黄） ○ ペン ○ 模造紙</li> </ul>			
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク（自己紹介）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己紹介では、子どもとの時間でうれしかったことを挙げてもらい、学習のねらいに迫れるようにする。</li> </ul>	3つの約束	
展開 25分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エピソードをもとに、子育てをしている中で、自分一人ではどうにもならなくて困った場面を挙げる。</li> <li>・グループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分の子育ては一人でがんばりすぎていないかを振り返ることをねらいとする。</li> <li>・個人で付せん紙に書き出す。</li> <li>・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> <li>・グループでの共有時間をしっかり確保する。</li> </ul>	付せん紙（青） ペン 模造紙	
	5分	<p><b>資料紹介</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートにある資料を読む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎もっと周囲に頼ったらよいことに気づくことができることをねらいとする。</li> <li>・資料をもとに「協力してほしい」と伝えたり「私はこうしたい」と相談したり、「対話する」ことの大切さについて説明する。</li> <li>・その時の伝え方が重要になることを説明する。</li> </ul>	ワークシート
	30分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワーク1で出てきた場面の解決策について、グループで話し合う。</li> <li>・全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎解決策を知ること、ゆとりをもって前向きに子育てしようと思うことができることをねらいとする。</li> <li>・個人で付せん紙に書き出す。</li> <li>・グループ内で、ワーク1で使用した模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。</li> <li>・“私はこんなふうになっているよ”と実際に行っていることなどはもちろん、“こんなふうにしたらどうかな？”とアドバイス・提案してもよい。</li> <li>・全体共有では、各グループの模造紙を見て新しいアドバイスを書いたり、グループのメンバーを入れ替えたりして、広く解決策が得られるように工夫する。</li> </ul>	付せん紙（黄） ペン ワーク1の模造紙
まとめ 15分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想をグループ内で発表する。</li> <li>・数名発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎もっと周囲に頼って一緒に子育てをすることで、子どもの成長の喜びを分かち合えることに気付くことができることをねらいとする。</li> <li>・これからの子育てで、ワーク2で出てきた解決策をどのように生かすか考える。</li> <li>・“対話する”こと以外の自分一人ではどうにもならなくて困った場面の解決策の例として、ポータルサイト「おかやまはぐくまーれ」や各自治体の子育て支援に関するサービスを紹介してもよい。</li> </ul>	ワークシート	

# 「分担」から「協働」へ ～協働すると、子育てのうれしさ・楽しさ2倍！～

## 【エピソード】

平日のある日の夜。保育園へ通う上の子を早く寝かせたいと気ぜわしくしているところ、下の子のミルクの時間になってしまいました。ちょうどその時仕事から帰ってきたパートナーは、のんびりとお風呂に入ろうとしています。

“下の子にミルクを飲ませてほしい”と内心想いながらも、“疲れているだろうか・・・”と、お願いすることができませんでした。下の子は泣き始め、その声で上の子もすぐに寝付くことができませんでした。

### ワーク1

- 子育てをしている中で、“自分一人ではどうにもならなくて困った”場面を書き出しましょう。

### ワーク2

- ワーク1で挙げた場面の解決策を出し合ひましょう。

自分一人ではどうにもならなくて困った場面

お願いの仕方



## 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ひましょう。

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

出典：『家庭教育手帳 乳幼児編（ドキドキ子育て）』（文部科学省／平成 22 年／P12）

## ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。



自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

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：80分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 子どものいいところ・気になるところのとらえ方は人（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。</li> </ul>		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> </ul>		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ3～4人のグループに分けておく</li> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて）</li> <li>○ 資料 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙</li> </ul>		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク (子どもの頃好きだった○○)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「子どもの頃好きだった○○」+名前で自己紹介をする。</li> <li>・平等、尊重、守秘</li> </ul>	3つの約束
<b>展開</b>	10分 <b>ワーク1</b>	◎自分が子どもだった頃の「いいところ」と言われていたところを共有することで、いろいろな個性があってもいいということに気づくことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で付せん紙（黄）に書き出す。</li> <li>・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> </ul>	付せん紙（黄） 模造紙
	15分 <b>ワーク2</b>	◎「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」も共有することで、いろいろな個性があってもいいということに気づくことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で付せん紙（青）に書き出す。</li> <li>・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。</li> </ul>	付せん紙（青） 模造紙
	15分 <b>ワーク3</b>	◎ワーク2の「当時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」として見方を変えることで、多面的に捉えることができるようになることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレーミングについて説明する。</li> <li>・個人でリフレーミングした内容を付せん紙に書き出す。</li> <li>・グループ内で、ワーク2で使用した模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。</li> </ul>	ワーク2の模造紙 付せん紙（黄） 資料（参加者の様子を見て配付する。）
	20分 <b>ワーク4</b>	◎私たちの子どもを見つめ直す（いいところ・気になるところ等）ことで、子どものありのままを受け入れてあげられるように意識していくことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どものいいところ（黄）や気になるところ（青）を付せん紙に書き出す。</li> <li>・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、気になるところをリフレーミングする。</li> </ul>	付せん紙（青・黄） 模造紙
<b>まとめ</b> 10分	<b>ふりかえり</b>	◎印象に残ったことや思ったことをワークシートに記入することで、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ができることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想を記入する。</li> <li>・グループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	

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～

### ワーク1

- 自分が子どもだった頃の「いいところ」と言われていたところはどんなところですか？

### ワーク2

- 「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？

### ワーク3

- ワーク2の「当時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」としてとらえ直してみましょう。

### ワーク4

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

### ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

## 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。

1 おしゃべり	例：言語能力があり、誰とでも気軽に話せる。 社交的、流暢。誰とでも仲良くなれる。
2 あまえんぼう	→ かわいがられる。
3 おとなしい	→ よく考えながら、人の話を聞くことができる。
4 あきっぽい (集中できない)	→ 視野が広く、いろいろなことに興味がある。
5 気が小さい (臆病)	→ 慎重で失敗しないようによく考えている。
6 うるさい	→ 明るく元気。その場を盛り上げる。
7 緊張しやすい	→ まじめにやろうとする気持ちが強い。
8 すぐにカッとなる	→ 正義感が強く、何事も情熱的。
9 だらしない	→ 大らかで小さなことにこだわらない。
10 頑固	→ 何事にもぶれない。強い心がある。

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"> <li>○ 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。</li> <li>○ 図書館を利用してみようという気持ちをもつ。</li> </ul>		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul>		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ4人のグループに分かれておく。</li> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて）</li> <li>○ 資料 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙 ○ ペン ○ 名札</li> <li>○ 参加者の子どもが興味をもちそうな本 ○ 図書館利用案内</li> <li>○ 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）</li> <li>○ 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）</li> </ul>		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
<b>導入</b> 5～10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク（自己紹介）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	名札 3つの約束
<b>展開</b> 10分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エピソードをもとに、グループで話し合う。</li> </ul>	◎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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・エピソードをもとに、どんな声かけをするか話し合う。</li> <li>・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。</li> </ul>	ワークシート
20～25分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「困ったこと」「良かったこと」について、グループで話し合う。</li> <li>・乳児期の読み聞かせのポイントを知る。</li> </ul>	◎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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「困ったことや気になること」を付せん紙（青）に、「良かったこと」を付せん紙（黄）に個人で書き出す。</li> <li>・グループ内で、模造紙に付せん紙を貼り付けながら、困ったことに対してどう対応をしているか話し合う。</li> <li>・資料1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。</li> <li>・資料2をもとに「読み聞かせの大切さ」にふれる。ただし「やらないといけない」という押しつけにならないように注意する。</li> </ul>	付せん紙（青・黄） 模造紙 資料1 資料2
5～10分	<b>ワーク3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・読み聞かせの疑似体験をする。</li> </ul>	◎子どもに対して読み聞かせを「やってみよう」という気持ちを高めることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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。</li> <li>・読み聞かせについて感想を交流する。</li> <li>・図書館等、絵本と出会える場所を紹介する。</li> </ul>	参加者の子どもが興味をもちそうな本
<b>まとめ</b> 5分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気付いたことや感想を記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・図書館利用を呼びかける</li> </ul>	ワークシート 図書館利用案内や本の紹介、イベント情報等

## 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きなさい。」

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。



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 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。

**Q4 子どもが3才になりますが読み聞かせをしなくてもいいのですが、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。



### 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）

『赤ちゃん向け絵本ガイド』（広島県立図書館 編集／広島県読書推進運動協議会／2011年）

**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くと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、ついつい忙しくて「あとでね」と言ってしまいがちです。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 障害のある子どもが絵本を楽しむには…**

**A さまざまなタイプの絵本があります。**

布の絵本やさわる絵本、点字絵本、CD絵本など、様々なタイプがあります。読み聞かせは子どもの成長の力となりますので、ぜひ子どもにあった絵本を探してみてください。その際、たとえば図書館や、都道府県・市区町村にある社会福祉協議会に相談するとよいでしょう。

**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。

### 「紙の本」の良さって？ ～親子で「五感をつかって」味わいましょう！～

みなさんは、「紙」と「デジタル」、どちらの本をよく読みますか？ 幅広いジャンルの本や文章を「いつでも」「どこでも」「何冊でも」読むことができるのは、「デジタル」の本の良さですね。では、「紙の本」の良さは何でしょう？ そのメリットには、次のようなものがあります。

①五感を刺激する（手触り、色彩、におい等） ②目にやさしい ③集中しやすい ④ページをめくるワクワク感 ⑤書き込める 等

子どもは大人に読んでもらった絵本などをもう一度読みたいと思った時、一人で絵本を開き、読んでもらった時のイメージを思い出したり、新たにイメージを広げたりします。絵本が子どもの目に触れやすい場に置かれ、落ち着いてじっくり見ることができ環境は、子どもと絵本との出会いを一層充実したものにします。乳幼児期にこそ、読書活動の導入期に紙の本の魅力に触れ、その良さを五感をつかって味わう機会づくりをしてみましょう。

## 読み聞かせの大切さ

子どもは、絵本などのおはなしを聞くことが大好きです。物語の世界にひたる体験はこころを育てます。

### 物語による体験が想像力を育てます

子どもが物語を聞いているときは、登場人物になりきって、想像の世界を自由に楽しめます。登場人物のうれしさや悲しさ、痛みなど、さまざまな気持ちにふれることで、他人の感情や思いを知ることができます。

物語の中で、いろいろな世界を体験することにより、想像力などを身につけていきます。



### 親子の絆を深め、こころの安定につながります

絵本の世界を親子で一緒に楽しむことは、同じ体験を共有し、同じ時間を過ごすことです。このことから愛されているという満足感が得られ、こころの安定につながります。

### 豊かな言葉とこころが育まれます

絵本には、美しい言葉がたくさんつづられています。また、成長するにつれ、絵本で語られるさまざまなできごとや気持ちに触れることで、人の思いや痛み、生きる知恵を知る機会にもなっていきます。



子ども時代に楽しんだ本や、読んでもらった体験・その嬉しさはいつまでもこころに残り、生きる力としてその子の人生を支えます。

### 成長にあわせて

<p><b>妊娠期</b></p> 	<p>近年、妊娠期から絵本に親しんでいただく取組も広がっています。これから生まれてくるお子さんに読み聞かせをすることをイメージしながら、まずは、最寄りの図書館や書店などで絵本を手にとってみてはいかがでしょうか。気に入った本が見つかったら、声にだして読んでみましょう。</p>
<p><b>0～2 歳頃</b> 親子の遊びのひとつとして始めましょう</p>	<p>わらべうたや、絵本を仲立ちにして、心地よい声のやりとりやふれあいを楽しみましょう。</p> <p>~~~~~</p> <p>○子どもの好きなものが載っている ○身近な動物や植物が登場する ○生活の中の言葉にふれている ○言葉や音の繰り返しが ある など</p> 
<p><b>2～6 歳頃</b> 絵本のジャンルを広げていきましょう</p> 	<p>会話ができるようになってくると、言葉の数が増えていきます。いろいろな実体験を大切にしながら、絵本や本のジャンルを広げていきましょう。また、文字を覚え始めても、読み聞かせは続けましょう。覚えてた文字を追うことに気をとられ、物語を理解したり、じっくり絵を楽しんだりすることの妨げになってしまう可能性があります。</p> <p>~~~~~</p> <p>おすすめの絵本 ○昔ばなし ○物語・童話 ○科学絵本 ○生きもの図鑑 など</p>
<p><b>6 歳以上</b> 読み聞かせを続けましょう</p>	<p>ひとりで本が読めるようになって、読み聞かせは続けましょう。</p> <p>小学校で文字や漢字、言葉を習い始めてもしばらくは読み聞かせを続けて、言葉や表現、物語そのものをお子さんとともに楽しみましょう。また、おうちの方が子どものころに読んでおもしろかった本について話をするというのもよいですね。</p> <p>そうした時間を経ることで、本がお子さんの人生に欠かせないものとなっていくことでしょう。</p>

