

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	○ 妊娠後期(40週)の妊婦を体験することで、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさに気付く。また、体験を通して、妊娠期の身体的大変さが分かり、周囲の人々が助け合うことの大切さについて意見交換し、自分にできることを考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 積極的に妊婦体験に取り組むことができる。 ○ 性別に関わらず、社会の一員として、生命をはぐくむことについて考えることができる。 ○ 妊娠中の体型を胎児の発達の様子と関連付けて理解し、周囲の配慮の必要性に気付くことができる。		
事前準備	○ 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) ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて) ○ 3つの約束 ○ 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歳)、エプロン) ※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。 ○ 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 ※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) ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 マタニティマーク提示 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 3つの約束 資料1 マタニティマーク
展開 20分 ※1人あたり5分程度	<p style="background-color: #90ee90; display: inline-block; padding: 2px;">ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで体験者、観察者の役割を決める。 妊婦体験セットを体験者に装着する。 体験及び観察を開始する。 体験・観察しながら話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ・妊婦体験の方法について説明する。 ※体験セットの内容について、胎児の発達の様子と関連付けながら行う。(資料参考) ※装着の仕方と注意事項について ※動作の内容と順番について ※体験・観察のポイントについて ・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。 ・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。 ・急激な過重があるため、行動には十分気をつけるように伝える。(履き物、跳ぶ、体のねじ曲げ、急な動作は避ける。) ・肩・腰・足等負担がかかるためケガや痛みがある人は行わない。体調に不具合があればすぐに中止する。 ・安定した履き物で行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 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
10分	<p style="background-color: #90ee90; display: inline-block; padding: 2px;">ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間の経過とともに感じたこと(観察者は体験者の変化)をグループで話し、各自記入する。 ・体験セットを片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験が終了したら、動作をして感じたこと、観察したことをワーク1、2に各々の立場で記入するよう伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 資料2
まとめ 10分	<p style="background-color: #90ee90; display: inline-block; padding: 2px;">ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付いたことや今後の行動について記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な考えがあってよいことを伝える。 ・一人ひとりが社会の一員として、生命をはぐくんでいること、自分にできることを考え、皆に伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 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ょう。観察した人は体験者の様子を見て感じたことを記入しましょう。

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

ワーク2

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

① 装着してすぐ	
② 動作をしてみて	
③ はずしてみて	

ふりかえり

- 妊婦体験をして、自分が気付いたこと、考えたことをまとめてみましょう。



- 今、自分の立場でできること、家庭や社会の中でできることは何でしょう？

資料1

こんなマークを見たことがありますか？



マタニティマーク

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。



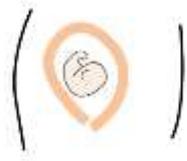
優先座席ステッカー

- ・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
- ②2リットルのペットボトル3～4本程度
または ビニール袋と水 6～8リットル
※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

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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ A3の紙 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入	10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 自己紹介により互いに親近感もてるようにする。 	3つの約束
展開	10分	ワーク1	◎「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ことについて、気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 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	ワーク2	◎「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) <ul style="list-style-type: none"> 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。 	ワークシート 必要に応じて提示 ・資料1の① ・資料1の②
まとめ	10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 様々な考えがあってよいことを伝える。 何人かに発表してもらい、全体で共有する。 	ワークシート
		<ul style="list-style-type: none"> 感想を記入する。 数名発表し、全体で共有する。 		



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が、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、子どもをも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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 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。 	3つの約束	
展開	10分 ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> エピソードを読む。 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。 	◎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。 ●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。 ●自分の考えをグループ内で発表し、共有する。	ワークシート(役割分担表)
	10分 ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> ワーク1の「回答」と資料を見てグループで話し合う。 	◎固定的性別役割分担意識に気付くことをねらいとする。 ●グループ内で進行役と書記役を決める。 ●進行役を中心に自由に話し合う。 ●出てきた意見を書記が記入する。	資料1-① 資料1-② ワークシート
	25分 ワーク3	<ul style="list-style-type: none"> 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。 グループの意見を発表し、全体で共有する。 	◎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。 ●個人で付せん紙に書き出す。 ●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。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ●様々な方法を知る。	資料2 付せん紙 模造紙
まとめ 15分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ワーク1の「ふりかえり後の回答」を書く。 ふりかえりを書きグループ内で感想を発表する。 数名発表し、全体で共有する。 	◎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。 ●ワーク・ライフ・バランス推奨のためには、何が必要なのかをまとめる。	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。

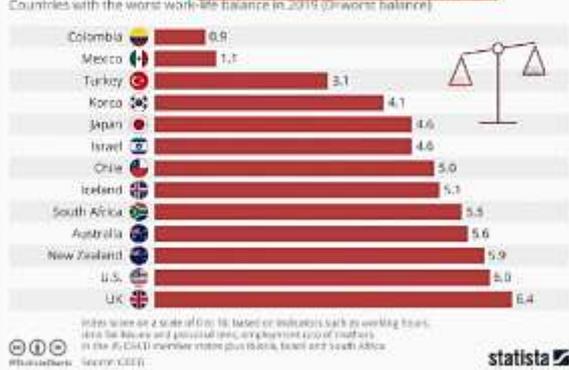


【資料1】 ワーク・ライフ・バランスに関するOECDの調査結果

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

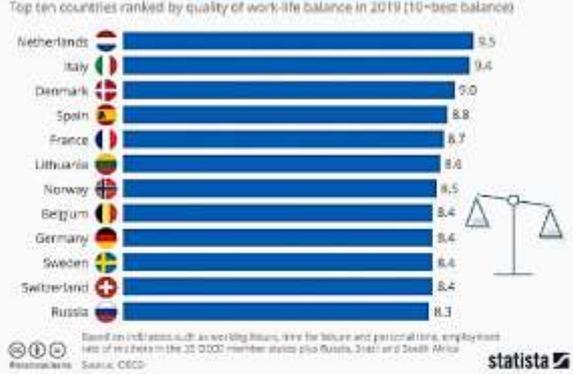


日本は下位から数えて5番目。特に、「非常に長時間（週50時間以上）働いている従業員」が17.9%で、対象国全体の平均1.1%を大きく上回っていることが大きな要因となっている。

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。

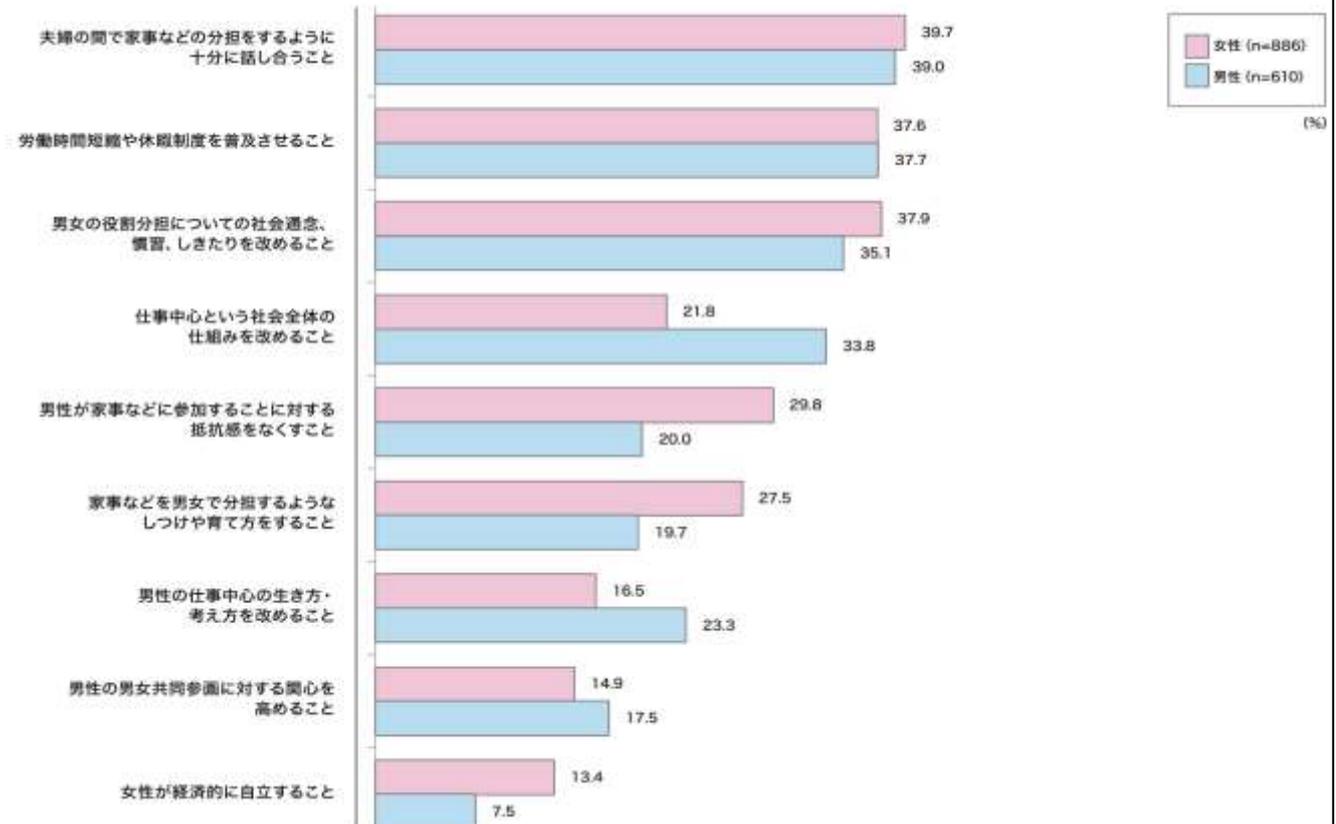
参考：http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/

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

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）

「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かります。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

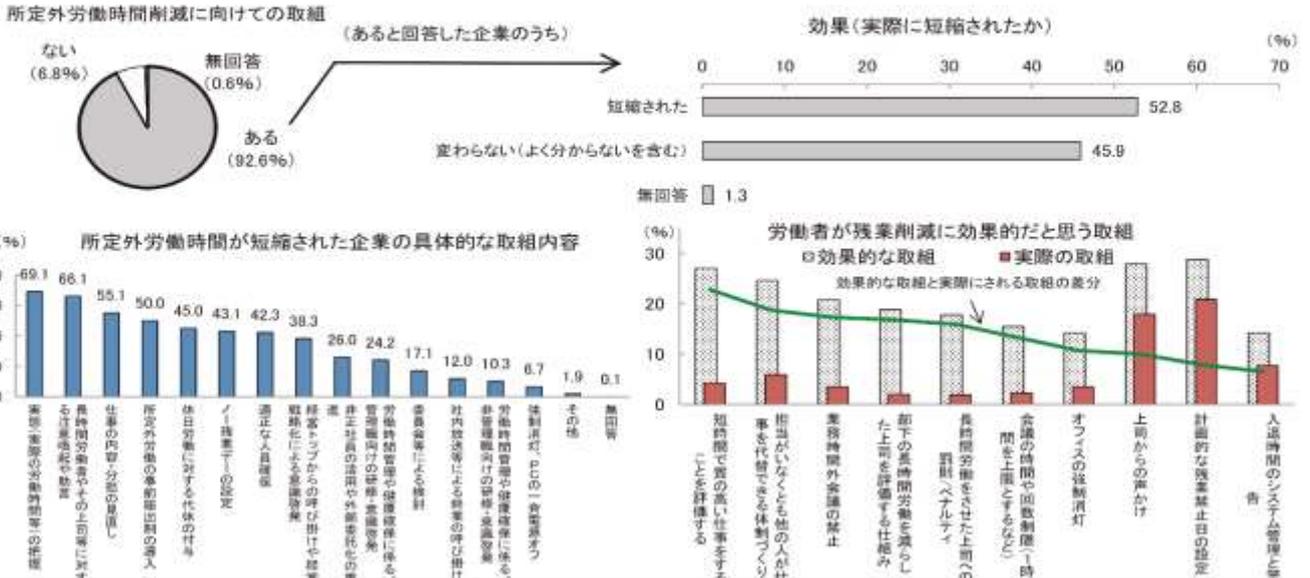
地域での活動は、自分に出来る範囲で行いましょう。地域活動の方が楽しくなってしまうと、家族の負担になっては本末転倒。

家族のことを一番に考えてくださいね。



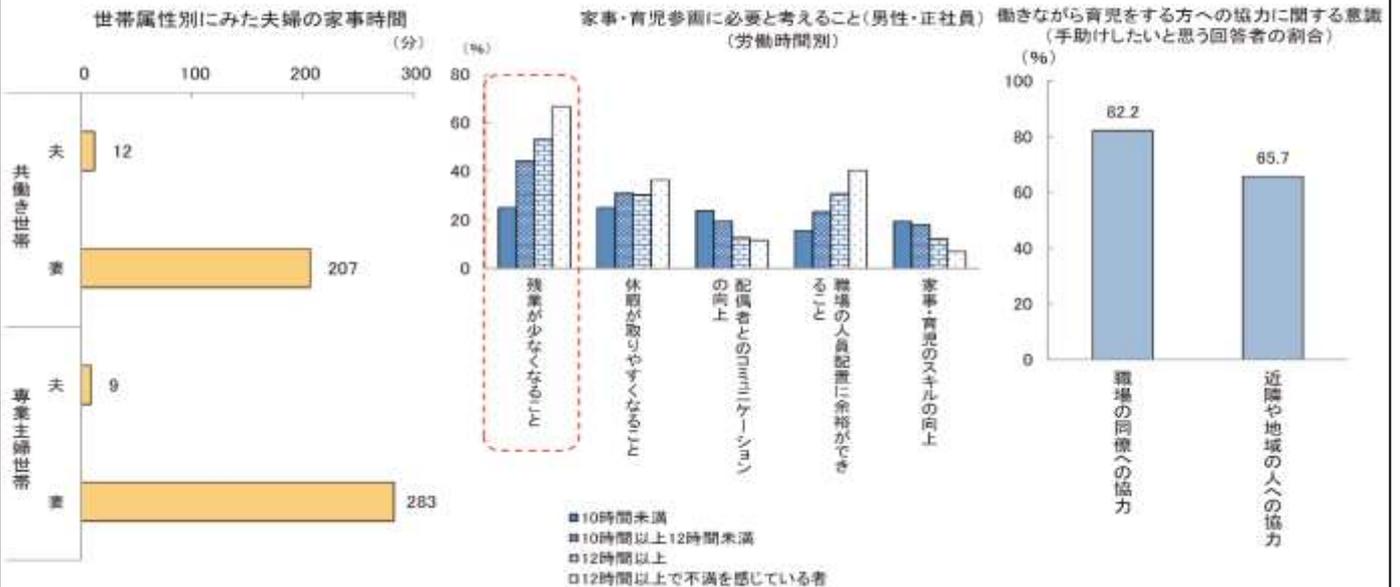
第Ⅱ部第2章 働き方をめぐる環境の変化とワーク・ライフ・バランスの実現 —長時間労働の削減に向けた効果的な取組—

- 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。



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)(中国)、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"> ○ 乳児の成長の特徴を知り、赤ちゃんとの生活や関わり方のヒントを得る。 ○ 人との関わり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。 ○ 親同士がつながり、子育ての仲間を得る。 			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 育児の不安解消、学び合い、情報交換、仲間づくりの場に行うことができる。 ○ 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。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙 (必要に応じて) ○ 3つの約束 ○ BGM (受付中や待ち時間にリラックスできるもの) ○ 名札 ○ 資料 ○ 地域の情報紙 ○ 紹介するおもちゃ ○ マット (赤ちゃんも一緒に輪になれるようなもの) ○ 油性マーカー ○ 時計 (必要に応じて) ○ 机上札 (必要に応じて) 			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物	
導入 20分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・名札づくり ・3つの約束 ・アイスブレイク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・名前とニックネームを書いてもらう。 ・ファシリテーターが自己紹介をする。 ・赤ちゃんの誕生日順に並び替える。 ・参加者が自己紹介をする。(名前、赤ちゃん月齢等) ・赤ちゃんの名前の由来を紹介する。(2～3人に聞く)。 	3つの約束 名札	
展開	15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんがどんな時に泣くかをみんなでおし合う。 ・資料を一緒に読む。 	◎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	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・日常に行っているふれあい遊びを互いに紹介し、みんなと一緒に体験する。 ・時間に余裕があれば、おもちゃについて紹介する 	◎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、何度か繰り返し体験する。 ・参加者からも、おすすめのおもちゃがあれば紹介してもらい、情報交換を行う。	ワークシート 紹介するおもちゃ
	25分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの家庭でどのくらい視聴しているかを出し合う。 ・資料を読み、感じたことやこれから何をするかなどを話し合う。 ・地域の子育て支援情報、子育てひろばなどの情報交換を行う。 	◎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
まとめ 10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・今日の学習をふりかえる ・気付いたことや、これからできそうなことを一人一言ずつ話す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者全員に一言ずつ感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・可能であれば、参加しての感想を記入してもらう。 	ワークシート	

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。



【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。

おなかがいっぱいと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る。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ろやせん)

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などのいる人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ので赤ちゃんはそれらから学ぶことができますが、一方で過度に人工的な刺激で心身の発達によくありません。
- ・赤ちゃんには目を育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はいりませんか？
- ・乳幼児期は言葉が発達する大事な時期です。長時間、テレビやビデオを視聴することが「ことばの遅れ」と関係しているという報告があります(図)。

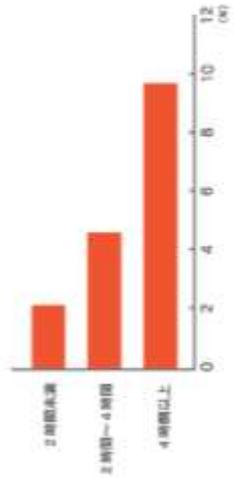


図 1 視聴時間別言語遅れの発生頻度 (1歳0ヶ月 日本小児科学会2004)

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、深が浅の隔りや響きが変わることが問題です。赤ちゃんにはたくさん関わって楽しく遊び育てを工夫しましょう。テレビ・ビデオは勉強が得るようになつてから視聴を聞いてみるといいでいいでしょう。

テレビは好きで、語りかけたり、歌ったり、一緒に歩いたり、踊ったり、夜は静かにして寝かしつけましょう。

- 「子どもとメディア」の問題に対する措置 社団法人 日本小児科医学会「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、食事時のテレビ・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期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. 子ども視聴にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを制限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、人と関わることを「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らせてあげましょう。
 2. 「お替えようね」「オムツをかえようね」と目を見て話しましょう。
 3. 湯んでほしがる時には、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

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	○ 2歳児の特徴を確認する。 ○ 2歳児への関わり方の基本を学ぶ。			
実施のポイント (評価など)	○ 子どもに共感しながら、自立を援助することの大切さを理解することができる。			
事前準備	○ 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） ○ 3つの約束 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (我が子自慢) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 「我が子自慢」+名前で自己紹介をすることにより互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束	
展開	15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> 最近の子どもの様子(困ったこと)をグループで話し合う。 	◎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。 ・個人で付せん紙(青)に書き出す。 ・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。	付せん紙(青) 模造紙
	30分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 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。 	◎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。 ・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。 ・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。	付せん紙(黄) ワーク1の模造紙
	15分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ワークシートにある資料を読む。 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。 	◎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。 ・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。 ・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。	ワークシート
まとめ 10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入する。 グループ内で発表し、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	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"> ○ 3～4歳児にトラブルが生じる理由を理解する ○ 3～4歳児のトラブルへの関わり方の基本を学ぶ。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもに共感しながら関わることの大切さを理解することができる 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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） ○ 3つの約束 ○ 名札 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） 		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク (名札づくり) (自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。 	3つの約束 名札
展開	10分 ワーク1	◎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。 ・ワークシートに子ども同士のトラブルを記入する。 ・話しやすい雰囲気にする。	ワークシート
	25分 ワーク2	◎子どもに共感しながら関わることの大切さに気付くことをねらいとする。 ・子どもたちとショウくんのお母さんの気持ちはどうだったのか、お母さんたちはどう関わればよかったのかについてグループで話し合う	ワークシート
	30分 ワーク3	◎気付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。 ・資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・ワークシートに自分にできることを記入する。 ・グループで気付いたことや自分にできることを話し合うことで、互いに知恵を得られるようにする。 ・まず「子どもにとってどうか」から考えることを大切にすることを押さえる。	ワークシート
まとめ 5分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ・何人かに発表してもらい、全体で共有する。 	ワークシート
	<ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。 		

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"> ○ 4～5歳児の特徴を把握する。 ○ 4～5歳児の「生き生き」した活動を促すためのポイントを学ぶ。 			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの「生き生き」した姿をできるだけ多くイメージし、子どもの気持ち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。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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（2枚を別々に印刷する） ○ アンケート（必要に応じて） ○ 3つの約束 ○ 資料（「場面シート」） ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） 			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。 	3つの約束	
展開 25分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・わが子の「生き生き」していた場面について付せん紙に記入する。 ・子どもの姿を観察できるよう多くの場面を思い浮かべる。 ・付せん紙を紹介しながら模造紙に貼り、グループで共有する。 ・グループ内で気付いたことを発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ・できるだけたくさん場面を思い浮かべるよう促す。 ・「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。 ・付せんは後からでも追加できることを伝えておく。 ・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。 	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	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・グループで話し合いながら、キーワードでまとめる。 ・グループでまとめたことを発表し合い、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ・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。 	ワークシートの1枚目 油性マーカー
	25分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート内の資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・実践しやすいアイデアを出し合い、ワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎「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。 ・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。 ・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。 ・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。 	ワークシートの2枚目
まとめ 10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で感想を共有する。 ・何人かに発表してもらい、全体で共有する。 	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。

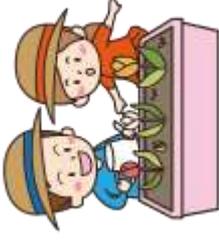
「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成 30 年）
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

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

- 感想を発表し合いましょう。

 <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・つみ木</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) ○ 3つの約束 ○ 付せん紙(青・黄) ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計 (必要に応じて) ○ 名札 (必要に応じて) ○ 机上札 (必要に応じて)		
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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスペイク (ストレス発散法) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 「ストレス発散法」+名前で自己紹介をすることにより互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開	10分 ワーク1	◎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。 ・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。	ワークシート
	20分 ワーク2	◎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。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・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。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・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。	付せん紙(青) 模造紙 資料1
	20分 ワーク3	◎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。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・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。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。	付せん紙(黄) 模造紙
まとめ 15分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 資料2を読み、子育てではイライラすることも多いが無理をせずうまく付き合いながら楽しむよう伝え、まとめる。 時間があれば、資料3を見ながら実際にやってみる。 	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みています。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、未だに身についていない。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）



○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）

○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。私はうまく言える。」



⑤ リフレーミング

状況に対する自分の見方や考え方を变えるために、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"> ○ 周囲の人を子育てに巻き込む。 ○ 周囲の人が子育てに積極的に関わようになるポイントを考える。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てを一人で抱え込まず、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。 ○ 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。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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) ○ 3つの約束 ○ 付せん紙(青・黄) ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて) 		
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"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・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。 	3つの約束
展開 25分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分の子育ては一人が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。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・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。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・グループでの共有時間をしっかり確保する。 	付せん紙(青) ペン 模造紙
	5分 資料紹介	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ・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。 ・その時の伝え方が重要になることを説明する。 	ワークシート
	30分 ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> ◎解決策を知ることで、ゆとりをもって前向きに子育てしようと思えることをねらいとする。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・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。 ・“私はこんなふうに行っているよ”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。 ・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。 	付せん紙(黄) ペン ワーク1の模造紙
まとめ 15分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ・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。 ・“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。 	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”と内心思いながらも、“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みましょう。

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"> ○ 子ども一人ひとりの個性や発達の様子には、違いがあることを理解し、それぞれの存在の大切さを再認識する。 ○ 子どものいいところ・気になるところのとらえ方は人（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。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者同士が自分の子どもについていいところや気になっているところを自由に交流し合うことができるようにする。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ3～4人のグループに分けておく ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） 		
時 間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク (子どもの頃好きだった○○) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・「子どもの頃好きだった○○」+名前で自己紹介をすることにより互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開 10分 15分 15分 20分	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付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・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。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 	付せん紙（黄） 模造紙
	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」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付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・個人で付せん紙（青）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。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 	付せん紙（青） 模造紙
	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"> ・リフレーミングについて説明する。 ・個人でリフレーミングした内容を付せん紙に書き出す。 ・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。 	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。）
	ワーク4	◎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"> ・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。 ・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。 	付せん紙（青・黄） 模造紙
まとめ 10分	ふりかえり	◎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付くことができることをねらいとする。	ワークシート
	<ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入する。 ・グループ内で発表し、共有する。 		

Ⅱ-7

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

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よう。

ワーク4

- 私たちの子どもを見つめ直してみましよう。(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、書きましよう。

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"> ○ 親子で楽しい時間を共有し、親子の絆を深める手段の一つとして「読み聞かせ」があることを理解する。 ○ 図書館を利用してみようという気持ちをもつ。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てで必要な子どもへの声かけ・ふれあいの一つとして「読み聞かせ」があり、親子で楽しい時間を共有する大切さを理解することができる。 ○ 子どもと本を通して楽しい時間を共有しようという気持ちをもつことができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ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） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 名札 ○ 時計（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） ○ 参加者の子どもが興味をもちそうな本 ○ 図書館利用案内 ○ おすすめ図書一覧（参加者の身近な図書館が発行しているもの） ○ 図書館イベント情報（参加者の身近な図書館が発行しているもの） 		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
導入 5～10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・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。 	3つの約束
展開 10分 20～25分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードをもとに、グループで話し合う。 	◎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"> ・エピソードをもとに、どんな声かけをするか話し合う。 ・共感しながら聞くことで、読書傾向や読み聞かせで困ったことを発言しやすい雰囲気を作る。 	ワークシート
	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・「困ったこと」「良かったこと」について、グループで話し合う。 ・乳児期の読み聞かせのポイントを知る。 	◎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"> ・「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。 ・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。 ・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。 ・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。 	付せん紙（青・黄） 模造紙 資料1 資料2
5～10分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・読み聞かせの疑似体験をする。 	◎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"> ・「ファシリテーターが参加者へ」または「グループごとに代表が」読み聞かせをする。 ・読み聞かせについて感想を交流する。 ・図書館等、絵本と出会える場所を紹介する。 	参加者の子どもが興味をもちそうな本
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・気付いたことや感想を記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本の読み聞かせは義務的にするものではなく、親子で絵本を通じて一緒に遊んだり、リラックスしたりする過ごし方の一つとして行ってほしいこと、本と一緒に読むだけでなく実体験との呼応が大切であることを伝える。 ・親子で過ごす楽しさや経験が、子どもが中高生に成長したときも親子の絆として残ることを伝える。 ・図書館利用を呼びかける 	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いかがでしょうか。

読み聞かせをする曜日や時間を決めておく負担無く気軽にできます。出勤前、お昼寝の前、食事の後、お風呂上がり、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る環境は、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みます。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。

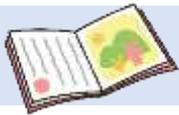


親子の絆を深め、こころの安定につながります

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>妊娠期</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>0～2歳頃 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>おすすめの絵本</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>2～6歳頃 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。覚えたての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</p> <ul style="list-style-type: none"> ○昔ばなし ○物語・童話 ○科学絵本 ○生きもの図鑑 など
<p>6歳以上 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。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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙(ピンク・青・黄) ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)		
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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(子どもの名前) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介では、保護者や子どもの名前等について話すことにより互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開 10分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ◎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
	資料紹介 5分	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ●子どもの発達に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
	ワーク2 15分	<ul style="list-style-type: none"> ◎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	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●困った時は、思いを言葉で伝えたり、尋ねたりできるように「自分の気持ちを言葉で伝える」ことも大切であることを確認する。 ●保護者自身も困ったことがあれば、学校や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。 	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