図書館や園などの貸し出しや、おはなし会に行ってみるのもよいですね♪



### 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）  
『資料【保護者の皆様へ】体にごはん、心に絵本～「読み聞かせ」は心の栄養です～』（鳥取県「体験の風をおこそう」実行委員会・鳥取県教育委員会／令和5年4月）

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	○ 親子で安心した気持ちで小学校生活をスタートするために、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」という自信を持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。 ○ 筆記用具(黒・カラーペン) ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて) ○ 資料 ○ 付せん紙(ピンク・青・黄) ○ 名札 ○ 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 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク(子どもの名前)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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ので、互いに親近感がもてるようにする。</li> </ul>	名札 3つの約束
展開 10分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校生活を迎えるにあたって、大丈夫だと思うことや不安だと思うことをグループで話し合う。</li> </ul>	◎小学校生活をスムーズにスタートするにあたって、「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。 ●資料1を見て、小学校生活のイメージをふくらませる。 ●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」を付せん紙(ピンク)に、「少し不安だと思うこと」を付せん紙(青)に個人で書き出す。その際、1つの付せん紙につき1つずつ思いつくことを書き出す。 ●グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、交流する。	資料1 ワークシート 付せん紙(ピンク・青) 模造紙
	5分 <b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料を読み、5歳児の発達の特徴を知る。</li> </ul>	◎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に気付くことをねらいとする。 ●子どもの発達は個人差が大きいので、ゆっくりと構えることも大切であることを伝える。	資料2
	15分 <b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク1をもとに入学に向けた子どもへの関わり方についてグループで話し合う。</li> <li>グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> </ul>	◎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。 ●個人で付せん紙(黄)に書き出す。 ●グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。 ●わが子のことはもちろん、グループの人へもアドバイスするよう伝える。 ●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。	ワークシート 付せん紙(黄) 模造紙
まとめ 10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>感想を記入する。</li> <li>グループ内で感想を発表する。</li> <li>時間があれば、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、できることから取り組むよう伝える。</li> <li>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。</li> <li>保護者自身も困ったことがあれば、学校や周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。</li> </ul>	ワークシート 資料3

## 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付いたことを記入しましょう。



小学校での  
一日の生活



## 5歳児の発達の特徴

子どもの発達には、どの子にも同じスピードで起こるのではなく、個人差が大きいという点を認識しておくことも大切です。

## 自分の思いや気持ちを表現しあうようになってくる

5歳代には、集団でのルールに従って生活ができていたり、集団での遊びが盛り上がりすぎます。友達との言葉のやりとりができるようになり、自分の思いや気持ちを表現しあうようになってきます。



## ルールを守ることのよさや、役割の意義がわかってくる

生活のルールを守ることによって、気持ちよく過ごす心地よさがわかり始めます。当番活動やグループ活動を責任もってやろうとしたり、やる意義がわかってきます。



## 身の自立が進む

身の自立が進み、起床・着脱・排泄・洗面などが、自分でできるようになります。



## できたことを報告し、承認をもとめてくる

自分のしたいことを場面に応じてしようとし、そのことを報告し承認を求めてきます。その努力を誉めてもらえることは大きな喜びになります。



## 見通しや計画を立て、実行できるようになってくる

5歳児の後半には、少し先の行事への見通しや計画を立て、実行できるようになってきます。準備、練習、制作活動で友達と協力し合い、それによって自分一人では達成困難なこともできるようになります。



## 時間の概念がしっかりしてくる

保育者が指示をしなくても、今日は何をするのかがわかり、時間の概念がしっかりしてきます。(十進法を理解しているのではなく、長針・短針の数字を目安にしています)



## 道順を理解できるようになってくる

自分の家から園までの道順を絵に描いて教えてと求められると、出発点と目的地だけでなく、その間の知っている手がかりを書き込み、途中にあるものや登園の時の経験を話すことができます。



## 学ぶことに興味をもつようになる

読、書、算を学ぶことに興味を持ち、ひらがなを読んだり、名前をひらがなで書いたり、学校に行くことに大きな期待を持ちます。



## 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もつ、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。



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付く。 ○ 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付く。		
事前準備	○ あらかじめ4人程度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） ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 名札		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク(自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和やかな雰囲気づくりをする。</li> <li>発言順を決めておく。</li> <li>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。</li> </ul>	名札 3つの約束
展開 8分   30分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	◎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ことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートに自分とは異なる価値観に触れた場面を思い出し記入する。</li> <li>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。</li> <li>ワーク1で話したことをファシリテーターが紹介し、ワーク2につなげる。</li> </ul>	ワークシート
	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>AかBを選択し、その理由をグループ内で発表する。</li> <li>自分が選択した資料を読む。</li> <li>グループの意見を聞いて、改めてAかBを選択する。</li> <li>自分が選択していない資料を読み、改めてAかBを選択する。</li> </ul>	◎異なる価値観に触れ、自分の価値観が揺らぐ経験することをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「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。</li> <li>選んだ理由や子どもの頃の経験や自分を取り巻く環境等を話すことで、それぞれの価値観の背景を共有する。</li> <li>ファシリテーターは子どもの頃の経験を思い出したくない人もいることをふまえておく。</li> <li>自分が選択した資料を読んだ後、グループの意見を聞いて思ったことを記入し、改めてAかBかを選択する。</li> <li>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。</li> <li>資料は真逆の価値観に触れることが目的であるため、真逆の価値観が「正解」として捉えられないよう配慮する。</li> </ul>	ワークシート 資料A 資料B 付せん紙
	<b>ワーク3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>価値判断のプロセスを考える。</li> </ul>	◎ワーク2をふりかえり、思考のプロセスに気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>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付くとともに、自分と他者との意見が異なることは当たり前だと感じることができる。</li> </ul>	ワークシート
5分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料を読む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートにある資料を読み、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付く。</li> </ul>	ワークシートにある資料
まとめ 5分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>感想を記入する。</li> <li>感想を発表する。</li> </ul>	◎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ことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	ワークシート

## 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、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。理由も書いてみましょう。(自分を取り巻く環境、子どもの頃の経験等)

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。

(選択した答えと同じ記号の資料だけを読む。)

資料 A

資料 B

- ② グループ内の意見を聞いてどう思いましたか。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 グループの意見を聞いて



③ 真逆の意見を聞いて

#### 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ないのです。

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。

岡山大学 全学教育・学生支援機構助教(当時) 中山 芳一

● 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

## 資料A：「子どものわがままは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ないのです。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ま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、子どものわがままはできる限り受け入れてあげましょう。

Ⅱ-11

# たっぷり愛して、しっかり認めよう ～子どもの自己肯定感を育む関わり方～

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	○ 多少困難な場面に子どもが直面してもその子なりに乗り越えられるよう、自己肯定感が高まる適切な親子の関わり方について考え、わが子とよりよく関わっていかうと再認識する。		
実施のポイント (評価など)	○ これまでのわが子との関わり方を振り返ったり、子どもの立場を体験したりすることで、わが子の自己肯定感が高められるような子どもへの関わり方について考える。		
事前準備	○ あらかじめ4～6人グループに分かれておく。(偶数が望ましい) ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート(必要に応じて) ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ 名札		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク(自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己紹介では「わが子のいいところ、私のいいところ」を紹介しワークへつなげる。</li> </ul>	ワークシート 3つの約束
<b>展開</b> 20分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>役割演技をとおして、自己肯定感を高められるようなより良い関わり方を考える。</li> <li>演技をしてみたの感想を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎いくつかのエピソードをもとにした役割演技を行い、体験して感じたことを実生活に生かせるようにすることをねらいとする。</li> <li>●些細なことでも褒めることの大切さに気付くよう、身近に起こりそうなエピソードを取り上げる。</li> <li>●役割演技を体験した感想を共有する。特にエピソード①については、声の掛け方によって親子の関係にも影響することにふれる。</li> </ul> <p>&lt;各エピソードのねらい&gt; ①～③同様</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●グループ内で役割交代することで、関わり方の答えはひとつではないと気付くことができるようにする。</li> <li>●関わり方の例として、次のようなものも必要に応じて紹介する。 ※「ありがとう」「がんばってるね」 ※認めることが難しい場面(忙しい時など)では、子どもの話をしっかり聴くこと。子どもの話を繰り返す。</li> </ul>	ワークシート エピソード①～③
	15分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>自己肯定感を育む関わり方について、グループで話し合う。</li> <li>●グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎具体的な場面を想定しながら、自己肯定感を育む関わり方を知ることがねらいとする。</li> <li>●自分の考えを個人で付せん紙に書き出す。</li> <li>●グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合うことで、様々な方法を知る。</li> </ul>
<b>まとめ</b> 15分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●資料を読む。</li> <li>●感想を書き、グループ内で発表する。</li> <li>●数名発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎資料をとおして、自己肯定感の定義や自己肯定感を育む方法について知り、自己肯定感が高いと少しの困難でも乗り越えられる力をもつことができるということに気付くことをねらいとする。</li> <li>●資料は参加者にあわせて選択する。</li> <li>●今後の子育てに生かせるよう、ふり返りシートに記入し、関わり方に悩んだら、一人で悩まず助けを求めよう伝える。</li> </ul>	ワークシート 資料1(未就学児対象) 資料2(学童期対象) 資料3(必要に応じて配付)

# たっぷり愛して、しっかり認めよう ～子どもの自己肯定感を育む関わり方～

自己紹介

<わが子のいいところ>

<私のいいところ>

ワーク1

## 【エピソード①】 わが子が服を汚して帰ってきた時

イライラ

### パターン①

家族が帰ってくるまでに夕食の用意をしようと急いで準備をしている時に、子どもが服を汚して帰ってきました。

子ども 「母さん（父さん）、服が汚れちゃった。」

自分 「もう～！まだ新しいのに～！余計な仕事を増やして。」

子ども 「だって、Aくんのくつがみぞに落ちたんだもん。」

自分

話を聞いてくれる

### パターン②

家族が帰ってくるまでに夕食の用意をしようと急いで準備をしている時に、子どもが服を汚して帰ってきました。

子ども 「母さん（父さん）、服が汚れちゃった。」

自分 「どうして汚れたん？」

子ども 「Aくんのくつがみぞに落ちたんよ。」

自分

## 【エピソード②】 園から帰ってきて、元気がない時

園から帰ってきた子どもの様子を見ると、元気がありません。

自分 「どうしたん？元気がないが？」

子ども 「なかよしのBちゃんとおにごっこしてて、けんかしたんだ。」

自分 「（ ）」



### 【エピソード③】 夕食の準備中に、園であったことを話している時

あなたはいつもより遅く帰宅し、あわてて夕食を準備しています。ここ数日一生懸命練習していたなわとびができるようになったことを、子どもがうれしそうに話しかけてきます。

子ども 「ねえ、母さん（父さん）。今日ね、前とびが5回跳べたんだよ！」  
自分 「（ ）」



- 役割演技を行い、感想を共有しましょう。

#### ワーク2

- 自己肯定感を育む関わり方を考えてみましょう。考えたことを順番に紹介し合いましょう。

#### ふりかえり

- ワークを振り返り、今の気持ちや「やってみよう！」と思ったことを書きましょう。

#### 資料3 (配付資料)

チェック項目	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
「おはよう」「行ってきます」「ありがとう」など、あいさつを親子で交わす。				
その日あったことを親子で話す。				
片付けができた時に認める。				
読み聞かせをしたり一緒に読書をしたりする。				
進んで着替えができた時に認める。				
食事中に会話をする。				
時間がある時に、一緒に遊ぶ。				

# たっぷり愛して自己肯定感

子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

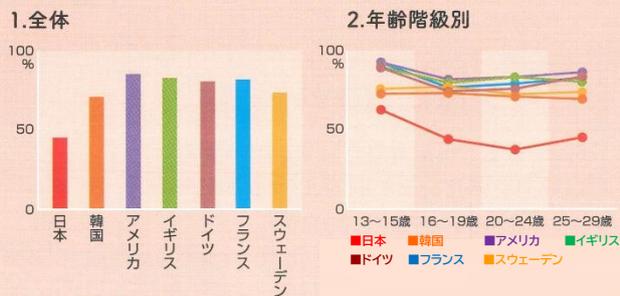
## 日本の若者の現状

日本の若者は諸外国と比べて、自己を肯定的に捉えている者の割合が低く、自分に誇りを持っている者の割合も低い。

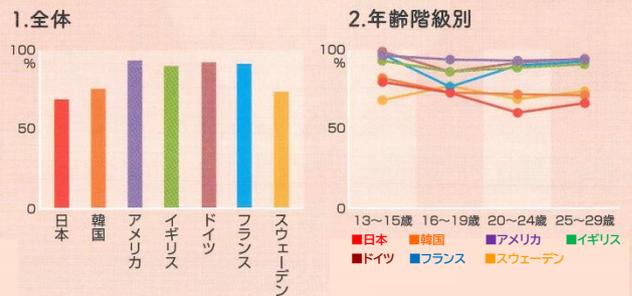
日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は5割弱、自分には長所があると思っている者の割合は7割弱  
いずれも諸外国と比べて日本が最も低い。

年齢階級別にみると特に10代後半から20代前半にかけて諸外国との差が大きい。(図表1、2)

図表1 自分自身に満足している

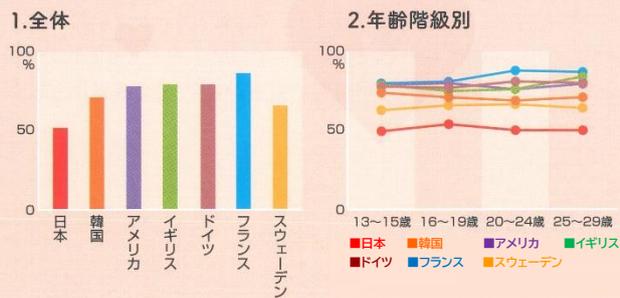


図表2 自分には長所がある

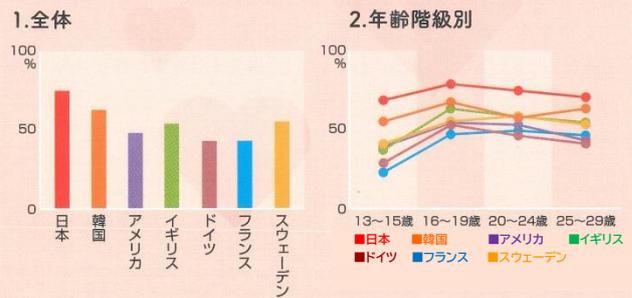


日本の若者のうち、うまくいかわからないことに対し意欲的に取り組むとした者の割合は5割強で諸外国と比べて低い。また、ここ一週間の心の状態について、つまらない・やる気が出ないと感じた若者の割合は8割弱で諸外国と比べて高い。そうした傾向はいずれの年齢層でもみられる。(図表3、4)

図表3 うまくいかわからないことにも意欲的に取り組む



図表4 つまらない、やる気が出ないと感じたこと

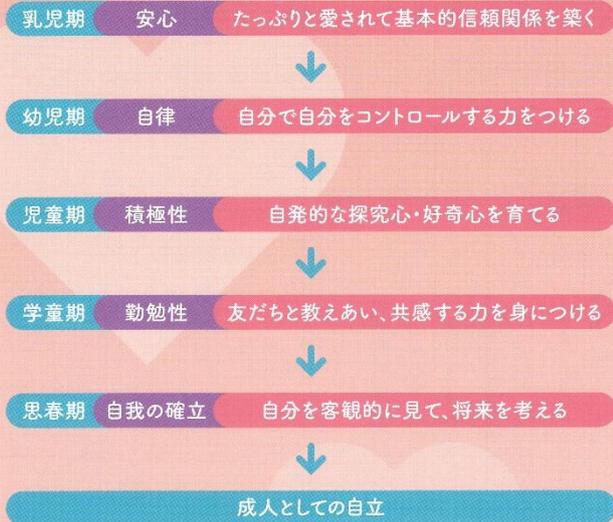


(内閣府 平成26年 子ども若者白書より)

# たっぷり愛して自己肯定感

子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

## 子どもの心の発達のみちすじ



### 10歳までにたっぷり心の栄養を

日本の子どもの「自尊感情」は、4年生ぐらいからぐっと低くなっていく傾向があります。つまり、それまでにしっかり「自尊感情」を高めていく必要があるということです。「自尊感情」がしっかりと根付いていると、多少の困難な場面を目の当たりにしても「自分なら大丈夫」と思えたり、人にいやな事を言われてもくじけな強い心に育っていきますが、悪い面やできないことばかりを指摘されていると「自分がまあまあ好き」という気持ちは根付いていきません。

## 自己肯定感とは？

自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること。単に自分に自信があるとかないとか、ということではなく

「私は存在価値がある」

「大切な人間だ」

「必要な存在だ」

「生きていいんだ」

「私は私でいいんだ」

といった気持ちのことを自己肯定感と呼んでいます。

## 自己肯定感が育まれるには？

### ①人から尊重される(存在に対する自信・安心)

受け入れてもらえる、友だちと仲良くする、人気者になる、好かれる

### ②人から認められる(能力への自信)

勉強・スポーツ・遊び・活動などを通しての充実感達成感・成功・到達

社会的欲求の充足(人とかかわる・孤独から解放される)の中で育つ

「人から尊重されたい」、「人から認められたい」

\* 不足すると、精神状態が下がる(意欲や希望を失う)

## 心の基礎体力を鍛える

病気に負けない強い身体を作るためには、しっかり食べて、しっかり寝て、運動をして、長い時間をかけて少しずつ鍛えていかななくてはなりません。それと同じで、心の基礎体力を作るには、大人が子どもの気持ちを受け止めて、共感することが必要です。長い目で、心の基礎体力を少しずつ鍛えていきましょう！

大切な子どもたちへ素敵な贈り物

## 大人にできること

甘えを満たしてあげる

スキンシップや行動、言葉で愛情を伝える

子どもの良いところにアンテナを立てる

よい面も、悪い面も受けいれてあげる(完璧な人間なんていないのです)

反抗期を「自己主張期」と考える

### 自己肯定感とは？

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情

“自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること”

「私は必要な人間なんだ」「私は私でいいんだ」という気持ち

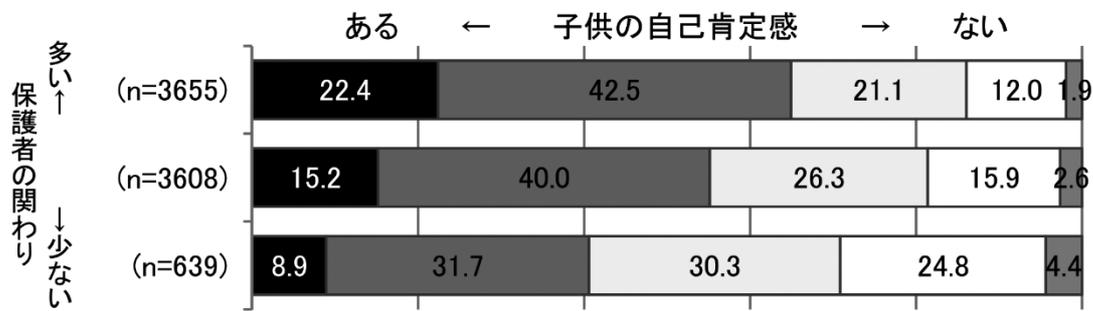
### 自己肯定感が高い子どもは・・・

自分に自信があり、様々な物事に取り組む意欲が高い。



A

図562 保護者の子供との関わり(しつけ等)と子供の自己肯定感の関係



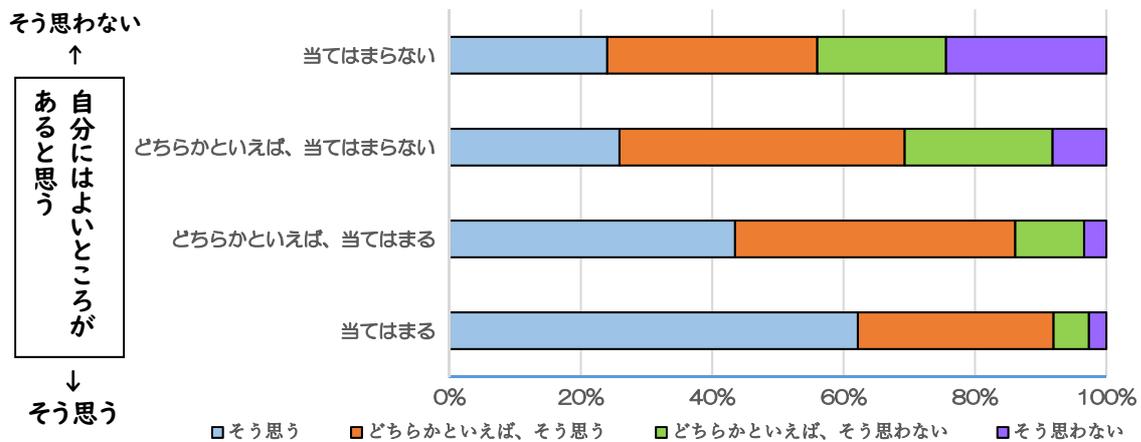
子供との関わりを熱心に行っている保護者の子供ほど、自己肯定感が高い傾向にある。

出典：『青少年の体験活動等に関する実態調査』（独立行政法人国立青少年教育振興機構／平成26年度）

B

### 自己肯定感と学校生活との関係

そう思う ← **学校に行くのは楽しい** → そう思わない



自己肯定感が高い児童ほど「学校に行くのは楽しい」と回答した割合が高い。

出典：『全国学力・学習状況調査』（令和6年度）

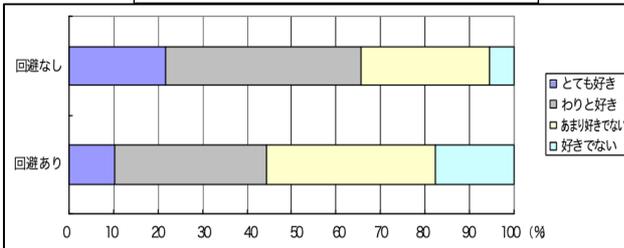
対象：小学校6年生（岡山県15,150人）公立学校児童数

C

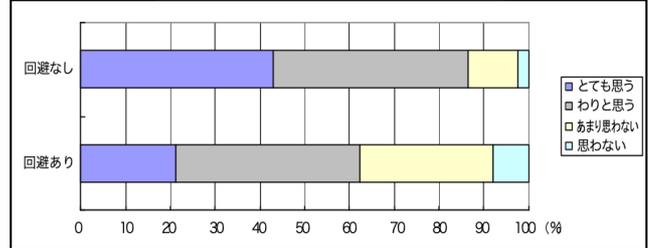
Q 「病気でもないのに、普段、学校に行きにくい、または、学校に行きたくない(学校への回避感情の有無)」と「自分が好き(自己肯定感)」

Q 学校への回避感情の有無と「今の学級の一員でよかった」(学級への所属感)

自己肯定感と学校回避感情



所属感と学校回避感情



自己肯定感が低いと学校回避感情を抱きやすいことがわかる。

学校への所属感が低いと学校回避感情を抱きやすいことがわかる。

出典：『不登校への予防的対応に関する研究』(鹿児島県総合教育センター／平成13年度)

D

～自己肯定感を育むための家族の関わり方～

家族と次のことを一緒にした経験が相対的に多い児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 保護者は、私のすることによく賛成してくれる。
- 保護者は、私をよく理解してくれている。
- 保護者は、私が何かをするときに、自由にやらせてくれる。
- 保護者は、私の生活態度についてよく注意する。
- 私は、保護者の意見を受け入れている。

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より



保護者に理解され、認めてもらっていると認識している子供ほど、自尊感情が高い傾向にあります。

家族と次のことを一緒にした経験がある児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 家族と料理する。※
- 家族とスポーツをする。※
- 家族と読書をする。
- 家族と劇や映画を見に行く。
- 家族と美術館や博物館に行く。
- 家族と海や山に行く。



※は特に関連がある

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より



家族と一緒に過ごす機会が多いほど、自尊感情が高い傾向にあります。

出典：『「自信 やる気 確かな自我を育てるために」子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【発展編】』(東京都教職員研修センター／平成23年度)