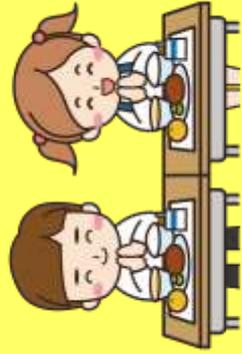
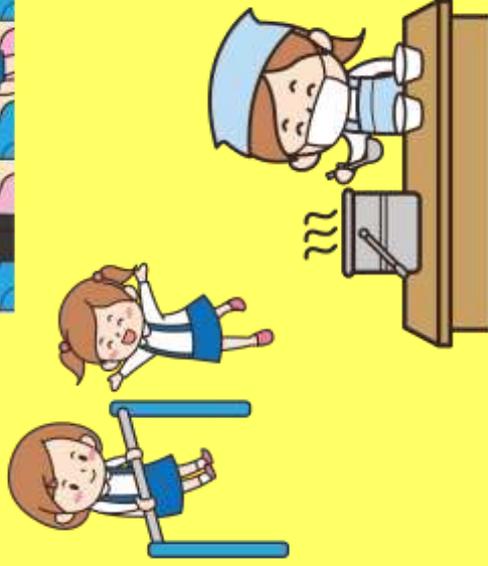
- ~子どもが自信をもって小学校入学を迎えるために~
入学に向けて、どんな関わりができそうでしょうか？出し合ってみましょう。

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、気持ちよくなる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で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かわかり、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描き込み、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力が育っているかどうかを丁寧に見て、援助していきましょう。
- ◎ 「こうしないと学校には入れない」とか、入学するために否定的な条件を作ってしまうような配慮が必要です。どんな小さなことでも「学校に入ったら、こんなことを勉強するから楽しそうだね」といった、期待を込めた励ましをしたいものです。
- ◎ 入学に不安を持っている子どもには、気持ちを受けとめ、楽しい面なども具体的に伝えながら、期待感につなげるように援助します。
- ◎ 言葉で自分の意思を相手に伝えられるよう、生活の中で会話の機会を多くしていきます。



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事で、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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 和やかな雰囲気づくりをする。 発言順を決めておく。 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。 	3つの約束
展開	8分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> 自分とは異なる価値観に触れた場面を想起し、気持ちをグループ内で共有する。 	◎子育てに関して他者との考え方の違いから生まれる戸惑いは誰もが感じていることに気付き、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"> 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。 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。 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。 	ワークシート
	30分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> AかBを選択し、その理由をグループ内で発表する。 自分が選択した資料を読む。 グループの意見を聞いて、改めてAかBを選択する。 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。 	◎異なる価値観に触れ、自分の価値観が揺らぐ経験をする事をねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 「わがまま」について「A許す」「B許さない」のどちらかを選び、付せん紙に記号を書いて示す。 選んだ理由や子どもの頃の経験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。 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。 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。 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。 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。 	ワークシート 資料A 資料B 付せん紙
	7分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> 価値判断のプロセスを考える。 	◎ワーク2をふりかえり、思考のプロセスに気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 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っていることは当たり前だと感じることができる。 	ワークシート
	5分	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 資料を読む。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	ワークシートにある資料
まとめ	5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入する。 感想を発表する。 	◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高めることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 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。 	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、アンケートから見えてきた大多数の意見、ネットで読んだ評論家のコメント、みんなやっているという雰囲気…などなど。こうした様々な要素から影響を受けながら、価値判断に到るのだと思われます。

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

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、子どものわがまに対して毅然とNO！を出し、できる限りガマンする経験をさせてあげましょう。

----- 切りはなす -----

資料B「子どものわがまは受け入れよう！」

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

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

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

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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 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。 	3つの約束 ワークシート
展開 20分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> 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。 演技をしてみたの感想を発表する。 	◎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。 ・些細なことでも褒めることの大切さに気付けるよう、身近に起こりそうなエピソードを取り上げる。 ・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。 <各エピソードのねらい> ①～③同様 ・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。 ・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。	ワークシート エピソード①～③
	15分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループの意見を発表し、全体で共有する。 	◎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。 ・自分の考えを個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合うことで、様々な方法を知る。
まとめ 15分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 資料を読む。 感想を書き、グループ内で発表する。 数名発表し、全体で共有する。 	◎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。 ・資料は参加者にあわせて選択する。 ・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。	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

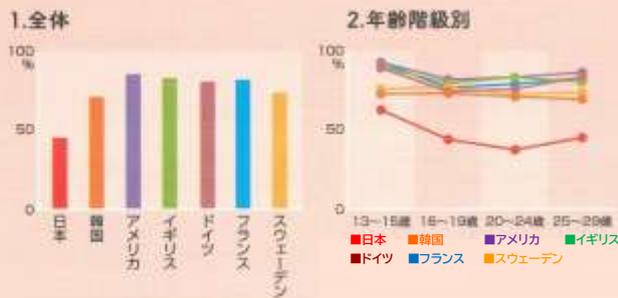
日本の若者の現状

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。

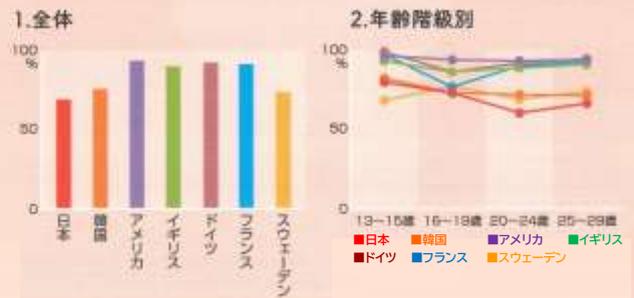
日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は5割弱、自分には長所があると思っている者の割合は7割弱でいずれも諸外国と比べて日本が最も低い。

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

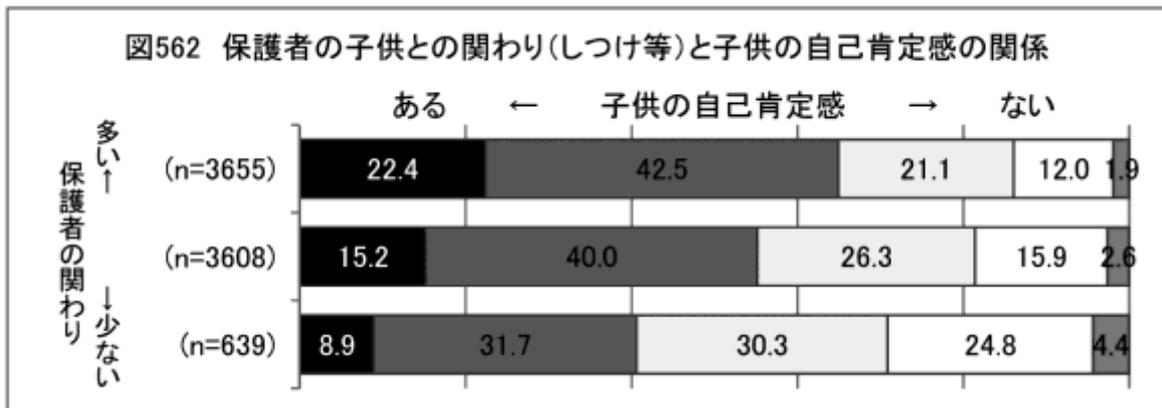
“自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること”

「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。

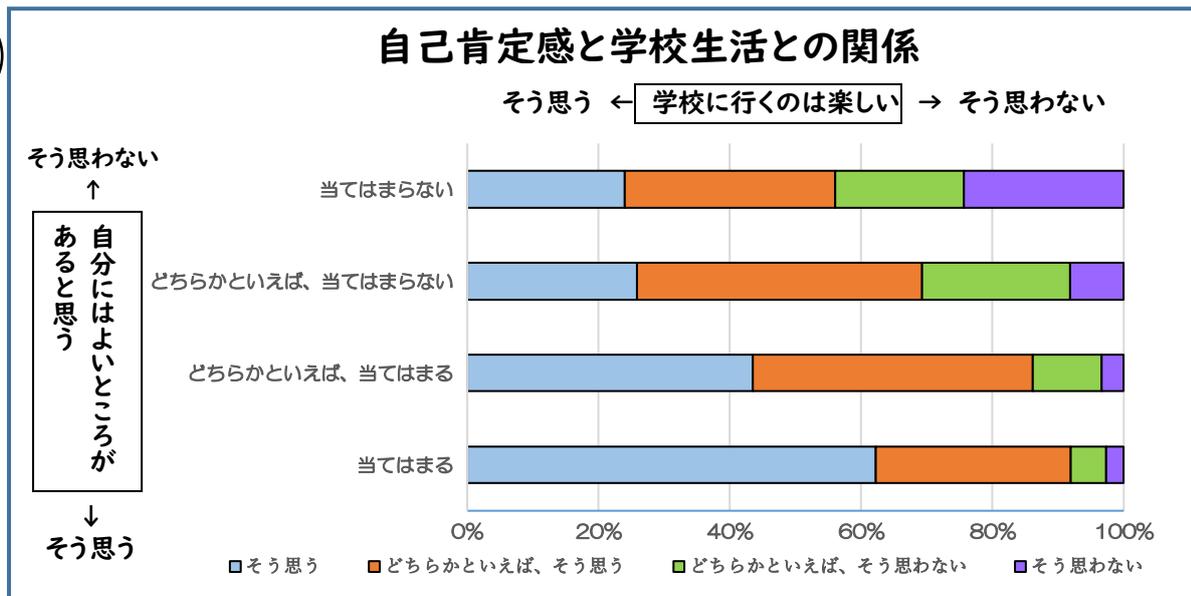
A



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。

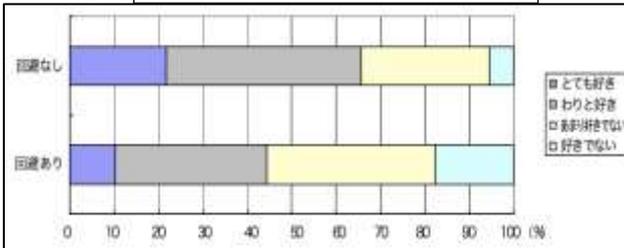
出典：『全国学力・学習状況調査』(令和6年度)
対象：小学校6年生(岡山県15, 150人) 公立学校児童数

C

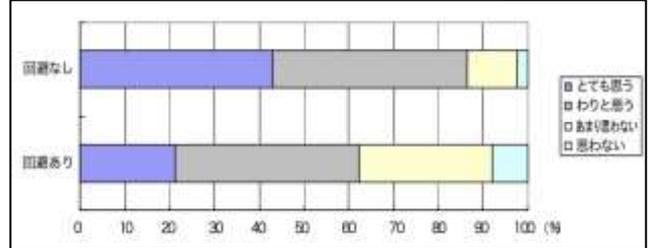
Q 「病気でもないのに、普段、学校に行きにくい、または、学校に行きたくない(学校への回避感情の有無)」と「自分が好き(自己肯定感)」

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、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） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙（青・黄） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 絵本（読み聞かせをする場合） ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）		
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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク（自己紹介） 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 自己紹介で「我が子のいいところ」を紹介し合うことにより互いに親近感もてるようにする。 	3つの約束
展開 20分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループで話し合う。 	◎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、子どもの意思に気がつききっかけをつくることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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られることができるようにする。 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。 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。 	ワークシート 付せん紙（青・黄） 油性マーカー 模造紙
	10分	読み聞かせ または資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 絵本の読み聞かせ、または資料の紹介をする。 	◎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。 <p>絵本の読み聞かせを選択する場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子の気持ちを感じられるよう、工夫して絵本を読む。 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。 <p>資料の紹介を選択する場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
20分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループ内で発表する。 	◎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"> 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。 	ワークシート
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 資料を提示する。 今後、取り組みたいことを一つ選んで記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 	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見つかった絵本です。

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"> ○ 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。 ○ 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。 		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 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。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4人程度のグループに分かれておく。 ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ タオル（1人1枚持参。フェイスタオルが望ましい。） ○ 新聞紙（準備できる場合のみ。1人1部程度使用する。） ○ ＊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 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） 		
時間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・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。 	3つの約束
展開 10分	ワーク1	◎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。 ・エピソードを読んだ感想をワークシートに書いて、グループ内で発表する。	ワークシート
	資料紹介 5分	◎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から、子どもの体力低下の主な理由を知る。 ・資料2から、幼児期には、走ったり、跳んだり、投げたりなど、さまざまな動きとの出会いを楽しめるようにすることが大切なことを知る。	資料1 資料2
15～35分	ワーク2	◎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。 ・最近、子どもがしている体を使った遊びや、親子でしている体を使った遊びをワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・資料3を参考に、幼児期に身につけさせたい動きと、簡単な道具でできる遊びの例を知り、子どもと一緒にできそうな遊びと、その際に子どもにかけられる声かけをワークシートに書く。 ・グループのメンバーと2人1組になって、子どもとできそうな遊びを体験する。その際、子どもにかけられる声かけも実施する。 ※道具を使った遊び体験は、タオルを使ったものと新聞紙を使ったものを紹介しているが、どちらか一方の体験だけでもよい。 ・新聞紙を使った遊びを体験する場合、必要に応じてガムテープ（セロハンテープ）で新聞紙を加工する。 ・使い終わった新聞紙は、ごみ袋に回収する。	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	ふりかえり	◎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。 ・今日の感想をワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・資料4を参考に、子ども時代の遊びや運動習慣が及ぼす影響を知ることで、家庭でも運動遊びをしようとする意欲を高める。	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