Ⅱ-12

# 子どもの心に寄り添うって ～子どもの心のおくのおく、見えていますか～

対象：乳幼児をもつ保護者（学童期も可）  
時間：60分程度

ねらい	○ 子どもの育ちには、安心することと自らの意思で挑戦することの繰り返しが必要であることに気づき、子どもの権利を意識した関わりについて考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 日常生活の中での子どもの考えや気持ちに気付くことができるようにする。 ○ 安心したり挑戦したりすることを繰り返しながら子どもが成長することや、子ども一人一人が尊重され、権利が守られる中で、自尊感情が育まれることの大切さを実感できるようにする。		
事前準備	○ あらかじめ4～6人程度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） ○ 資料 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 名札 ○ 絵本（読み聞かせをする場合）		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク（自己紹介）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。</li> <li>自己紹介で「我が子のいいところ」を紹介し合うことで、互いに親近感がもてるようにする。</li> </ul>	名札 3つの約束
展開 20分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが何かに夢中になったり、自ら挑戦したりする姿を思い出して、付せん紙に書く。</li> <li>グループで話し合う。</li> </ul>	◎エピソードのように子どもが何かに夢中になったり、自ら挑戦したりする姿を思い出して話し合うことで、子どもの意思に気付くきっかけをつくることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>エピソードを読んで、母親の気持ちや子どもの気持ちについて話し合う。</li> <li>日頃の子育て場面から、子どもが夢中になったり挑戦したりする姿を思い出して付せん紙（青）に書き出す。</li> <li>その時の親の思いや気持ち、感動したことや難しさなどを付せん紙（黄）に書き出す。</li> <li>グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た場面の付せん紙をまとめる。</li> <li>プラスのイメージとマイナスのイメージのどちらも認めることができるようにする。</li> <li>付せん紙から出てきた場面での子どもの考えや気持ちなどを想像できるようにする。</li> <li>この活動を通して子どもの意思に気づき、寄り添えるようにする。</li> </ul>	ワークシート 付せん紙（青・黄） 油性マーカー 模造紙
	10分	<b>読み聞かせまたは資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>絵本の読み聞かせ、または資料の紹介をする。</li> </ul>	◎絵本または資料をとおして、普段の子どもへの関わりについて、自分自身を振り返ることをねらいとする。 絵本の読み聞かせを選択する場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>親子の気持ちを感じられるよう、工夫して絵本を読む。</li> <li>読み聞かせの後、絵本の感想を交流する。絵本の話についての感想でもよいし、自分自身を振り返りながら、日頃の子育てに重ね合わせた感想でもよい。</li> </ul> 資料の紹介を選択する場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>資料を用いて、子育てのヒントにつながる「自尊感情」「人権教育」「安心と挑戦の繰り返し」などについて紹介することで、就学前に必要な大人の関わりについて確認する。</li> </ul>
20分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>普段の関わりを振り返り、今後心がけていきたいことを記入する。</li> <li>グループ内で発表する。</li> </ul>	◎親として、子どもの意思を尊重した関わり方について考えることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク1や紹介した絵本、資料を踏まえ、普段の関わりを振り返り、今後心がけていきたいことを出し合う。子どもの考えや気持ちに寄り添った言葉掛け、安心したりやる気を出したりできるような言葉や関わり方について、日常の場面を話題にしながら考える。</li> </ul>	ワークシート
まとめ 5分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料を提示する。</li> <li>今後、取り組みたいことを一つ選んで記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの考えや気持ちに寄り添い、思いが実現するように支えることが「子どもの権利を意識した関わり」であることを知らせる。</li> <li>本時で選択しなかった資料を、必要に応じて参考資料として提示する。</li> <li>本日の話し合いの中で、「これはできそう」とか、「これをやってみよう」ということを一つだけ選んでワークシートに書き込むことにより、実際の行動につなげる。</li> </ul>	ワークシート 本時で選択しなかった資料を必要に応じて提示

## 子どもの心に寄り添うって ～子どもの心のおくのおく、見えていますか～

### 【 エピソード 】

母親と子どもが公園に遊びに来ていました。夕方になり、食事の準備も気になり始めたので、友達と砂遊びをしている子どもに「そろそろ帰ろう」と声をかけましたが、子どもは砂遊びに夢中、なかなか帰ろうとしません。もう少しで砂のトンネルが完成しそうです。「あとちょっとだね」と友達と声をかけ合っています。少しイライラしながら、「早く帰ろう」ともう一度声をかけた時、母親のスマホにメッセージが届き、しばらくそのやり取りに時間がかかりました。

スマホでのやり取りが終わって、ふと顔を上げると、目の前に子どもが笑顔で立っています。トンネルが完成したようです。「見て、トンネルがついにつながったよ。すごいでしょ。ああ、楽しかった。お母さん、そろそろおうちに帰らない？」と、目を輝かせながら話しかけてきます。

満足した表情の子どもと手をつないで、母親は嬉しそうに家に帰って行きました。

### ワーク1

- エピソードを読んで考えてみましょう。
  - ・このとき母親は、どんな気持ちでしょうか。
  - ・このとき子どもは、どんな気持ちでしょうか。



- 日頃の生活の中で、お子さんが何かに夢中になったり、自ら挑戦したりしている姿を見たことはありますか。
  - ・お子さんは、何に取り組んでいましたか。その時、どんな様子でしたか。
  - ・保護者の方はどんな思いを抱きましたか。
  - ・その時のお子さんの気持ちや考えはどうだったと思いますか。

## ワーク2

- お子さんとの関わりの中で、これから心がけてみようと思ったこと、大切にしようと思ったことなどを書き出して、グループで交流しましょう。  
(日頃の声のかけ方や我が家の子育てポイントなど、もうすでに取り組まれていることでもかまいません。)

## ふりかえり

- 本日の話し合いの中で、「これはできそう」とか「これをやってみよう」と思うことを、一つだけ選んで書いてみましょう。



## ～ワークで紹介する絵本について～



子どもの心のおくのおくにある ちいさなおもい…

自我に目覚める 2・3 歳向絵本ですが、毎日子育てにがんばりすぎている保護者の気持ちをふっと軽くするヒントが詰まった絵本です。

一人の人間を育てる…人としてこれ以上の能力と努力を要求される仕事はありません。だから「親」ではなく「親業」。でもちょっとしたコツを知れば親業はやさしくなるのです。

## 【あらすじ】

「どうせいじわるをしたんでしょ。はやくあやまっちゃいなさい」仲良しのたっくんと喧嘩したメグちゃんに、ママは言いました。「他のお友達と遊んだら？」パパは言いました。「仕返しすればいいんだよ」お兄ちゃんは言いました。どれもメグちゃんの気持ちとは違ってきます。

でも、おばあちゃんの言葉は、メグちゃんの気持ちにピッタリと当てはまりました。おばあちゃんの耳は【魔法の耳】だとメグちゃんは思いました。「パパやママも魔法の耳を持っている」とおばあちゃんから聞きました。そして、魔法の耳を持っているということを思い出させることができる方法を、おばあちゃんから教わったメグちゃんは、早速やってみました。

その結果……？

## ～毎日子育てをがんばっているあなたへ～

いい子に育ててほしい、幸せになってほしい、きちんとしつけないと願うあまり「～しなさい」「～してはいけません」などの言葉がけが多くなっていませんか？

こうした一方的な会話をつづけていくと、子どもはやがて、いわれたからやる、いわれなければやらなくなります。子どもが自立していく上でいちばん大切な自分で考える力が育たなくなり、指示待ち人間になってしまうかもしれません。

また、子どもが悩みをもつと「～してみたら」「～するべき」と、子どもにかわって解決し、親が安心したくなります。でも、人は悩みや問題をひとつひとつ自分でのりこえていくことで、生きる力や知恵を身につけていきます。

親にできることは、子どもが自分でのりこえられるように、子どもの心によりそうことです。「～してみたら」「～するべき」という言葉がけは、親の愛情からのアドバイスですが、むしろ子どもは「親は私のことをいけない子と思っている」と感じ、反発したくなります。子どもの自尊心が傷つき、親には話しても分かってもらえないと感じてしまうかもしれません。

悩みや問題をもつと、人は混乱し、感情的になり、どうしたらよいかかわからなくなるものです。そんな時に、共感しながら話を聞いてもらえることは、大きな助けになります。大人だって、子育てに悩んだときに「しっかりしなさい」といわれるより、「たいへんなんだね」と共感された方がほっとできますね。

人には、悩みや問題を解決する力がかならずそなわっています。子どものその力を信じて、見守る聞き方は、コミュニケーションの知恵のひとつです。言葉にできない子どもの心のおくにある、もやもやした気持ちをくみとってやることで、子どもも自分の本当の気持ちに気づくことができます。

ちょっとしたコミュニケーションの知恵をもっていることで、人間関係を、あたたかい信頼にみちたものに変えていくことができます。大人が子どもの言葉に共感できる耳と心をもつことで、救われる子どもたちがたくさんいます。

※この文章は、絵本『ママがおこるとかなしいの』（せがわふみこ作／金の星社刊）の巻末に掲載された解説から抜粋し、一部変更を加えたものです。この絵本は、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士が考えた「親業（Parent Effectiveness Training）」のコミュニケーション方法を土台にして描かれています。

## ～自尊感情について～

人権教育の基本は、「自他を大切にできる心」を育てることに他なりません。幼児期の発達課題に照らし合わせると、子どもの心に「自分は他から大切にされている」という実感を、日々の生活の中で蓄積していくことでしょう。他から大切にされているという実感が、自分は大切な存在であるという自尊感情を高め、そこからもたらされる安定感が他者を大切にできる心、すなわち人権意識の基盤となって、その子どもの生涯に影響を及ぼしていくと考えられます。

自尊感情は、良い面ばかりでなく、欠点をひっくるめてありのまま受け入れ、認めようとしてくれる大人の態度によってもたらされるものですが、これが十分に育まれていない子どもは、他者に対して信頼感を持つことが出来ず、他者を排除したり攻撃的な態度に出がちです。また、ありのままの自分を出すことに自信が持てず、自分の殻に閉じこもるなど、幼児期以降の発達段階にも多大な影響をもたらすこととなります。

『人権教育資料集 就学前教育編』（山陽学園短期大学（当時）村中由紀子 教授）より一部抜粋

「第4次岡山県人権教育推進プラン」（岡山県教育委員会・令和4年2月策定）では、「乳幼児期は、人権感覚の基盤ともなる自尊感情を育てていくことが重要であり、子ども自身が「愛されている」ということを体感できたり、家族一人一人が大切にされているということを感じられたりするような関わりを積み重ねていくことも大切」であるとしています。

「子どもの権利条約」は1989年に国連で採択されました。  
 そして日本は、1994年にこの条約を実行することに同意をしています。

「子どもの権利条約」は、世界中のすべての子どもたちが持っている”権利”について定めた条約で、「子どもにとって一番いいこと」を実現しようとしています。

では、「子どもにとって一番いいこと」を考えると、親と子どもとで意見が分かれたらどうしますか？まだ小さいから、子どもの意見は聞きませんか？  
 子どもの権利条約を知ることが、よりよい関わり方のヒントになるかもしれません。

### ～子どもの権利条約を知っていますか～

★「子どもの権利条約」は大きくわけて次の4つの子どもの権利を守るように定めています。

(日本ユニセフ協会HPより)

#### 1 生きる権利



防げる病気などで命をうばわれないこと  
 病気やけがをしたら治療を受けられること  
 など

第6条 生きる権利・育つ権利  
 第24条 健康・医療への権利 など

#### 2 育つ権利



教育を受け、休んだり遊んだりできること  
 考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができること

など

第28条 教育を受ける権利  
 第31条 休み、遊ぶ権利 など

#### 3 守られる権利



あらゆる種類の虐待（ぎゃくたい）や搾取（さくしゅ）などから守られること  
 障がいのある子どもや少数民族の子どもなどはとくに守られること

など

第19条 虐待・放任からの保護  
 第23条 障がいのある子ども など

#### 4 参加する権利



自由に意見をあらわしたり、集まってグループをつくったり、自由な活動を行ったりできること

など

第12条 意見を表す権利  
 第15条 結社・集会の自由 など

01

こどもの権利と  
尊厳を守る

## こども基本法を踏まえて、権利や尊厳を守る



## ✓ 乳幼児は生まれながらに権利をもっている

すべての乳幼児が大切に育てられている。



## ✓ 乳幼児の生命や生活を保障する

どんな環境や状況にあっても、生命・健康・衣食住などが守られている。



## ✓ 乳幼児の思いや願いを尊重する

乳幼児は、言葉だけでなく、様々な形で思いや願いを表現。一人一人のペースに応じて、それらが尊重されている。

7

02

「安心と挑戦の循環」  
を通してこどもの  
ウェルビーイング  
を高める

## 乳幼児の育ちには、

## 「安心」と「挑戦」の繰り返しが大切



## 豊かな遊びと体験

様々な人や自然・絵本などの環境と出会い、興味・関心に  
応じた「遊びと体験」をすることで、外の世界へ「挑戦」

## アタッチメント（愛着）

こどもが不安なときなどに身近な大人が寄り添うことや、安心感  
をもたらす経験を繰り返すことが、「安心」という土台を築く

8

出典

『幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン（はじめの100か月の育ちビジョン）【やさしい版】』（こども家庭庁ホームページ／参照 令和6年10月23日）

Ⅱ-13

楽しく遊んで 体を動かそう！

対象：幼児期の子どもをもつ保護者  
時間：50～70分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもの体力低下の原因について考え、発達段階の特性から、幼児期に様々な運動や遊びをすることの大切さを認識する。</li> <li>○ 家庭でできる体を使った遊びを体験し、子どもと実践してみようという気持ちをもつ。</li> </ul>			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもを取り巻く環境の変化から、意図的に体を使った遊びをすることの必要性に気付くことができる。</li> <li>○ 幼児期に継続的に体を使って楽しく遊ぶことが、大人になってからの身体活動や健康に影響を与えることを理解することができる。</li> </ul>			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて）</li> <li>○ 資料 ○ タオル（1人1枚持参。フェイスタオルが望ましい。）</li> <li>○ 新聞紙（準備できる場合のみ。1人1部程度使用する。）</li> <li>○ ＊ガムテープ（またはセロハンテープ） ○ ＊ごみ袋 ※新聞紙を使った遊びを体験する場合のみ</li> <li>○ あらかじめ4名程度のグループに分かれておく。</li> </ul>			
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"> <li>・ワークの趣旨説明</li> <li>・3つの約束</li> <li>・アイスブレイク（自己紹介）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己紹介の中で、自分が幼児期に好きだった体を使った遊び（鬼ごっこ、なわとび、三輪車など）を紹介する。</li> </ul>	3つの約束
展開	10分	<p style="background-color: #c6e0b4; padding: 2px;">ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エピソードをもとにグループで話し合う。</li> </ul>	◎子どもの遊びや、子どもを取り巻く環境について考えることをねらいとする。	ワークシート
	5分	<p style="background-color: #f4cccc; padding: 2px;">資料紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力低下の背景に関する資料と発達特性に関する資料の説明を聞く。</li> </ul>	◎子どもの体力低下の原因と幼児期に体を使った遊びをすることの重要性について知ることをねらいとする。	資料1 資料2
	15～35分	<p style="background-color: #c6e0b4; padding: 2px;">ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最近、子どもが友達や兄弟と、どのような体を使った遊びをしているかを考える。</li> <li>・最近、親子でどんな体を使った遊びをしているかを考える。</li> <li>・簡単な体を使った遊びを考え、体験する。その際、子どもにかけ声の事例も考えて実施する。</li> </ul>	◎簡単な道具を使った遊びや、家庭でできる体を使った遊びがあることに気づき、実際に体験するとともに、子どもが運動を好きになる声かけについて考えることをねらいとする。	ワークシート 資料3の① 資料3の② 資料3の③ 資料3の④ タオル 新聞紙 ガムテープ（セロハンテープ） ごみ袋
まとめ	10分	<p style="background-color: #a6c9ec; padding: 2px;">ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想を記入する。</li> <li>・数名発表し、全体で共有する。</li> <li>・運動の持ち越し効果の資料の説明を聞く。</li> </ul>	◎学習をふりかえり、実践への意欲を高めることをねらいとする。	ワークシート 資料4

## エピソード

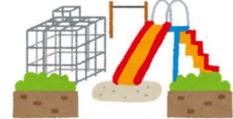
ある日曜日に、Aさんの子どものBさんが「今、友達の家遊びに行ったんだけど、スイミングに行っていなかったよ。暇だからボール遊びをしに公園に行こうよ。」と言うので、公園に出かけることにしました。

公園の入り口についてみると、「ボール遊び禁止」の新しい看板が立てられていました。公園の中では、近所の子ども2人がベンチに座ってゲームをしていました。



## ワーク1

- エピソードを読んで、子どもの遊びや、子どもを取り巻く環境についてどう思いましたか。感想をグループで話し合ってください。



## ワーク2

- 最近、お子さんは友達や兄弟と、どのような体を使った遊びをしていますか。



- 最近、お子さんは、あなたとどのような体を使った遊びをしていますか。



- 資料3を参考に、二人一組になって、タオルや新聞紙を使ったお子さんとできそうな体を使った遊びをやってみましょう。  
また、遊びの際に子どもにかける声かけを考えてみましょう。

(体を使った遊び)

(子どもにかける声かけ)



#### ふりかえり

- 今日の感想をお書きください。

## 子どもの体力低下の原因

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられます。また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

さらに、子どもが運動不足になっている直接的な原因として次の3つをあげることができます。

1. 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
2. 空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少
3. 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

出典：『子供の体力の今』

(公益財団法人日本レクリエーション協会／子供の体力向上ホームページ)

<https://kodomo.recreation.or.jp/>

## 資料2

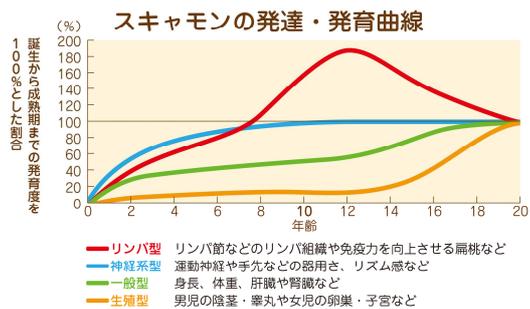
### 運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

#### 子供の発達特性 各器官の発達には特徴があります

人の体は、成長過程において各器官がそれぞれ特徴をもって変化していくとされています。

生後2歳頃までの体の大きさの変化は著しく、身長、体重は急激に増加していきますが、その後、幼児期にはその増加が緩やかになり、年々少しずつ成長していきます。一方、脳、神経系器官は生後の急成長から幼児期に入っても引き続き著しく変化し、発達していきます。

こういった特徴を背景に、子供たちはいろいろな動きができるようになり、運動機能は劇的に変化していきます。幼児期には、走ったり、跳んだり、転がったり、あるいはボールを投げたりなど、さまざまな動きとの出会いを楽しむ環境にあることが大切です。その後、思春期頃に体が再び急激に大きくなる時期を迎え、筋



力や持久力も発達し、大人の体へと進んでいきます。

しっかりした体をうまく動かすことができる土台作りは幼少期にあり！と言えるかもしれません。

運動が 体の育ちを 支えてる

出典：『アクティブ・チャイルド・サポーター通信』

(公益財団法人日本スポーツ協会 (JSPO) / ACP 総合サイト)

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/O/acp/index.html>

幼児期に身につけたい 36 の基本の動き

体のバランスをとる動き



体を移動する動き



物を操作する動き



出典：『体験・遊びナビゲーター③』  
 (国立青少年教育振興機構、体験の風をおこそう運動推進委員会／2017)

## タオルで遊ぼう

### タオルで遊ぼう

**なわとび**

**引っ張り相撲**

先に足が動いた方が負け。タオルを急に離さない。

片手で引っ張る

**タオルのはしを持ってストレッチ**

**そりすべり**

ひっくり返らないように気をつける

**ボート漕ぎ**

両手で引っ張る

**ごぼうぬき**

背中合わせから、リーダーの「ごぼう」の合図で前かがみになり、タオルを取る。  
※「ごま」「ゴーヤ」などの言葉を入れる。

**タオルつかみ**

1人が両手にタオルを持ち、どちらか一方の手を離す。もう1人はタオルが落ちないように取る。

**キャッチ**

リーダーの「キャッチ」の合図で、引く人はタオルを引っ張り、握る人は逃がさないように握る。  
※「キャット」「キャバツ」などの言葉を入れる。

**流れ星**

タオルのはしを結ぶ

**タオルボール**

同時に投げて取る

打ち合う

慣れたらボールを2個にする

**投げる**

取る

## 新聞紙で遊ぼう

### たくさんあそぼう!

遊びには、様々な動きが含まれています。簡単  
※掲載しているのは遊びの一例です。地域の特徴や季節

### 新聞紙で遊ぼう

**コースにして**

走る

跳び越す

跳ぶ

立ち上げる

跳び越す

くぐる

這う

**人数を変えて**

踏む

走る

運ぶ

渡す

受ける

**ゲーム化して**

投げる

かわす

逃げる

しゃがむ

拾う

投げる

新聞紙を島にする

相手の陣地に多く投げ入れる

**バランスをとる**

跳ぶ

バランスをとる

踏む

つく

打つ

## 運動が好きな子を育む言葉かけ

「ほめるとき、どんな言葉を使っていますか？」

- 1位 40.8% 「素晴らしい(すごい!)」  
 2位 24.9% 「いいね!」  
 3位 21.5% 「〇〇さん(氏名)すごいね~!」

○その他の回答・・・「ナイス!」「さすが!」 など

出典：『運動が好きな子を育む言葉かけや対応のヒント集』  
 (公益財団法人日本レクリエーション協会/2016)

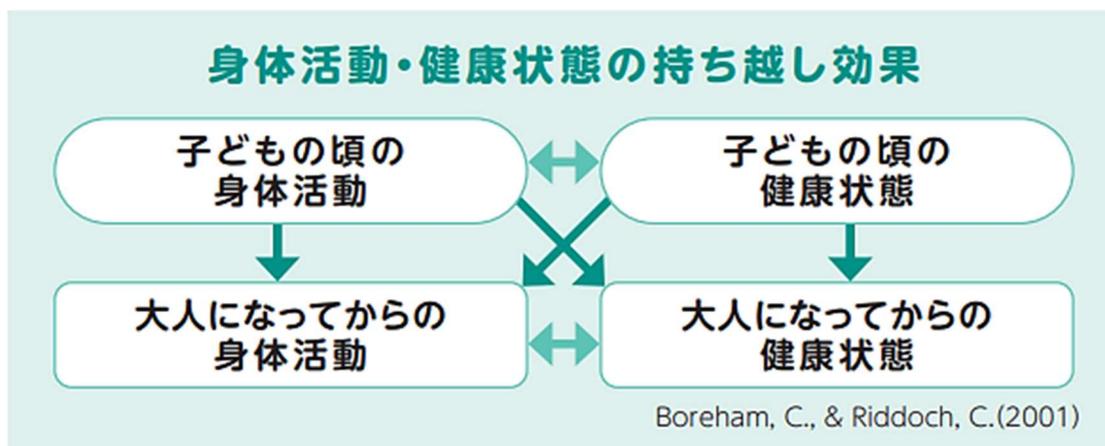
## 資料4

# 実は、子どもの頃得られる運動あそびの効果は 大人まで持ち越せます!

子どもの頃に運動あそびを通じてカラダを沢山動かすことは、身体面の成長だけでなく、よい健康状態を維持することにもつながります。

また、幼少期の経験は、大人になってからの身体活動や健康状態につながります。これを「持ち越し効果」といいます。

この持ち越し効果を得られるには、単にカラダを動かすのではなく、「面白くてのめり込む」「居心地がいい」「みずから」といった3つの要素を含んでいることがポイントです。このことが、成長期はもちろん、生涯にわたって健康的なライフスタイルを構築するために重要な土台となります。