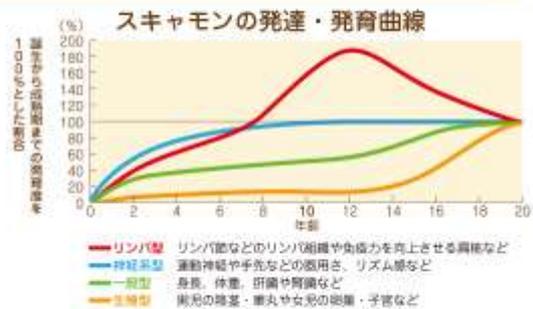
運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

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/0/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巻く。
※「キャット」「キャベツ」などの言葉を入れる。

流れ星

タオルのはしを結ぶ

同時に投げて取る

タオルボール

投げる

取る

打ち合う

壊れたらボールを2個にする

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
*簡単に遊べる紙遊びの一例です。各地の特色や季節

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

ゲーム化して

かわす

這う

かわす

跳ぶ

逃げる

跳び越す

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

人数を変えて

踏む

走る

走る

走る

運ぶ

渡す

受ける

ハランスをとる

ハランスをとる

跳ぶ

ハランスをとる

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)

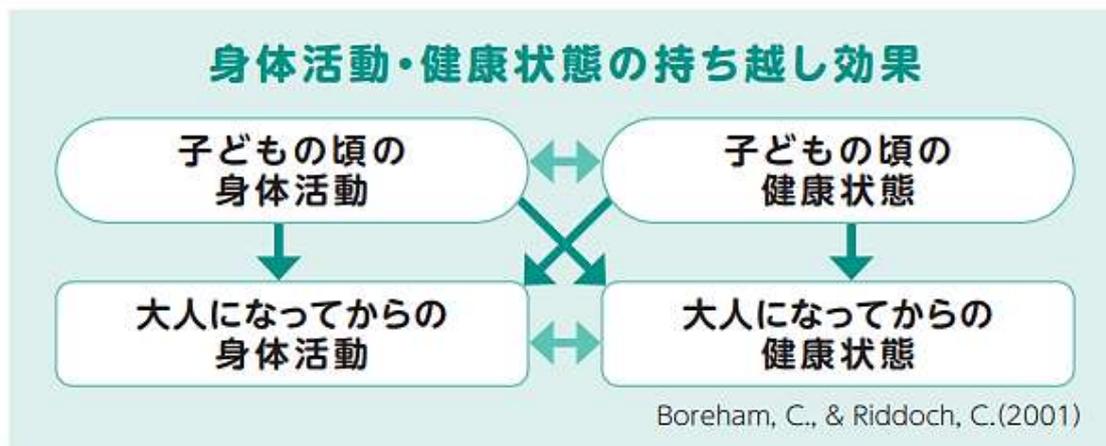
資料4

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「あそびつくるす」』（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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (簡単な交流・自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 参加者の緊張をほぐす。 	名札 3つの約束
展開 15分～20分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> エピソードを読む。 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。 グループをつくり、書いたことを共有する。 	◎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	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。 	◎「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	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ワークを通じての気づきや感想を「振り返り」に書き込む。 グループで感想を話し合う。 時間があれば全体で共有する。 	◎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

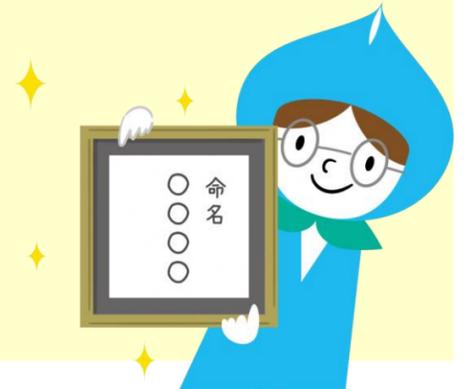
【子どもの名づけの由来から育みたい非認知能力を考えよう】

“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ててほしい



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？どんな子に育て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？

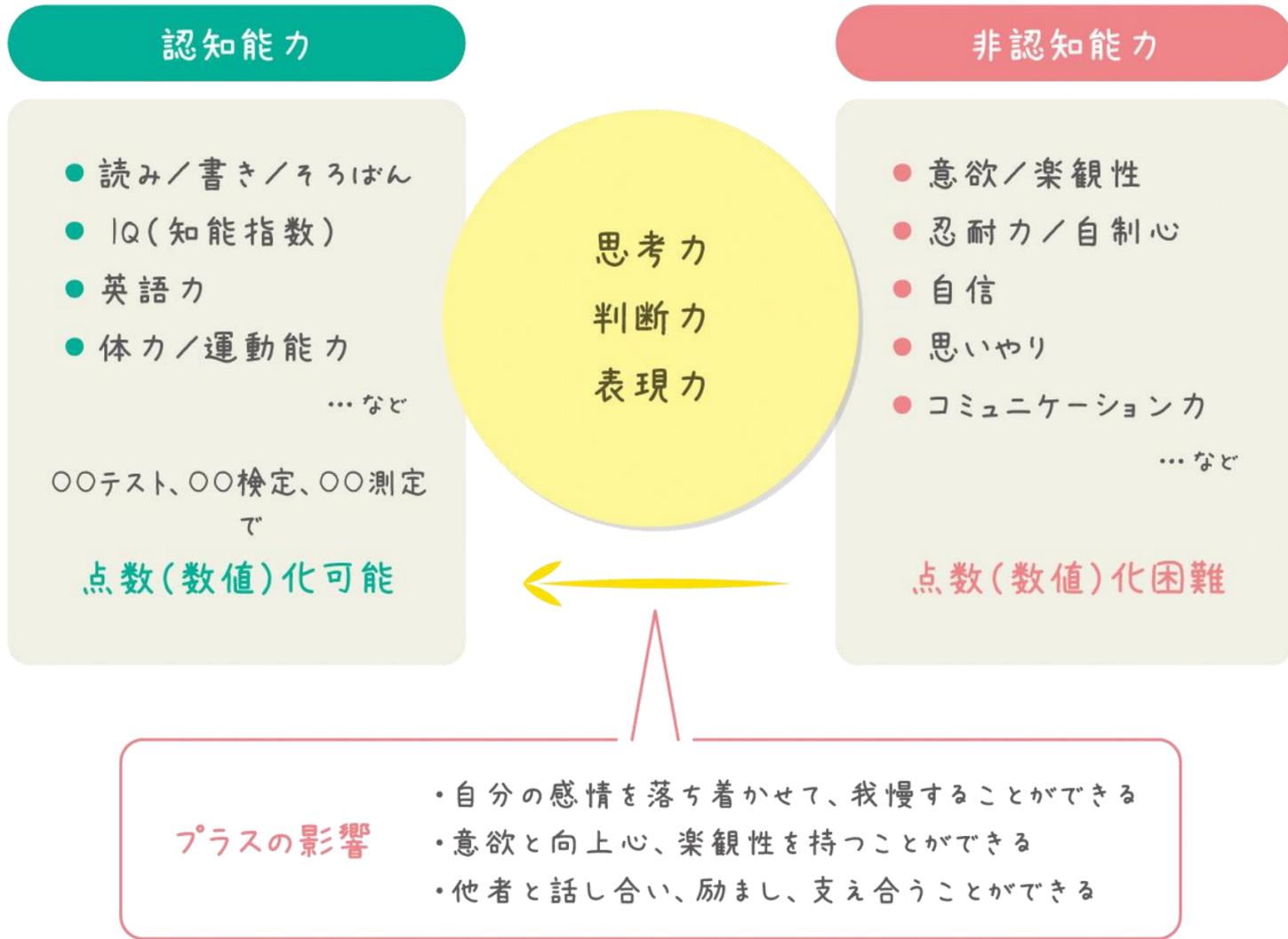
work
2

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

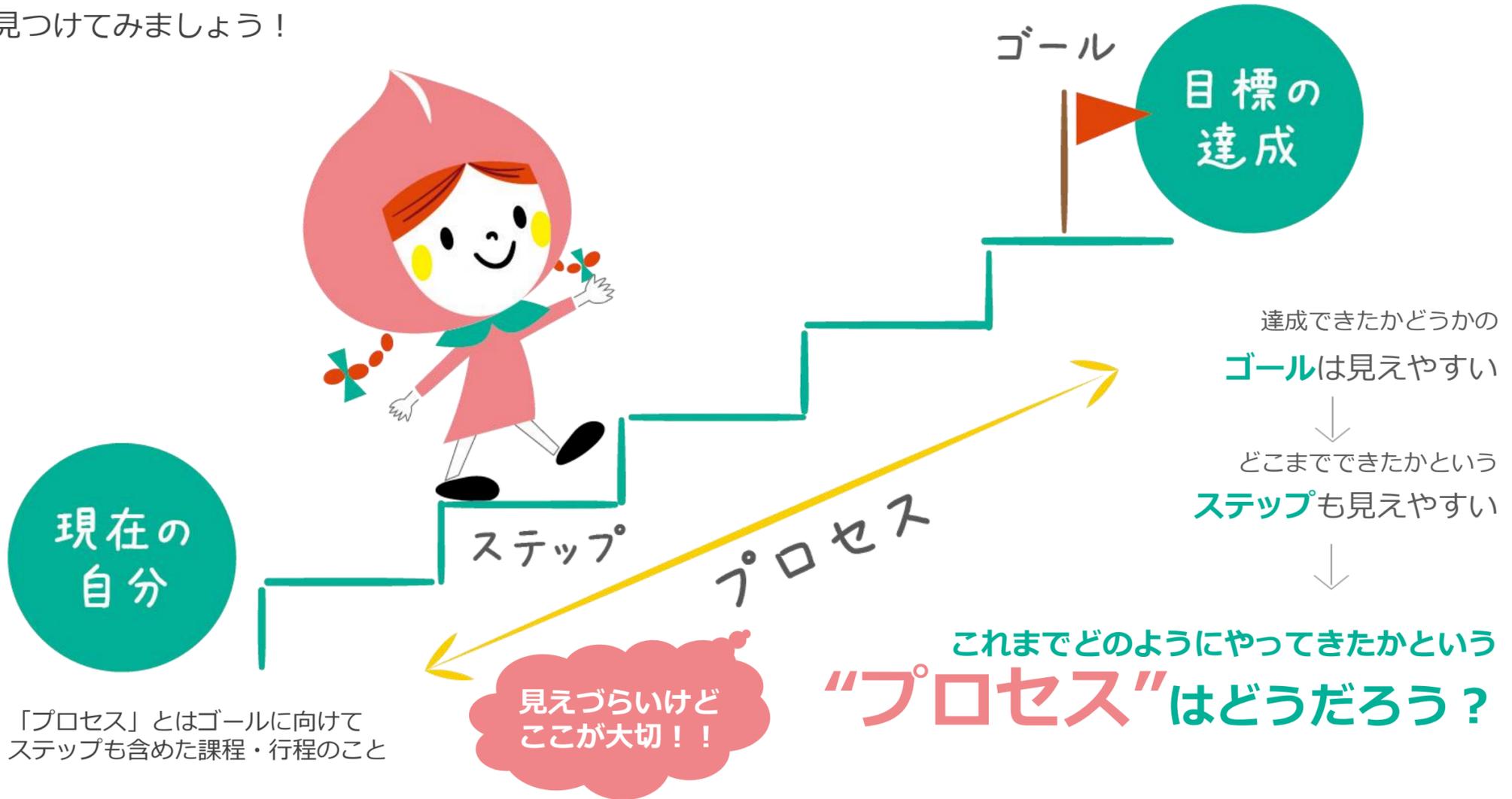
3つの非認知能力とその特徴

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 1245 853 1320">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">○新しいもの好きで、新しさに喜びを感じることができる。○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。○いろいろなことに挑戦して、それを楽しむことができる。●新しいもの好きのため、1つのことが続けにくい。●計画的な取り組みが苦手。●楽しみがひとりよがりになり、周り合わなくなる。
<p data-bbox="245 1444 741 1502">“自分と向き合う力”</p>  <p data-bbox="131 1946 868 2021">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">○いつも表情や行動や態度に落ち着きと安定感がある。○計画通りにきちんと行い、規則正しく、我慢強く、注意深い。○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。●周りの人たちに自分の感情の変化が理解されにくい。●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。●精神的なストレスを自分の中で抱えすぎてしまう。
<p data-bbox="245 2157 741 2214">“他者とつながる力”</p>  <p data-bbox="116 2676 886 2751">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">○他者とのいろいろなやりとりが上手にできる。○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。○人当たりが良く、たくさんの人たちと仲良くできる。●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。●相手を思いやりすぎて、精神的に疲れやすい。●自分の意見をはっきり主張することが少ない。

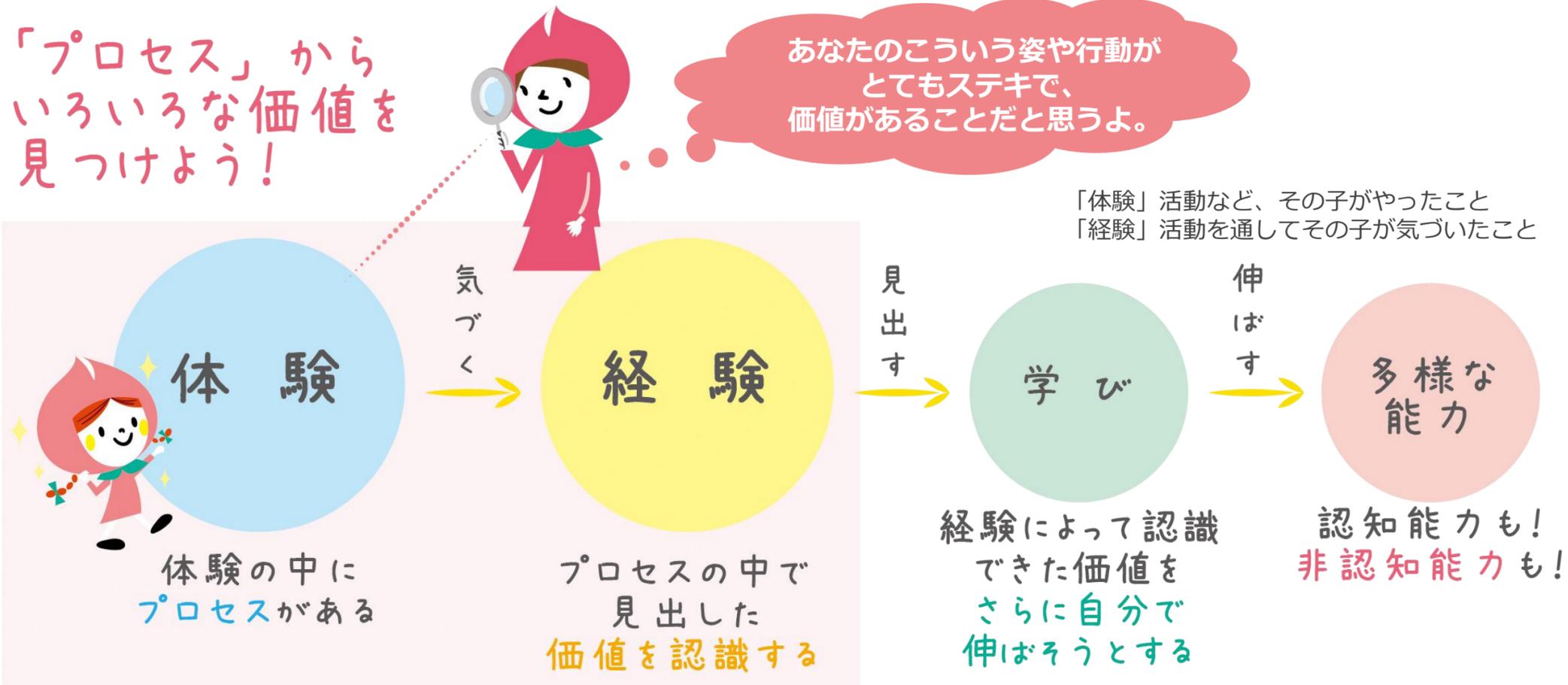
ゴールではなく、プロセスを重視しよう！

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
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (簡単な交流・自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 参加者の緊張をほぐす。 	名札 3つの約束
展開 20分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループをつくり、書いたことを共有する。 	◎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"> 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。 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。 	ワークシート
5分～10分	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。 	◎「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"> 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。 「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。 	資料1 資料2 資料3
20分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループをつくり、書いたことを共有する。 	◎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"> 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。 見方を変えると違った力にも結びつくことを伝える。 参加者や周りの大人の、これまでの関わりのすばらしさを承認する。 	ワークシート
まとめ 5分～10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ワークを通じての気づきや感想を「振り返り」に書き込む。 	◎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"> 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

【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？

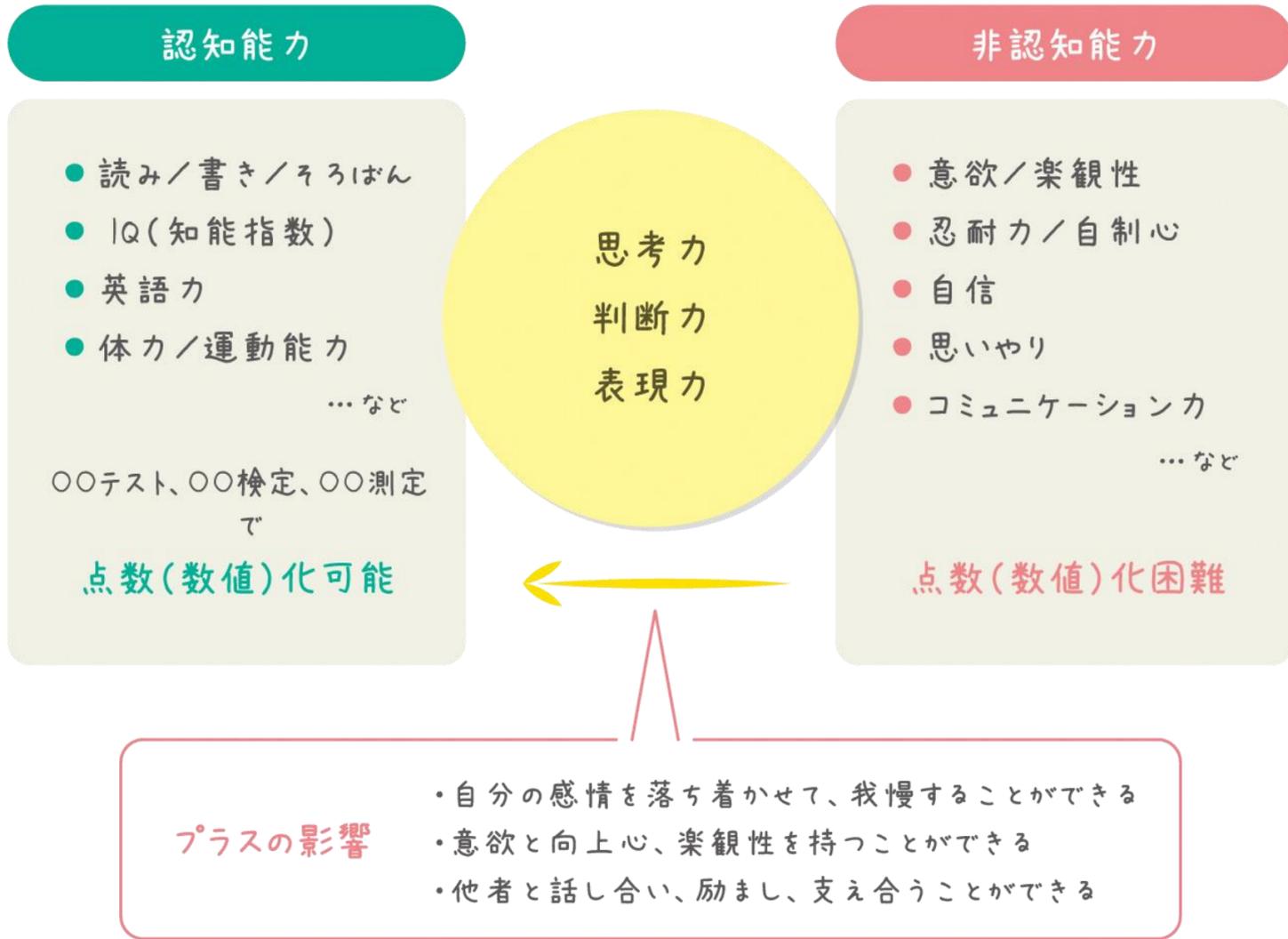
お子さんは、なぜ、がんばることができていると思いますか？

work 3 気づきや感想（振り返り）

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

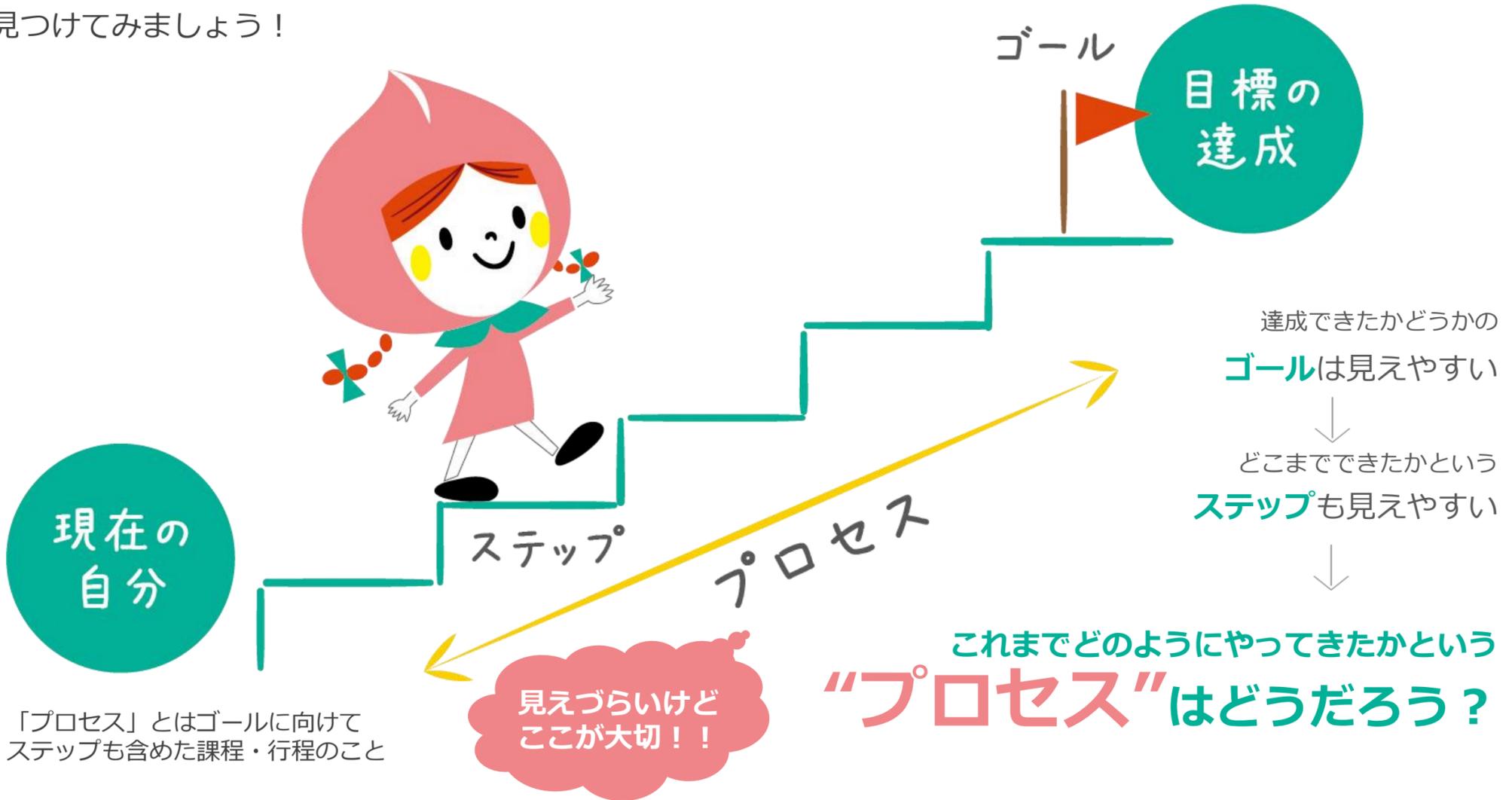
3つの非認知能力とその特徴

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 1245 853 1320">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">○新しいもの好きで、新しさに喜びを感じることができる。○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。○いろいろなことに挑戦して、それを楽しむことができる。●新しいもの好きのため、1つのことが続けにくい。●計画的な取り組みが苦手。●楽しみがひとりよがりになり、周り合わなくなる。
<p data-bbox="245 1444 741 1502">“自分と向き合う力”</p>  <p data-bbox="131 1946 871 2021">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">○いつも表情や行動や態度に落ち着きと安定感がある。○計画通りにきちんと行い、規則正しく、我慢強く、注意深い。○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。●周りの人たちに自分の感情の変化が理解されにくい。●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。●精神的なストレスを自分の中で抱えすぎてしまう。
<p data-bbox="245 2157 741 2214">“他者とつながる力”</p>  <p data-bbox="116 2676 886 2751">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">○他者とのいろいろなやりとりが上手にできる。○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。○人当たりが良く、たくさんの人たちと仲良くできる。●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。●相手を思いやりすぎて、精神的に疲れやすい。●自分の意見をはっきり主張することが少ない。

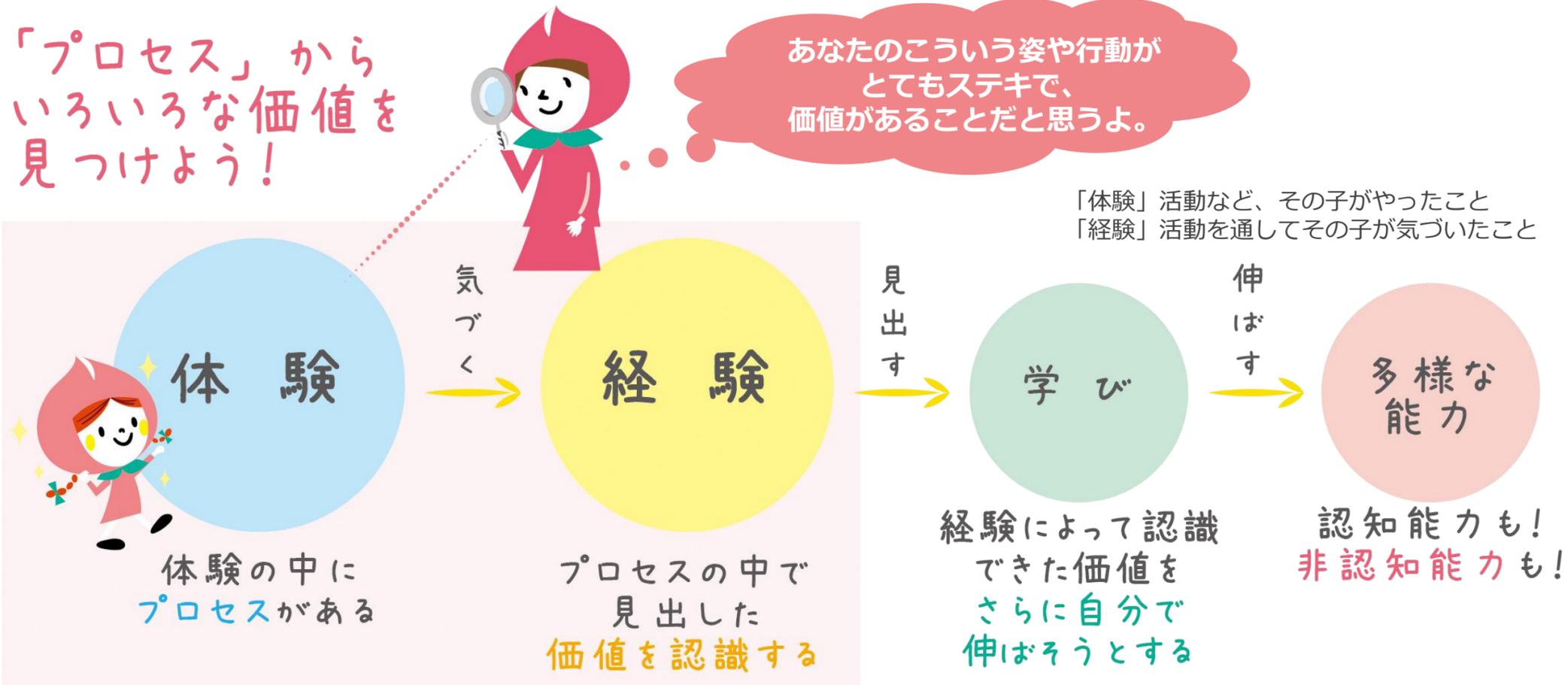
ゴールではなく、プロセスを重視しよう！

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-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	
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (簡単な交流・自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 参加者の緊張をほぐす。 	名札 3つの約束	
展開 15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> エピソードを読む。 普段の子どもの様子から成長を感じることを書く。 グループをつくり、書いたことを共有する。 	◎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	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。 	・「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	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループをつくり、書いたことを共有する。 	◎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	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。 	・「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	
まとめ 5分～10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ワークを通じての気づきや感想をに書き込む。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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）