出典：『運動遊び普及・啓発ブックレット「あそびつくーす」』（福島県教育委員会/2024）

Ⅱ-14

# 子どもの名づけの由来から 育みたい非認知能力を考えよう

対象：4～6歳児をもつ保護者  
時間：30～45分程度

ねらい	○ 「子どもの名前の由来」「どんな子に育てほしいか」を振り返り、保護者が子どもに望む姿が「非認知能力」に重なることに気付くことで、非認知能力を身近に感じ、伸ばしていこうという気持ちを育む。		
実施のポイント (評価など)	○ 非認知能力を知らない保護者にとっても考えやすい「由来」(子どもに望む姿)というテーマのワークを通じて、非認知能力を身近に感じることができるようになる。 ○ 「由来」がないという保護者は、「どんな子に育てほしいと思うか」について考えることができるようになる。 ○ 非認知能力を育む方法については資料を使って説明する程度にとどめ、詳しくは研修で実施することを伝える。		
事前準備	○ あらかじめ3～4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) ○ 資料 ○ 名札		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク (簡単な交流・自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねらい、流れ等について説明する。</li> <li>3つの約束を守るように周知する。</li> <li>参加者の緊張をほぐす。</li> </ul>	名札 3つの約束
展開 15分～20分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エピソードを読む。</li> <li>自分の子どもの名づけの由来や、どんな子に育てほしいかという想いを書く。また、今の子ども様子も書き込む。</li> <li>グループをつくり、書いたことを共有する。</li> </ul>	◎お子さんが生まれたときのことや、これまでの子どもの成長などを振り返ることで、生まれたころの子どもへの願いや思いを想起させることをねらいとする。 ・記入したことを参加者同士で共有し、話の中で視野を広げる。 ・今の子ども状態を振り返ることで、参加者同士の対話・共感が生まれるようにする。 ・由来がないという参加者には、「どんな子に育てほしいと思うか」を考えてもらう。	ワークシート
5分～10分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。</li> </ul>	◎「非認知能力」を伸ばしていくためには、プロセスを重視することの大切さを伝え、就学前は特に大人の関わりが大切であることに気づくようにすることをねらいとする。 ・参加者が書いた子どもへの想いが「非認知能力」であることを伝えてから資料を紹介する。 ・ここでは、「非認知能力」の基礎的なことを伝える程度にとどめる。	資料1 資料2 資料3
まとめ 5分～10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークを通じての気づきや感想を「振り返り」に書き込む。</li> <li>グループで感想を話し合う。</li> <li>時間があれば全体で共有する。</li> </ul>	◎話し合いの中で出た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新たな気づきを認識し、実践意欲を高めることができるようにすることをねらいとする。 ・さらに学びたい方のために、「非認知能力レンズ」研修のチラシを配り、情報提供する。	ワークシート 研修のチラシ

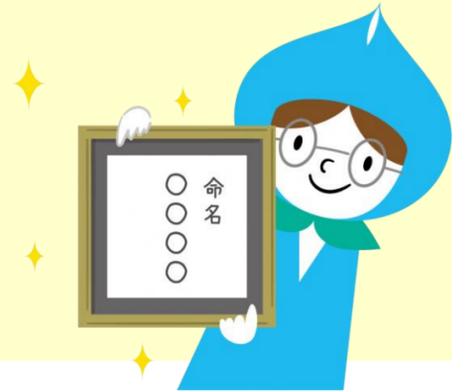
# 【子どもの名づけの由来から育みたい非認知能力を考えよう】

“非認知能力”って何だろう？ 子どもたちに育みたい“非認知能力”について考えてみましょう。

## エピソード

Aさんは娘のBさんから「わたしの名前にはどういう意味があるの？」と聞かれました。どうやら学校で『生まれたときの「名づけの由来」をおうちの人に聞いて書いてきましょう。』という宿題が出たようです。AさんはBさんの生まれたときのことを思い出しながら考えてみました。

「陽華（はるか）」・・・ 春の太陽の日差しのように暖かく、柔らかく  
周りを包み込むように、優しさあふれる子  
誰にでも優しく、思いやりある子に育ってほしい



Work 1 お子さんが生まれたときのことを思い出してみましょう。

①お子さまの名前は何ですか？

②名前の由来は何ですか？どんな子に育ってほしいと思いますか？

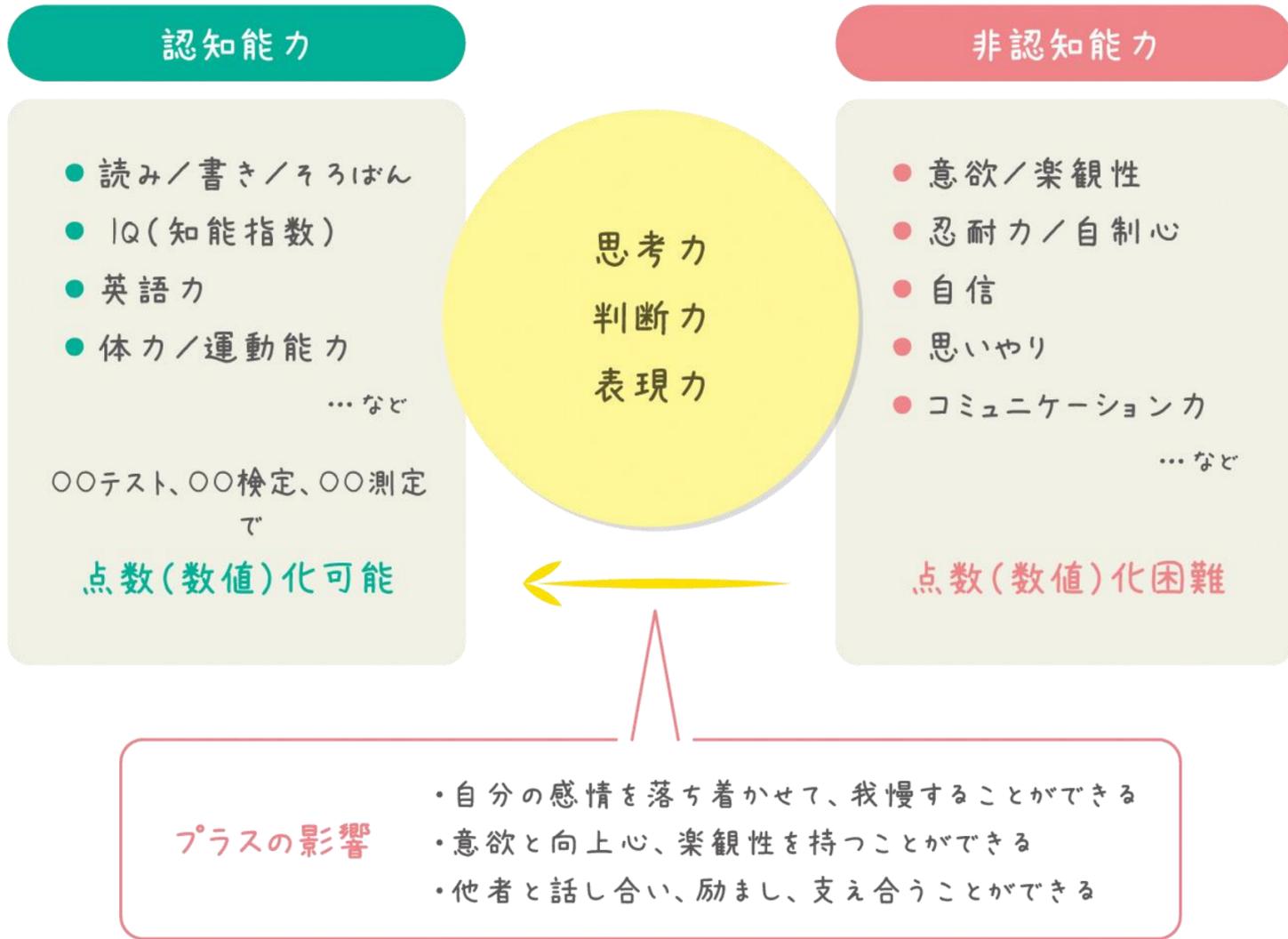
③今のお子さんはどんな子ですか？

Work 2 気づきや感想（振り返り）

# 非認知能力って何だろう（資料1）

## 非認知能力は一言でいえば『点数化できない力』のこと！

読み書きや計算、運動能力といった点数化できる力は「認知能力」です。意欲やがまん、思いやりといった点数化しにくい力を『非認知能力』といいます。（思考力・判断力・表現力といった認知能力か、非認知能力か区別しにくい力もあります）さらに非認知能力が伸びると認知能力にもプラスの影響を与えと言われており、2つの力は対立するものでなく、共に伸ばしていくことが大切です。



## しっかりと「支える基礎」を整えよう！

非認知能力は認知能力を支えることができる力でもあります。家に例えると、「自己肯定感」が土台で、**家を支えるための柱や筋交い**が**「非認知能力」**です。

その支えるための基礎がしっかりとしていればその上に壁や天井・屋根・装飾といった**「認知能力」**を身につけやすくなります。



【壁・天井・窓・装飾】

→ **認知能力(知識・技能)**

数値化できる(認知的な)  
知識や技能

【柱・筋交い】

→ **非認知能力**

数値化できない力  
意欲、楽観性、忍耐力、自制心、自信  
思いやり、コミュニケーション力など

【土台】

→ **自己肯定感(自己受容感)**

・自分という存在そのものを肯定  
できていること

出典：『学力テストで測れない非認知能力が子どもを伸ばす』

中山芳一 東京書籍 2018

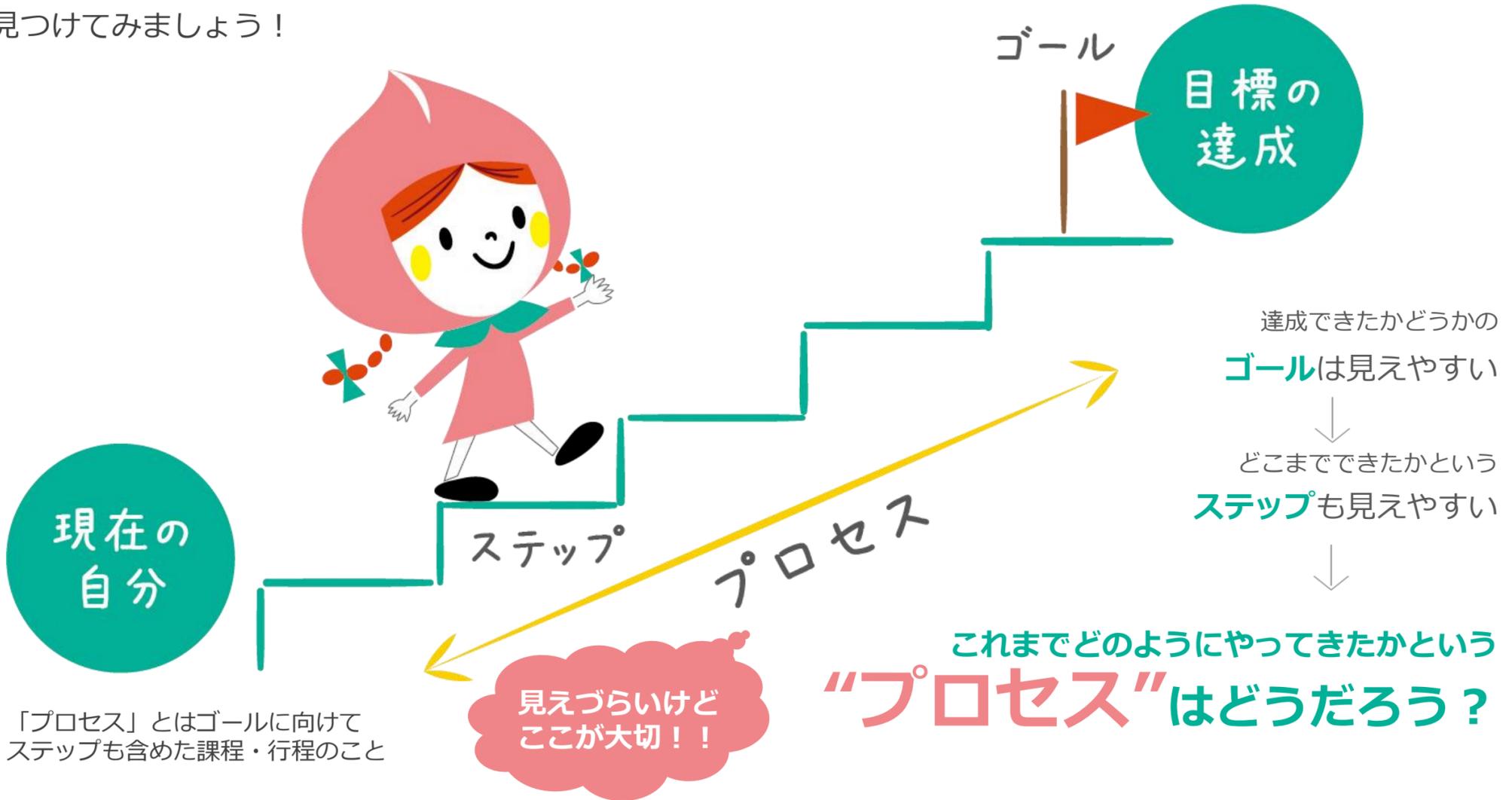
## 3つの非認知能力とその特徴

非認知能力には様々な力があるので、ここでは3つに整理しておきます。そして3つの非認知能力はお互いに高め合いながら状況に合わせて発揮することが大切です。そのためにも非認知能力の特徴を理解しておきましょう。