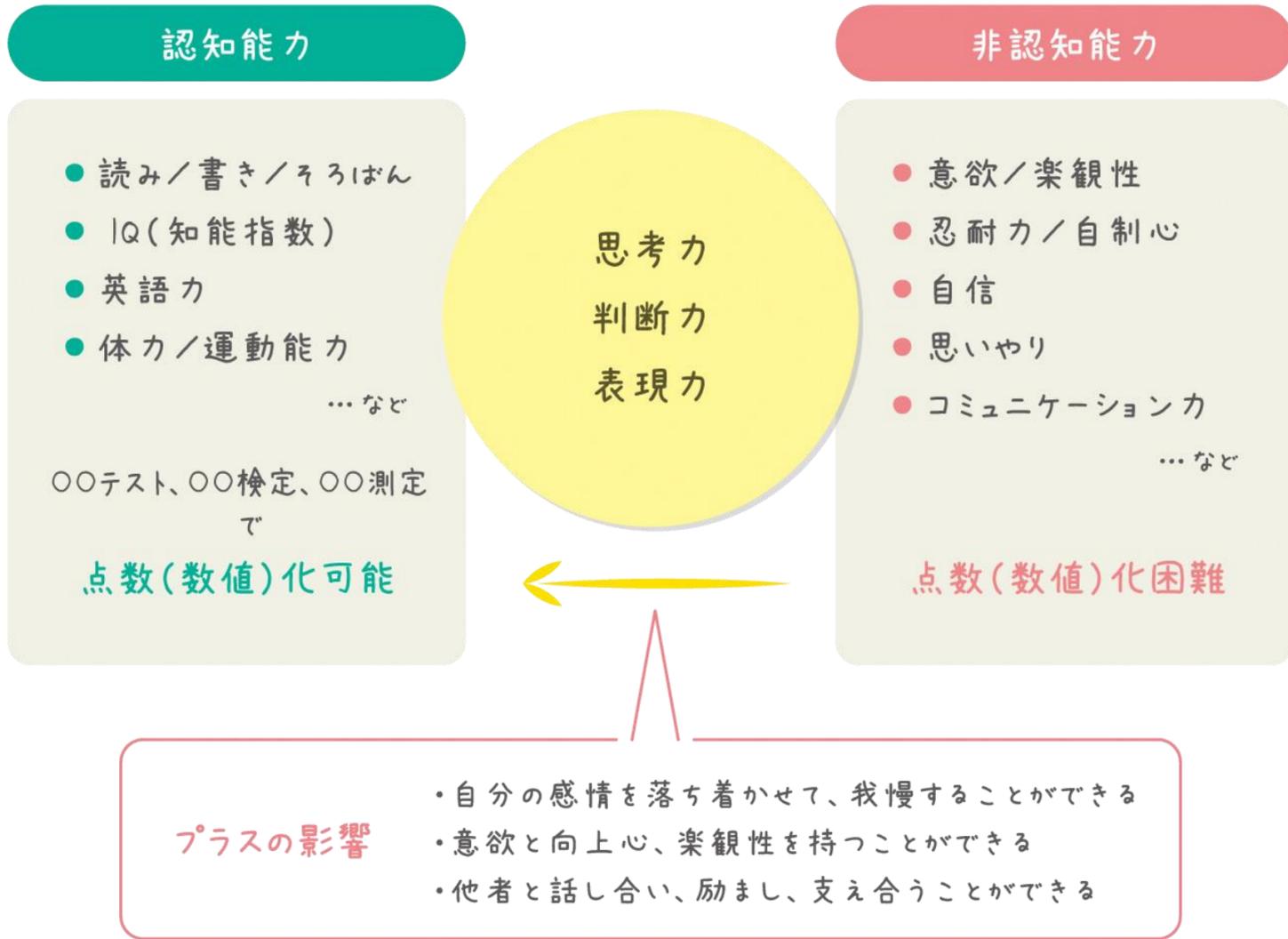
work
3

気づきや感想（振り返り）

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

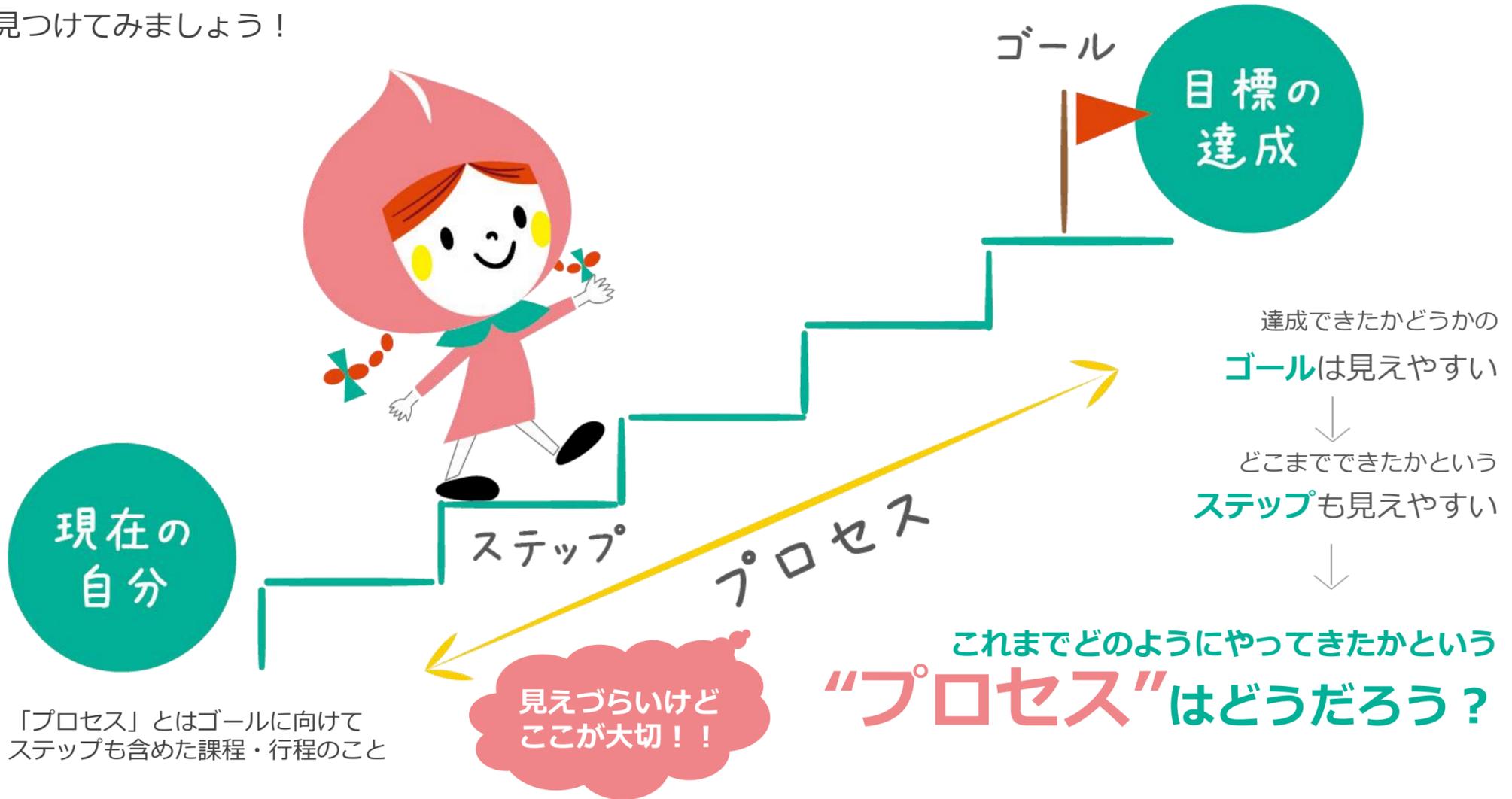
3つの非認知能力とその特徴

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 1245 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">○新しいもの好きで、新しさに喜びを感じることができる。○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。○いろいろなことに挑戦して、それを楽しむことができる。●新しいもの好きのため、1つのことが続けにくい。●計画的な取り組みが苦手。●楽しみがひとりよがりになり、周り合わなくなる。
<p data-bbox="245 1444 741 1502">“自分と向き合う力”</p>  <p data-bbox="131 1943 871 2021">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">○いつも表情や行動や態度に落ち着きと安定感がある。○計画通りにきちんと行い、規則正しく、我慢強く、注意深い。○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。●周りの人たちに自分の感情の変化が理解されにくい。●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。●精神的なストレスを自分の中で抱えすぎてしまう。
<p data-bbox="245 2154 741 2212">“他者とつながる力”</p>  <p data-bbox="116 2673 886 2751">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">○他者とのいろいろなやりとりが上手にできる。○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。○人当たりが良く、たくさんの人たちと仲良くできる。●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。●相手を思いやりすぎて、精神的に疲れやすい。●自分の意見をはっきり主張することが少ない。

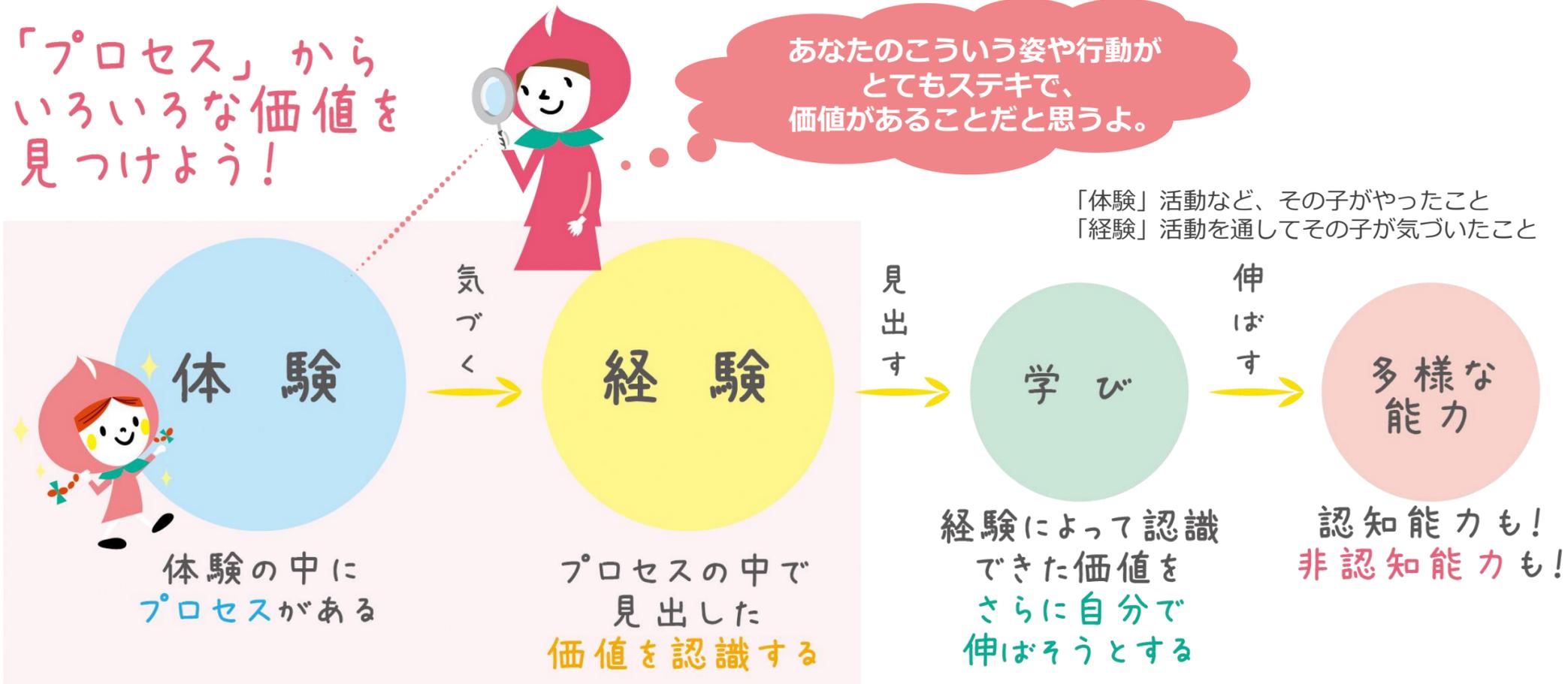
ゴールではなく、プロセスを重視しよう！

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。



Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-1

早ね早おき朝ごはんで 元気アップ大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者

時間：60分程度

ねらい	○ 子どもの基本的な生活習慣を振り返り、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） ○ 3つの約束 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 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。 	3つの約束
展開 20分	ワーク1	◎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	◎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
まとめ 10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		

【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っているのに、午前中の授業からあくびが出て、時々ウトウトしてしまうこともあります。



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、家族みんなを守っている。

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、脳の働きも活発になります。



4 日中は、外で体を動かしましょう。

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



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。



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うちに、脳に非常に強い刺激を与え、強い刺激にしか反応しなくなります。応答が二ヶーション能力の発達に影響を及ぼすこともあります。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■
電子メディアは毎日2時間まで
ゲームは毎日1時間まで
水曜日は1時間だけ
など

■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つと、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。

「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。

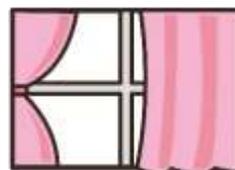
そんなときは、子どもをよく観察したり、子どもにあわせて少し待ったりしてみると、新たな発見があるかもしれません。なぜなら、子どもも自分の意志を持っていて、成長したい、自律したい、と願っているからです。しかしもちろん、まだ生まれてから数年しか経っていない、児童期の子どもたちは、やり方が分からなかったり、自分でコントロールできなかったりすることもあります。だからこそ大人はそんな子どもの思いを尊重し、自分で出来るようになるためのお手伝いをしていけたらいいですね。

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。

対象：学童期

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） ○ 3つの約束 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク（自己紹介） 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 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より互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開 15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> それぞれの家庭にある約束やルールを記入し、グループで発表する。 約束やルールを守ることに、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、グループで発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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で、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
	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 家庭で約束やルールをつくるときに工夫したり、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。 グループの意見を発表し、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎約束やルールをつくるときに工夫したり、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	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> 資料1・2の説明を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎資料1・2を読み、約束やルールをつくるとき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	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 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。 グループで発表し、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 書き込み後、時間があればグループで紹介し合う。ファシリテーターは、発表内容について価値づけをする。 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。 	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。

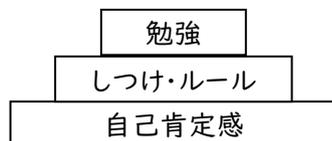
子どもがルールを守れなかったとき・・・

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）

ふりかえろう…子どもとの接し方

対象：学童期の子どもをもつ保護者

時間：50分程度

ねらい	○ 子どもとの接し方を振り返ることにより、子どもの人権について考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 子どもの気持ちになるように役割演技等をし、自分の言動を振り返ることができる。 ○ 他の人が考えている「理由」をたくさん聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることができる。			
事前準備	○ あらかじめ3人（または4人）のグループになれるよう席を配置しておく。 ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）			
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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク（自己紹介） 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 仲よし同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、3～4人のグループをつくる。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開	10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> エピソード①を読み、役割演技をする。 役割演技で感じたことをグループで話し合う。 全体で共有する。 	◎日頃の親の言動で、子どもを傷付けることもあることに気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 1グループに5人以上の場合は、観察役の人数を増やす。 役割演技は、その場の雰囲気によって内容を自由にしてもよい。 エピソード①を読み、役割を決める。 役割演技後、自分が担当した役割の立場でワークシートに感想を記入し、グループで話し合う。 グループで話し合った後、全体で共有する。 全体で共有した後、「子どもを、<u>・</u>・だからと決めつけて見ていることはないか。」と問いかけることで、子どもの人権に配慮した接し方について考えるきっかけをつくる。 	ワークシート
	10分	<ul style="list-style-type: none"> エピソード②をもとに、グループで話し合う。 全体で共有する。 	◎「子どもだから・・・」と大人の都合で子どもの気持ちに配慮できていなかったことが、日常の中にあることに気づくことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> エピソード②を読み、その時の洋子の気持ちを想像し、ワークシートに記入する。 グループで話し合った後、全体で共有する。 	ワークシート
	20分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ディレンマ・ゲームをもとに、グループで話し合う。 	◎他の人の意見を聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> 資料1を配付し、子育ての考え方について、自分の考えの近いところに印をつける。 意見が割れている項目をいくつか選んで、ディレンマ・ゲームを行い、グループで話し合う。 時間がある場合には、すべての項目を行う。 	ワークシート 資料1（A3）
まとめ	5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 資料を紹介する。 感想や今後のことについて記入し、全体で共有する。 	◎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。 <ul style="list-style-type: none"> 子どもの人権を大切にしかかわり方について考える資料をもとに、子育てのヒントについて伝える。 感想や今後取り組もうと思ったことをワークシートに記入し、全体で共有することにより、実際の行動へ促すことができるようにする。 グループや発表の中で良いと思った考えも参考にしながら、改めて今日から家庭で取り組もうと思ったことを付せん紙に書き、持ち帰ってもらう。 最後に、「家庭が、子どもの人権感覚をはぐくむ大切な場である」ことを伝える。 	資料2の① 資料2の② ワークシート 付せん紙

※ 実施時間の関係から、ワーク1のみ又はワーク2のみの実施も可能である。

ワーク1

【エピソード①】

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

親 「もう、お兄ちゃんだから真由美に替わってあげなさい。」

春樹 「もうすぐクリアできるのにー・・・。もうちょっと待ってよー・・・。」

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

春樹 「なんで『お兄ちゃんお兄ちゃん』って・・・。いつもほくばっかりしかられるんだよー・・・。」

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

役をして、どんなことを感じましたか？

【エピソード②】

洋子（3年生）は、毎年、夏休みに東京からいとこが一人で飛行機に乗って来るのを楽しみにしていました。今年の夏休み、洋子は祖父母と空港にいとこを迎えに行くことを心待ちにしていました。ところが、父は祖母の体の具合を心配し、洋子に知らせないまま祖父母と相談して、父が一人でいとこを迎えに行くことに決めてしまいました。

そのことを知った洋子は、がっかりして腹が立って、父に手紙を書きました。その手紙には、「空港にいとこを迎えに行く約束をじいちゃんとはあちゃんとしていたのに、なんで迎えに行く人を勝手に父さんだけに変えたん！大人だけに相談して、父さんの頭の中には大人しかいなかったん？！子どもの意見も聞いてえや！！」と書いてありました。

真庭市人権啓発資料（ふれあい）NO.20 より作成

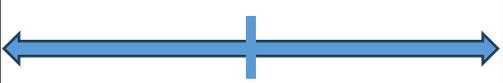
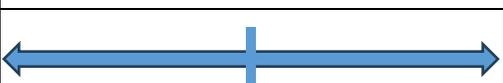
- 洋子の気持ちを想像してみましょう。こんな風に子どもに言われたら、どのように答えますか？

ワーク2 ～子どもの人権を尊重した視点から～

- 子育てについての考え方は、まさに様々です。あなたはどのように思いますか？
自分の考えに近いところにしるしをつけましょう。

そう思わない

そう思う

保護者が子どものスマホや日記、持ち物を勝手に見ても良い	
保護者が子どもの髪型や服装を決めても良い	
子どもが自分の意見を大人に言ったら、 「子どもは口を出すな」と言われることはあっても良い	
子どもの進路を保護者が決めても良い	
子どもの友達付き合いに保護者が口を出しても良い	
しつけをするためには、たたくことがあってもよい	

- 各自で表に記入した後、グループで話し合ってみましょう。

ふりかえり

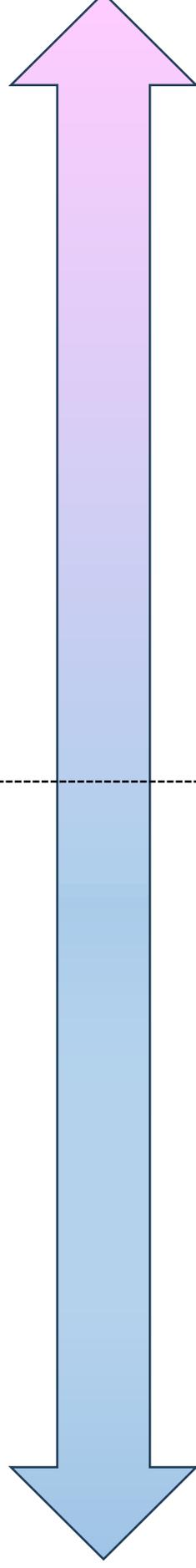
- 今日の学習で、気付いたことやこれからやってみようと思ったことを書いてみましょう。

ディレンマゲーム用シート例

() について () グループ

そう思わない

そう思う



ディレンマゲームとは、自分自身の意見を発表し、他人の意見を傾聴し、新たな理解に照らして意見を交換するように促すための方法です。様々なアレンジが可能です。

【進め方】

- (1) 線の右側は意見に賛成であることを示し、左側は反対であることを示すことを説明します。真ん中の線からの距離が賛成または反対にどの程度近いかを示すことを説明します。
- (2) 最初の意見を読みます。その意見について、自分の見解にあうところに自分の名前を書いた付せん紙を貼ってもらいます。
- (3) その理由を話すように促します。
- (4) 話したいと思う人には誰でも発言してもらいます。
- (5) その後、貼る場所を変えたいと思ったら貼る場所を変えてもらい、その理由を言ってもらいます。

※紙の上ではなく、床に線を引き、立つ場所で自分の見解を示す方法でもすることができます。

◆考えてみていかがでしたか？

こどもならOK？

大人にはしないことも、こどもにはしてもよいと思っているところはありませんでしたか？
しつけのためだからとか、子どものためだからと、子どもの思いや意見を聴くことなしにしてしまっているところはありませんでしたか？
こどもに権利を認めると、わがままになると考えていませんか？

こどもも生まれながらにして権利を持った大切な存在

こどもも大人と同じように、生まれながらにしてひとつの人格であり、自分らしく生きていける主人公です。ただ、こどもは成長過程であるため、保護されるところが大人と違うだけです。

自分の権利を大切にすることは相手の権利も大切にすること

こどもが、こどもの権利を知ることで、自分だけではなく他の人にも、同じように権利があることを知り、互いに尊重することにつながります。

また、自分が大切な存在だと思えるようになります。そして、困ったことがあっても、助けを求めたり、あきらめずに何とかしようとしたりします。



こどもの思いや願いを聴くには・・・

○こんな聴き方で・・・聴き上手は話し上手を育てる

「対等な関係で」「理解しようとする」「うなずきながら」
「共感しながら」「話してくれてありがとう」「最後まで」
「秘密を守る」など

◆こどもが話したがるなくなる大人の聴き方

「威圧感を与える」「決めつけや思い込み」「忠告する」
「なくさめる」「話題を変える」など

おやこのミカタ

セーブ・ザ・チルドレン おやこのミカタ

心にとめたい10のコト

子どもと向き合うときに親も子どもラクになるヒント

子どもの気持ちや声に耳を傾け、
受け止める

子どもの気持ちが、親の思いと違うこともあります。子どものどんな気持ちも大切にしましょう。気持ちが受け止められることで、子どもは、自分が尊重されている、と感じます。その上で、あなたの思いや意見を伝えると、子どもも耳を傾けやすくなるかもしれません。

子どもに望んでいることを、
親自身が行動で見せる

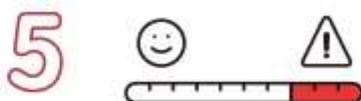
子どもにあいさつをしてほしいなら、まずは親自身があいさつすることから始めましょう。子どもは親の言葉や行動を見て学んでいきます。言うことを聞かないからと、子どもを暴力で従わせようとしたり、できないことにいら立って罰を与えれば、子どもは暴力で解決する方法を学んでしまいます。大人がコミュニケーションで解決しようとする姿を示すことで、子どももそのような解決方法を学ぶでしょう。

子どもが良い行動をしたときは、
具体的にほめる

日々の子どもの行動を注意深く観察すると、手伝ってくれたり、助かったり、やさしくしてくれるなど、ほめるポイントがたくさんあることに気が付きます。前はできなかったことが、できるようになっていると気付くこともあるかもしれません。子どもをほめるときには、どのような行動が良かったのか、具体的に子どもに伝えてみましょう。

注意するときは、子ども自身ではなく
行動に注目する

「乱暴な子ね。ダメじゃない！」というのは、子どもの人格や性格を否定する言葉です。好ましくない行動であると伝えるときは、その行動に対して注意しましょう。どうしてそのような行動をしたのか、子どもの気持ちを聞き、受け止めてから「たまたま、今度はやめて言葉で伝えよう」など、行動に注目して伝え、アドバイスすることが大切です。

叱るのは、
どうしても譲れない行動だけに

叱り続けるのではなく、どうすべきかを一緒に考え、アドバイスしましょう。何をしても叱られていると、子どもは何かするたびに叱られないかとびくびくし、その都度、どうして良いかわからなくなって親に確認するようになります。叱るのは、本当に叱らなくてはいけないことだけに。好ましくない行動が少しずつも減ったら、認める声かけをしていきましょう。

子どもの発達段階を理解し、
現実的な期待を持つ

それぞれの発達の段階によって、子どものできることは変わります。親がしてほしいと思っていることが、その子の成長・発達に合わない、失敗を繰り返したり、反抗的と見えることもあります。親が言っていることが子どもに過大な要求ではないかを考え、子どもの成長・発達に合わせた具体的な伝え方になるよう工夫しましょう。