非認知能力	特徴 (○…プラスの面 / ●…マイナスの面)
<p data-bbox="275 732 713 790">“自分を高める力”</p>  <p data-bbox="146 1243 853 1323">自分をさらにより良い状態にするために必要な力 やる気・意欲・向上心・挑戦心・楽観性 など</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○新しいもの好きで、新しさに喜びを感じることができる。</li><li>○難しいことがあっても、自分ならできると自分を信じていることができる。</li><li>○いろいろなことに挑戦して、それを楽しむことができる。</li><li>●新しいもの好きのため、1つのことが続けにくい。</li><li>●計画的な取り組みが苦手。</li><li>●楽しみがひとりよがりになり、周り合わなくなる。</li></ul>
<p data-bbox="245 1444 741 1502">“自分と向き合う力”</p>  <p data-bbox="131 1943 871 2024">自分の気持ちや状態を落ち着かせるために必要な力 ねばり強さ・我慢強さ・回復力 など</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○いつも表情や行動や態度に落ち着きと安定感がある。</li><li>○計画通りにきちんと行い、規則正しく、我慢強く、注意深い。</li><li>○辛いことがあっても気持ちを切り替えて、再び、取り組むことができる。</li><li>●周りの人たちに自分の感情の変化が理解されにくい。</li><li>●予定のない突然の出来事を臨機応変に対応することが苦手。</li><li>●精神的なストレスを自分の中で抱えすぎてしまう。</li></ul>
<p data-bbox="245 2157 741 2214">“他者とつながる力”</p>  <p data-bbox="116 2676 886 2757">他者と協働するために必要な力 協調性・社交性・共感性・コミュニケーション力など</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○他者とのいろいろなやりとりが上手にできる。</li><li>○他者の気持ちや想いを理解し、その理由なども想像することができる。</li><li>○人当たりが良く、たくさんの人たちと仲良くできる。</li><li>●自分と相手と同じであることを押し付けてしまいやすい。</li><li>●相手を思いやりすぎて、精神的に疲れやすい。</li><li>●自分の意見をはっきり主張することが少ない。</li></ul>

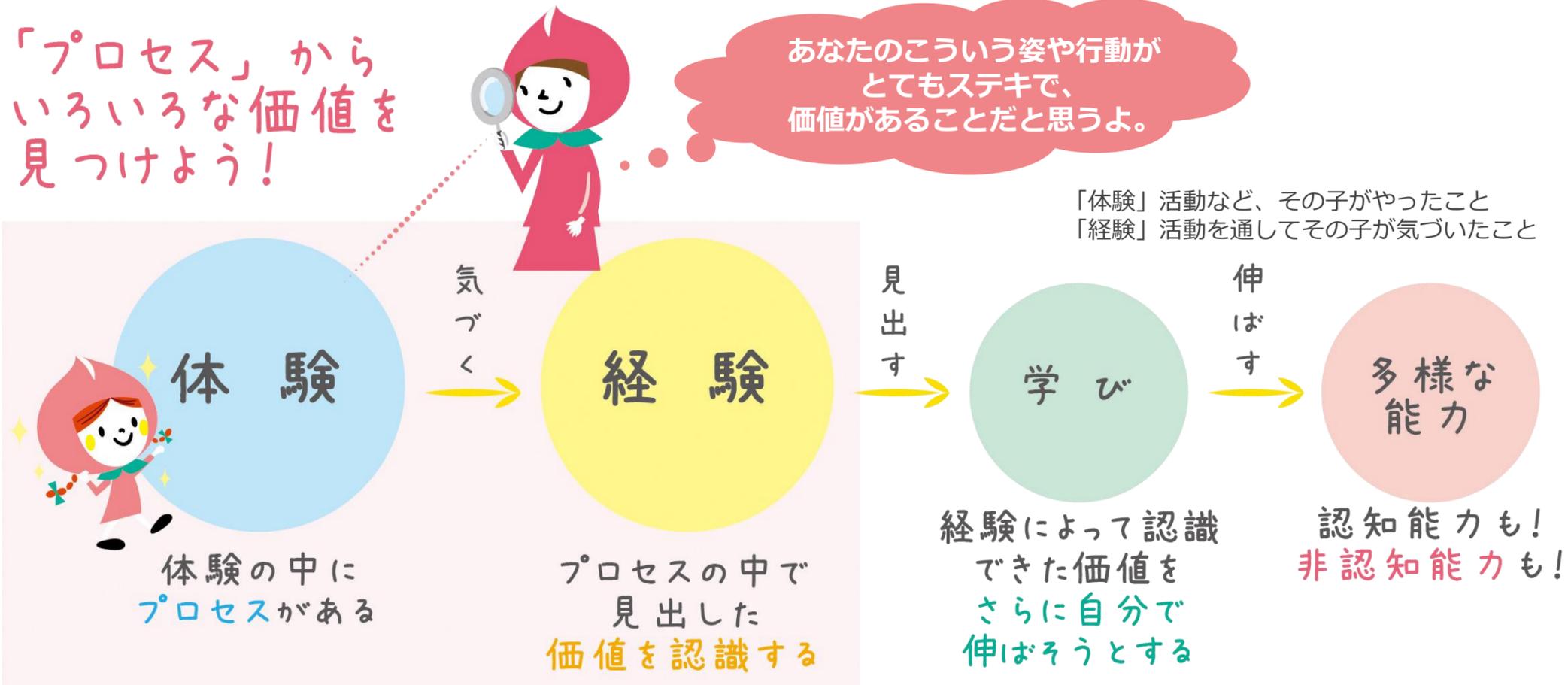
## ゴールではなく、プロセスを重視しよう！

ゴール・ステップはできたか、できなかったかという限られた見方しかできませんが、プロセスはいろいろな見方ができます。いろいろな活動の中のプロセス（子どもの姿・行動）から大人がいろいろな視点で価値（いいところ）を見つけてみましょう！



## ただの体験に終わらせず、いろいろな能力を伸ばすための関わりをしよう！

非認知能力を伸ばすためには、特別なトレーニングはいりません。大人は、子どもたちの体験の中のプロセス（子どもの姿・行動）から価値（いいところ）を見つけて、子どもたちが自分の行動を価値（いいところ）として意識できるように関わりをすることで、子どもたちの体験は経験・学びとなり、いろいろな能力を伸ばしやすくなります。



## Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-15

# がんばった、がんばっている姿を大切にしよう！

対象：4～6歳児をもつ保護者

時間：55～65分程度

ねらい	○ 「子どものがんばっている姿」を振り返ることで、それらが非認知能力に結びついていることに気づき、これからの子どもへの関わりを考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 「自身のがんばっていること」を考えるワークを通して、非認知能力について身近に感じることができるようになる。 ○ 自分の経験から「がんばる」という言葉に特定のイメージを持ち、子どものがんばる姿が一つの力に偏る保護者には、書き込む時間やグループでの発表時に声をかけて視野が広がるようにする。 ○ 非認知能力を育む方法については資料を使って説明する程度にとどめ、詳しくは研修で実施することを伝える。		
事前準備	○ あらかじめ3～4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） ○ 資料 ○ 名札		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
<b>導入</b> 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク (簡単な交流・自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねらい、流れ等について説明する。</li> <li>3つの約束を守るように周知する。</li> <li>参加者の緊張をほぐす。</li> </ul>	名札 3つの約束
<b>展開</b> 20分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分自身が、がんばったと思える出来事(経験)を思い出し、それはなぜがんばることができたのかを書き込む。</li> <li>グループをつくり、書いたことを共有する。</li> </ul>	◎自分のがんばった経験から「非認知能力」についての興味や関心を引き出し、「なぜがんばることができたのか」を考えることで、どのように「非認知能力」を自分自身が育ててきたのかを知ることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>出来事が1つの「力」に偏る保護者には、視野を広げるために3つの力それぞれの事例を出したり、「他になぜがんばれたのか」と質問をしたりして、参加者の視野が広がるようにする。</li> <li>自分がなぜがんばれたのかを共有することで、「がんばることが」できる(「非認知能力」を育む)には様々な理由があることを気づけるようにする。</li> </ul>	ワークシート
5分～10分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。</li> </ul>	◎「非認知能力」を伸ばしていくためには、プロセスを重視することの大切さを伝え、大人の関わり方の大切さにも気づくよう促す。ふれあい遊びを楽しみながら、親子の信頼関係がはぐくまれることを伝えることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>がんばることに自分自身が「価値を見つける」ことができているからがんばれることを伝える。</li> <li>「非認知能力」の基礎的なことを伝え、3つの力の特徴から、ワーク1の出来事がどの力に当たるかを気づくようにする。</li> </ul>	資料1 資料2 資料3
20分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どものがんばった、がんばっている姿について考えて書く。また、子どもの「なぜがんばることができたのか」を考える。</li> <li>グループをつくり、書いたことを共有する。</li> </ul>	◎普段の子どものがんばっている様子から、どんな「非認知能力」が身についているかを参加者が気づき、「どうしてがんばることができたと思うか」を考えることで、どうしたら「非認知能力」が身についていくのかに気づくことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>記入したことを参加者同士で共有し、話の中で視野を広げる。</li> <li>見方を変えると違った力にも結びつくことを伝える。</li> <li>参加者や周りの大人の、これまでの関わりやすらしさを承認する。</li> </ul>	ワークシート
<b>まとめ</b> 5分～10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークを通じての気づきや感想を「振り返り」に書き込む。</li> </ul>	◎今後子どもとどのように関わっていききたいか等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新たな気づきを認識し、実践意欲を高めることができるようにすることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>さらに学びたい方のために、「非認知能力レンズ」研修のチラシを配り、情報提供する。</li> </ul>	ワークシート 研修のチラシ

# 【がんばった、がんばっている姿を大切にしよう】

“非認知能力”って何だろう？ 子どもたちに育みたい“非認知能力”について考えてみましょう。

日々、子育てをしていると嬉しいことや悩むこと、たくさんありますよね。

就学前に、お子さんの成長を少し振り返ってみませんか。

そして、頑張っているご自分のこともこの機会にぜひ見つめてみてください。



work 1 あなたが今までに「がんばった」と思えることは何ですか？

- 例
- ・目標に向かって意欲的に「がんばった」こと
  - ・辛いことやうまくいかないことがあっても気持ちを切り替えて「がんばった」こと
  - ・他者と協力したり、折り合いをつけながら「がんばった」こと

なぜ、がんばることができましたか？

work 2 最近、お子さんについて「がんばったな」「がんばっているな」と思ったことは何ですか？

お子さんは、なぜ、がんばることができていると思いますか？

work 3 気づきや感想（振り返り）

## Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅱ-16

# 子どもの成長を振り返ろう

対象：4～6歳児をもつ保護者

時間：50～60分程度

ねらい	○ 子どもの成長を感じる姿・行動を振り返り、それらがどんな力に結びついているか考えることで非認知能力はいろいろあることを知る。			
実施のポイント (評価など)	○ 子どもの成長した姿から、我が子に生まれている非認知能力に気づき、さらに伸ばすためには子どもの周りにある環境や大人の関わりが大切であることに気づくようにする。 ○ 非認知能力を育む方法については資料を使って説明する程度にとどめ、詳しくは研修で実施することを伝える。			
事前準備	○ あらかじめ3～4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） ○ 資料            ○ 名札			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
<b>導入</b> 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク (簡単な交流・自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねらい、流れ等について説明する。</li> <li>3つの約束を守るように周知する。</li> <li>参加者の緊張をほぐす。</li> </ul>	名札 3つの約束	
<b>展開</b> 15分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エピソードを読む。</li> <li>普段の子どもの様子から成長を感じることを書く。</li> <li>グループをつくり、書いたことを共有する。</li> </ul>	◎エピソードのように普段の子どものできているところに目を向けることで、成長を感じることができるという視点をもつことをねらいとする。 ・後半で分類をするため、可能であれば複数書いてもらう。 ・記入したことを参加者同士で共有することで、自分では気づけなかった視点や子どもの姿に気づくことができるようにする。	ワークシート	
	5分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。</li> </ul>	・「非認知能力」の基礎的なことを伝えることで、次の3つの力に分ける活動がスムーズに行うことができるようにする。	資料1 資料2
	15分～20分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの成長を感じる様子から非認知能力について書く。</li> <li>グループをつくり、書いたことを共有する。</li> </ul>	◎子どもの成長を感じる様子からどのような「非認知能力」に結びついているのかを参加者が気づくことをねらいとする。 ・分かる部分から記入するように声をかける。分からない部分がある人には、共有のときに他の参加者から意見をもらうようにする。 ・必ずしも1つの力ではなく、複数の力に結びつくこともあることを伝える。 ・何の力が悩んでいる人には、見方を変えて他にどんな力に結びつきそうか声掛けをする。 ・記入したことを参加者同士で共有することで、他の参加者からのコメントで他の力にも結びつける違った視点を得られるようにする。 ・グループで違った視点が出ない場合には、ファシリテーターからアドバイスをする。	ワークシート
5分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。</li> </ul>	・「非認知能力」を伸ばしていくためには、プロセスを重視することの大切さを伝え、大人の関わり方の大切さにも気づくようにする。 ・参加者や周りの大人のこれまでの関わり方のすばらしさを承認する。	資料3	
<b>まとめ</b> 5分～10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークを通じての気づきや感想をに書き込む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>話し合いの中で出た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、自身自身の意識の変化や新たな気づきを認識し、実践意欲を高めることができるようにする。</li> <li>さらに学びたい方のために、「非認知能力レンズ」研修のチラシを配り、情報提供する。</li> </ul>	ワークシート 研修のチラシ	

# 【子どもの成長を振り返ろう】

“非認知能力”って何だろう？ 子どもたちに育みたい“非認知能力”について考えてみましょう。

## エピソード

Aさんは5歳の息子のB君と一緒に近所の公園に遊びに行きました。公園に着くと、B君の友達のC君がいて、2人は仲良く遊び始めました。初めはジャングルジム、次にすべり台、最後は砂場で遊んでいました。その様子を見ながらAさんは、B君の小さい頃を思い出していました。



Aさん「ジャングルジムは初めは怖がってたけど、今は一番上まで登れるようになったなあ。すべり台は順番を守ってる。砂場では友達に『スコップを貸して』と言うことができてる。いろいろ心配することもあったけど、B君も成長したなあ。」

work  
1

Aさんのように、ご自身のお子さんの成長を感じる姿や行動を思い出してみましょう。

work  
2

お子さんの成長を感じる姿・行動は、どの非認知能力と関係がありそうですか。

「自分を高める力」 （例：怖がっていたけど、ジャングルジムに挑戦した）

「自分と向き合う力」 （例：すべり台の順番を意識することができる）

「他者とつながる力」 （例：「スコップを貸して」って友達に伝えられる）

work  
3

気づきや感想（振り返り）

# 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	
<b>導入</b> 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク(自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のねらいや約束事項を確認する。</li> <li>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。</li> </ul>	名札 3つの約束	
<b>展開</b> 20分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エピソードをもとに、グループで話し合う。</li> <li>子どもの朝の様子を振り返り、グループで話し合う。</li> <li>グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	ワークシート	
	15分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料1を読む。</li> <li>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。</li> <li>グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	ワークシート 資料1
	5分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料2を読む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	資料2
<b>まとめ</b> 10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>参考になったことや気づいたことを記入する。</li> <li>数名発表し、全体で共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	ワークシート	

## 【エピソード】 大きなあくび大丈夫かな…？

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。家の人に毎日、「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をしています。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。学校に着いても少し元気のない様子。勉強や運動も頑張ろうと思っ



## ワーク1 子どもの朝の様子をふりかえろう

- 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・・・

- あなたのお子さんの朝の様子を思い出してみましょう。気付いたことをみなさんで意見交換しましょう。  
気付いたことは・・・

## ワーク2

- 子どもの生活リズムを整えるために、普段の生活の中で意識していることや、気を付けていることを紹介しましょう。

- 例)
- ・ 土日も平日と同じ時間に起きよう声をかけている。
  - ・ 朝ごはんが食べやすくなるよう、おにぎりなどをつくっている。
  - ・ 9時以降は、ゲームなどはしないというルールをつくり、家族みんなで守っている。

## ふりかえり

- 今日の学習を振り返って、参考になったことや気付いたことを記入しましょう。

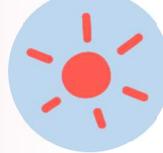
# 「早ね早おき朝ごはん」

～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うのは、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、脳の動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。



## 5 電子メディアと上手につきあうルールを親子で一緒に作りましょう。

電子メディアに長い時間接していること、脳に非常に強い刺激を与え、強い刺激が反響しなくなりますが、応答が速いこと、当分の間に、コミュニケーション能力の発達に影響を及ぼすこともありません。電子メディアと上手につきあいましょう。



■わが家のルール■  
電子メディアは、就寝前2時間前まで  
ゲームは、毎日2時間まで  
水曜日以外は、毎日1時間まで  
遊ぶ

■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。

電子メディアや強い照明など、光や音の刺激は、脳を目覚めさせます。就寝前に脳を休めると、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、口の中はむし歯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かしましょう。

幼児期からきちんと寝かすことで、朝方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、幼児期の理想的な総睡眠時間は、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、冷蔵庫などによって御活用ください。

「早寝早起き朝ご飯、頭ではよく分かってる。でも出来ないから困ってるの・・・。」「毎日が大変すぎる、子どもが言うことを聞いてくれない。」「忙しすぎてついイライラしてしまう。」そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんなときは、子どもをよく観察したり、子どもにあわせて少し待ったりしてみると、新たな発見があるかもしれません。なぜなら、子どもも自分の意志を持っていて、成長したい、自律したい、と願っているからです。しかしもちろん、まだ生まれてから数年しか経っていない、児童期の子どもたちは、やり方が分からなかったり、自分でコントロールできなかったりすることもあります。だからこそ大人はそんな子どもの思いを尊重し、自分で出来るようになるためのお手伝いをしていけたらいいですね。

例えば・・・

#### なかなか起きてこないとき



部屋のカーテンを開けてみる



#### なかなかご飯を食べないとき



おにぎりにしてみる



#### なかなかお風呂に入らないとき



少し我慢して待ってみる



など、どうしたら子どもが自分でしようとするか、という視点で考えてみると上手くいくこともあるかもしれません。いつもわが子を見ていらっしゃるお家の方は、わが子のことを一番大切に思っていて、わが子にとって何が良いか、いつも考えてこられてきたことと思います。そんなお家の方（あなた）だからこそ、わが子や、ご家庭の状況にあった工夫を続けてみてください。

## Ⅲ-2 約束やルールを守る力、どうやって育てるの？

対象：幼児期の子どもをもつ保護者

時間：60分程度

ねらい	○ 子どもの約束やルールを守る力を育てるために、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)	○ 子どもと約束やルールをつくる時に心がけるべきポイントや、ルールを尊重し順守するためのポイントについて考えることができる。 ○ 約束やルールを守る力を育てるためには、土台として子どもの自己肯定感を育むことが大切であること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	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークの趣旨説明</li> <li>3つの約束</li> <li>アイスブレイク(自己紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のねらいや約束事項を確認する。</li> <li>自己紹介では、「子育てをしていて最近おもしろかったこと」について話すことにし、互いに親近感がもてるようにする。</li> </ul>	名札 3つの約束	
展開	15分	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの家庭にある約束やルールを記入し、グループ内で発表する。</li> <li>約束やルールを守ることにについて、できていることと、困っていることをワークシートに記入し、グループ内で発表する。</li> </ul>	◎約束やルールを守るということについて、子どもの生活を振り返り、できていることと、困っていることについて考えることをねらいとする。 ●成長している姿を少し多く話題に取り上げることと、話しやすい雰囲気を進めていくことができるようにする。	ワークシート
	15分	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭で約束やルールをつくる時に工夫したり、気をつけたりしていることを記入し、グループで話し合う。</li> <li>グループの意見を発表し、全体で共有する。</li> </ul>	◎約束やルールをつくる時に工夫したり、気をつけたりしていることをお互いに紹介し合うことを通して、自分の考えを再認識したり、新たな気づきを得られたりすることをねらいとする。 ●子どもが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大切なことについて、参加者同士の交流を通して再認識したり、新たな気づきを得たりすることができるようにする。	ワークシート
	5分	<b>資料紹介</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料1・2の説明を聞く。</li> </ul>	◎資料1・2を読み、約束やルールをつくる時に心がけたいポイントや、ルールを守る力を育むための土台について知ることをねらいとする。 ●資料1から、子どもと一緒にルールを決めるためのポイントに気付くようにする。 ●資料2から、子どもが約束やルールを守る力を育む土台として、「あなたは大切な存在」という気持ちを伝えて自己肯定感を大切にすることに気付くようにする。	資料1 資料2
まとめ 15分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>約束やルールを守る力を育てるために取り組んでみたいことについて書く。</li> <li>グループ内で発表し、共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各家庭の状況を踏まえながら、子どもの約束やルールを守る力の育成をめざした具体的な取組を考えることで、実践に向けた意欲につなげる。</li> <li>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、発表内容について価値づけをする。</li> <li>家庭で約束やルールを守って生活することが将来の社会での法令順守につながることや、学校や地域など社会で学んだことが、家庭で活かされることを伝え、まとめとする。</li> </ul>	ワークシート	

## ワーク1

● 約束やルールを守ることについて、ご家庭でのお子さんの様子を語り合しましょう。

① ご家庭にどんな約束やルールがありますか？

例：帰ってきたら自分で宿題をする。  
寝る前に次の日の準備をする。  
おやつは3時に食べる。 など



② 「こんなことができる」または「こんなことで困っている」ということを出し合しましょう。

例：朝、自分で時計を見て出発できる。



例：ゲームの時間の約束を守れない。

こんなことができる

こんなことで困っている

## ワーク2

- 家で約束やルールをつくるときに工夫したり、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。



## ふりかえり

- 約束やルールを守る力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。





## 子どもがルールを守るようになる2つのポイント

### ポイント① 一緒にルールメイキングする

児童期になると対話したり、話し合ったりして一緒にルールを決められるようになるため、ぜひ少しずつ一緒に考えて、ルールを作ってみてください。一度決めたルールがうまくいかなかった時は、新しいルールを作り直したり、お試し期間を設けたりすることも大切です。ゲームやタブレットを使わない時は引き出しやボックスなどに入れて、見えないようにするのも有効です。視界に入るところに置いておくと、「やりたい」と思うきっかけになることがあります。

### ポイント② 決めたルールに対して子どもの合意を取る

ルールメイキングする時に大人が怒っていると、子どもは圧を感じて合意せざるを得ないこともあります。決めたルールに子どもが納得していないと、結局またルールを守れなくなることがあります。話し合いをするときには、子どもが話したいと思えるような心理的安全性の高い雰囲気をつくることが大切です。

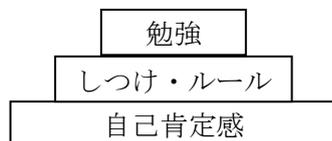
#### 子どもがルールを守れなかったとき・・・

決められたことを守ることは大切ですが、守れないことも必ず出てくると思います。ルールを守れなかった時、それを素直に言っても怒られない、**守れるように伴走してくれる**という信頼関係を親子で作っておくことは、長い目でみると大切なことです。中学生くらいからは、児童期にはやらなかったような危険なことをやってみたくなることがあります。そんな時も親子の信頼関係ができていれば、きちんと打ち明けてくれることでしょう。その先の人生において、子どもが困ったり悩んだりした時に、正直に話してくれるようになるよう、今から考えていきたいですね。

出典：『まだ宿題してないの？』『いつまでゲームしているの？』毎日同じ声かけにうんざり。モンテッソーリ流、子どもがルールを守るようになる2つの鉄則とは』（小学館 HugKum）  
<https://hugkum.sho.jp/616124>

## しつけ、勉強のことだけ問題にして、叱れば叱るほど、逆に身につかなくなる

○「どうせ自分なんか役に立たない人間だ」としか思えない子どもが、どうして勉強に意欲的に取り組んだり、社会のルールを積極的に守ろうとできるでしょう。「自分なんか、どうせ生きている価値がない」と、固く思い込んでいる子どもが、どうして主体的に自分の人生を前向きに生き抜いていけるでしょう。問題は、この「土台」なんです。



子どもの心が成長していくうえで、土台になるのが、自己評価、自己肯定感！



○叱れば叱るほど悪循環、言えば言うほど逆効果になっている子を見たときには、「この子の問題は、表面的には勉強をやる気がない、ルールを守らないというように見えるけれども、実は、この自己評価（自己肯定感・・・注）が低くなっているんじゃないかな」と気づいて、もう一度、この土台から育て直す。（中略）「あなたは大切な人間なんだよ」「生まれてきてよかったんだよ」「大好きだよ」という気持ちを、しっかり伝えていく。そうして、もう一度、この土台から育て直していけば、そういう子は、少しずつルールも守れるようになるし、また勉強の意欲もわいてくるということなのです。

出典：『子育てハッピーセミナー』（明橋大二／1万年堂／2008／p.25、33、50-52）