心にとめたい 10 のコト

子どもと向き合うときに親も子どもラクになるヒント

<p>子どもへ肯定文で伝える</p> <p>7</p> <p>子どもが好ましくない行動をしていると、「～しない!」と叱ってしまいがちですが、子どもには肯定文の方が伝わります。「ふらふらしない!」よりも「まっすぐ歩いてね」といった肯定的な表現にすることで、子どもに具体的に伝わりやすくなります。</p>	<p>大事なことについては、制限を設け、それ以外のことについては、子どもと一緒に解決法を考える</p> <p>8</p> <p>誰かを傷つけたり危険な行為をしたりしているときや、親として絶対に譲りたくないことを守らないときは、はっきりと「ダメだよ」と伝えましょう。子どもがなぜそのような行動をとったのか、理由を聞いて寄り添いつつ、ダメなことは真剣にきっぱりと理由を伝えます。困った行動は、子どもと相談しながら解決していきましょう。</p>
<p>子どもに合ったサポートを工夫する</p> <p>9</p> <p>感情の切り替えが苦手な子どもには、場所を変える、音楽を聴くなど、気分を変える手助けをしてみましょう。宿題に集中しにくい子どもは、一緒に理由を考えることも大切です。問題が難しいならサポートしたり、テレビがついていて集中できないなら消したり、机よりもリビングテーブルの方が集中できるなら場所を変えるなど、環境を整えることも一案です。</p>	<p>親は自分のイライラの傾向を知り、暴力的にならない対処法を持つておく</p> <p>10</p> <p>子どもの言動にイライラして、つい怒鳴ったり叩きたくなってしまったとき、どんなことがあなたの怒りの引き金を引いているのでしょうか。自分のイライラの傾向を知り、そこに対処することは、子どももあなた自身も守ることにもつながります。</p>

Ⅲ-4

困ったことへの対処法

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	○ 子どもをめぐる様々なトラブルに適切に対応することができるよう、その対処法を考え合うとともに、日頃から、保護者・先生・地域住民とのつながりを深めておくことの重要性に気付く。		
実施のポイント (評価など)	○ トラブルに対する不安感を軽減することができる。 ○ トラブルの対処法の幅を広げることができる。 ○ 周囲の協力を得ながら対処しようとする意欲を高めることができる。		
事前準備	○ 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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 時計 (必要に応じて) ○ 名札 (必要に応じて) ○ 机上札 (必要に応じて) ○ 助言者をお願いできる場合は、事前に打合せしておく。		
時間	学習活動	学習活動のねらい (◎) とポイント (・)	準備物
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介では、保護者や子どもの名前、気がかりなことなどについて話をする事で、悩みを共有しようとする雰囲気づくりをする。 	3つの約束
展開 15分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ◎登場人物の心情を想像することで、子どもの立場に立った接し方について考えることをねらいとする。 エピソードの前半を読み、Aさんの気持ちとどのような声かけをしたらいいかを考え、ワークシートに記入し、グループで話し合う。 Aさんの気持ちを想像することで、つらい思いをしている子どもに対して、保護者として、どう対応するのが効果的かを考える。 エピソードの後半を読み、理由を聞いた保護者の気持ちについて、グループで話し合う。 わが子を大切に思うと同時に、どうすればいいかとまどってしまう保護者の気持ちにふれる。 	ワークシート
	ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> ◎事例への対処法を考えることで、トラブルへの対処法について様々な視点をもてるようにすることをねらいとする。 あなたならどうするか、チェックをする。チェックは複数選択可とし、複数選択した場合は、順番も考える。 様々な解決方法があることに気付く。 子どもが自分でトラブルを解決することを応援するとともに、周囲の協力を得ながら対応することが大切であることに気付く。 人間関係の親密度により、効果が異なることに気付くことができるようにする。 資料1を紹介することで、対処法に正解があるわけではなく、その時の状況によって対応を考えていくことが必要であることを伝える。 	ワークシート 資料1の① 資料1の②
	ワーク3	<ul style="list-style-type: none"> ◎他の場合の対応方法や日頃から必要なことについて考えることで、周囲の協力を得ながら対処する必要性について気付くことをねらいとする。 グループ内でこれまでの困った経験やそのときの対応方法について共有する。 他の参加者の話を聞くことで、お互いの困った経験があることや、様々な対応方法があることに気付く。 周囲の支援が効果的であることと、保護者・先生・地域との日常のつながりが重要であることを確認する。 	
まとめ 10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習をふりかえり、日頃から心がけておきたいことについて考えることをねらいとする。 資料2・3を紹介し、みんな悩みをかかえていること、心配せず自信をもって、いざとなったら1人で悩まず、周囲に援助を求めることが大切であることを伝える。 	ワークシート 資料2 資料3

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

ワーク1

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



【エピソード】「もう学校へ行きたくない」

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

泣いているばかりのAさんの気持ちを考えてみましょう

保護者としてどんな声かけをしたら、理由を話してくれるでしょう。

< Aさんの理由は次のようなことでした。 >

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

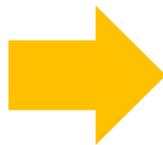
- 理由を聞いた保護者の気持ちについて話し合みましょう。

ワーク2

Aさんの問題を解決するために、どう対応していけば良いでしょう？

● あなたが保護者ならどうしますか？

<input type="checkbox"/> Aさんと話をする。
<input type="checkbox"/> 家族で相談する。
<input type="checkbox"/> Bさんの保護者に連絡する。
<input type="checkbox"/> 担任の先生へ連絡する。
<input type="checkbox"/> 周りの保護者に相談する。
<input type="checkbox"/> その他 ()



● その後の展開を想像してみましょう。

ワーク3

● エピソード以外の事例についても子育てするなかで、どのような困った経験があるか話してみましょう。また、その時の対応方法について話してみましょう。

困った経験	その時の対応方法

ふりかえり

● このプログラムを通して、「気付いたこと」や日頃から「やってみようと思ったこと」を書きしょう。

信頼している大人に見守られるなかで遊びに没頭できます。



しだいに大人から離れ、子ども同士で活発に活動するようになります。子ども集団で群れて遊ぶことを好みます。



特定の友人と親しい関係を形成し、時には孤独を好むこともあります。



幼児期

児童期

思春期

◎子どもの発達は、行きつ戻りつの繰り返しを経ながら進行していきます。

出典：『放課後児童クラブ運営指針解説書』22～29ページをもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成（こども家庭庁／令和7年3月28日）

資料1の② 子どもの成長と家族の関わり

大人の見守りの中で遊んでいた幼児期と異なり、児童期になると、子ども集団の遊びのなかで様々な経験をします。その中で子ども同士のトラブルも起きてくるようになります。子どもが自分で解決できるように応援するとともに、心配な出来事が起こったら学校に相談し、家庭と学校が連携して子どもを育てていくことが大切です。

各発達段階における特徴

低学年

- ◇ いろいろなことに興味や関心をもち、好奇心が旺盛で、何でも自分でやってみようとしています。
- ◇ 苦手なこと、やりたくないことの中にも、やらなければならないことがあると学びます。

中学年

- ◇ 仲間と一緒に遊ぶことを好み、教師や保護者より友達を大切に始めます。「ギャングエイジ」とも言われます。
- ◇ やればできるという自信をもつことで、何事にも進んで取り組むようになります。

高学年

- ◇ 集団の中で、リーダーシップを発揮したり、協力して活動したりすることで、社会性を身に付けます。
- ◇ 友達との信頼を深め、絆を強めていきます。

家庭では、子供と触れ合う時間を大切に、家族全員で子どもの変化を感じ取ってください。いじめが起きている場合は、必ず子供の言動に変化があります。もし、いつもと様子が違うなど「いじめ」のサインに気付いたら、家庭だけで抱え込まずに、まず学校に相談してください。

いじめられている子供のサイン例

朝起きてこない。布団からなかなか出てこない。

学校や友達の話題が減る。

学校で使う物や持ち物がなくなったり、こわれたりしている。

朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。



服がよごれていたり、やぶれていたりする。

自分の部屋に閉じこもる時間が増える。

スマートフォンやメールの着信音におびえる。

家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがったりする。

親しい友達が遊びに来ない、遊びに行かない。

具体的な関わり方の例

子供への関わり

- ・子供の話に耳を傾け、親としての気持ちや考えを伝えましょう。
- ・子供が安心して甘えることのできる関係をつくりましょう。
- ・子供のペースに合わせ、「待つこと」を心がけましょう。
- ・自分で目標（目当て）を決めさせ、計画的に実行させましょう。
- ・共に活動する中で、言葉だけでなく行動で伝えましょう。
- ・やってよいことと悪いことの区別を、はっきりと示しましょう。

習慣づくり

- ・規則正しい生活習慣を身に付けさせましょう。
- ・気持ちのよい挨拶や正しい言葉遣いを身に付けさせましょう。
- ・洗顔、歯みがき、爪切り、ハンカチの携行等、身だしなみや身の回りの整理整頓、清掃の習慣を身に付けさせましょう。
- ・家庭内での役割を決め、できたときは感謝の気持ちを伝えましょう。
- ・物や金銭の大切さに気付かせ、計画的な使い方を考えさせましょう。
- ・決まった時間と場所で学習に取り組ませ、テレビ、ゲーム、インターネット等も、利用する時間・場所等の約束をあらかじめ決めましょう。

仲間づくり

- ・地域の行事に積極的に参加させ、様々な人々と交流させましょう。
- ・屋外でのびのびと遊ばせましょう。

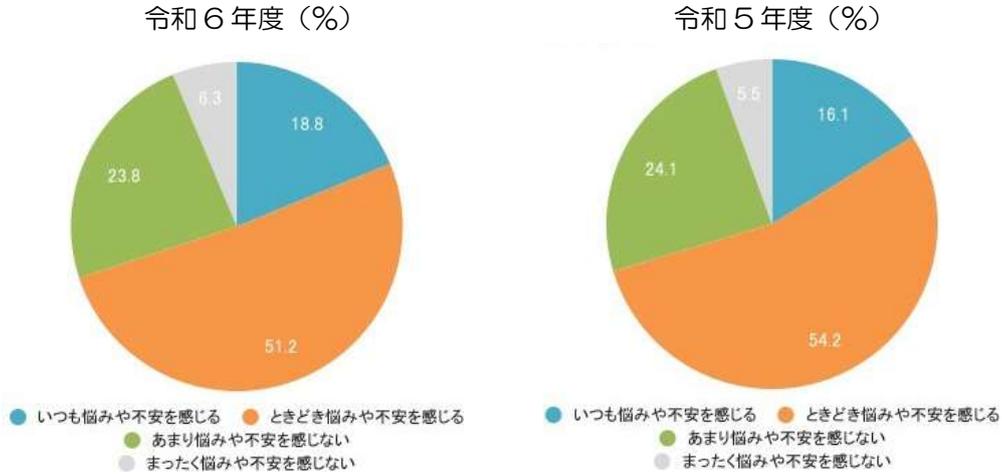


出典：『小学生の理解のために』（富山県教育委員会／令和7年12月）
<https://www.pref.toyama.jp/documents/36237/r7kaisyougakuseirikai.pdf>

①子育ての悩みや不安の程度

⑫「あなたは現在子育てをしていて、悩みや不安をどの程度感じていますか。(単一回答)」

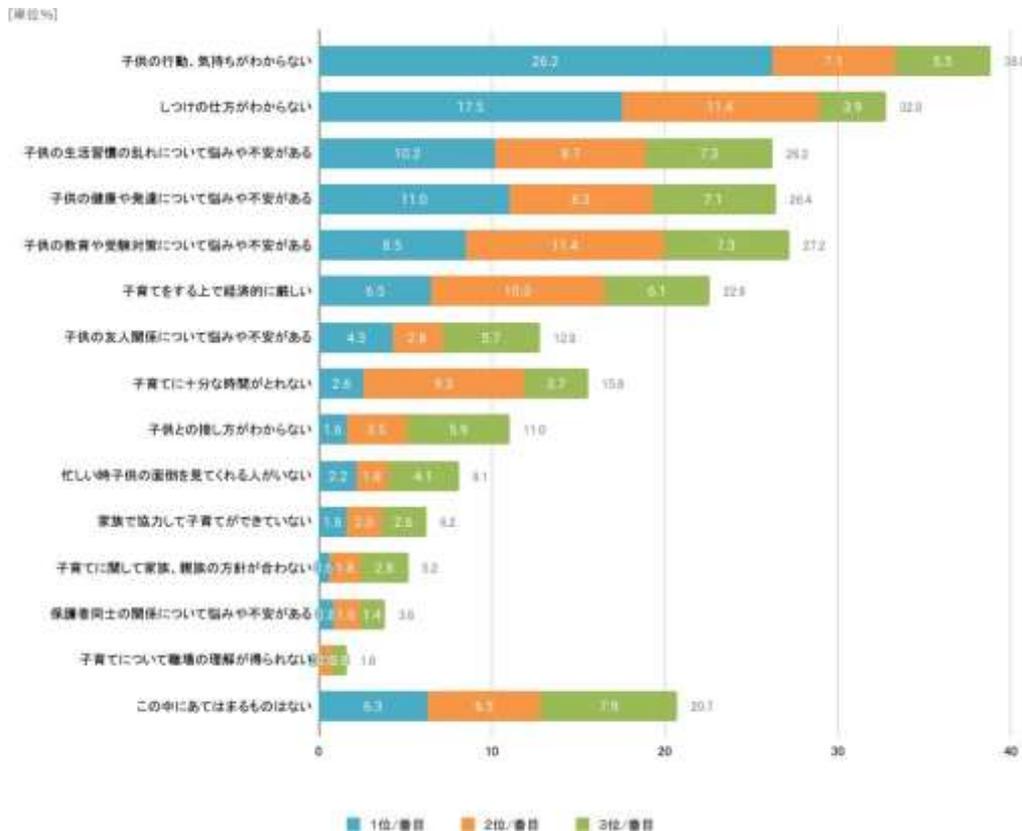
※スクリーニング調査において「現在子育て中で同居中の子供がいる」を選択した者を対象にしている (n=703)



②子育てや家庭教育に関する不安や悩みの内容と優先順位

⑬「ご自身の子育てや家庭教育に関する不安や悩みのある項目について、特にあてはまる項目を最大3つまで選んで順位をつけてください。(複数回答)」

※①の質問において「いつも悩みや不安を感じる」「ときどき悩みや不安を感じる」を選択した者を対象にしている (n=492)



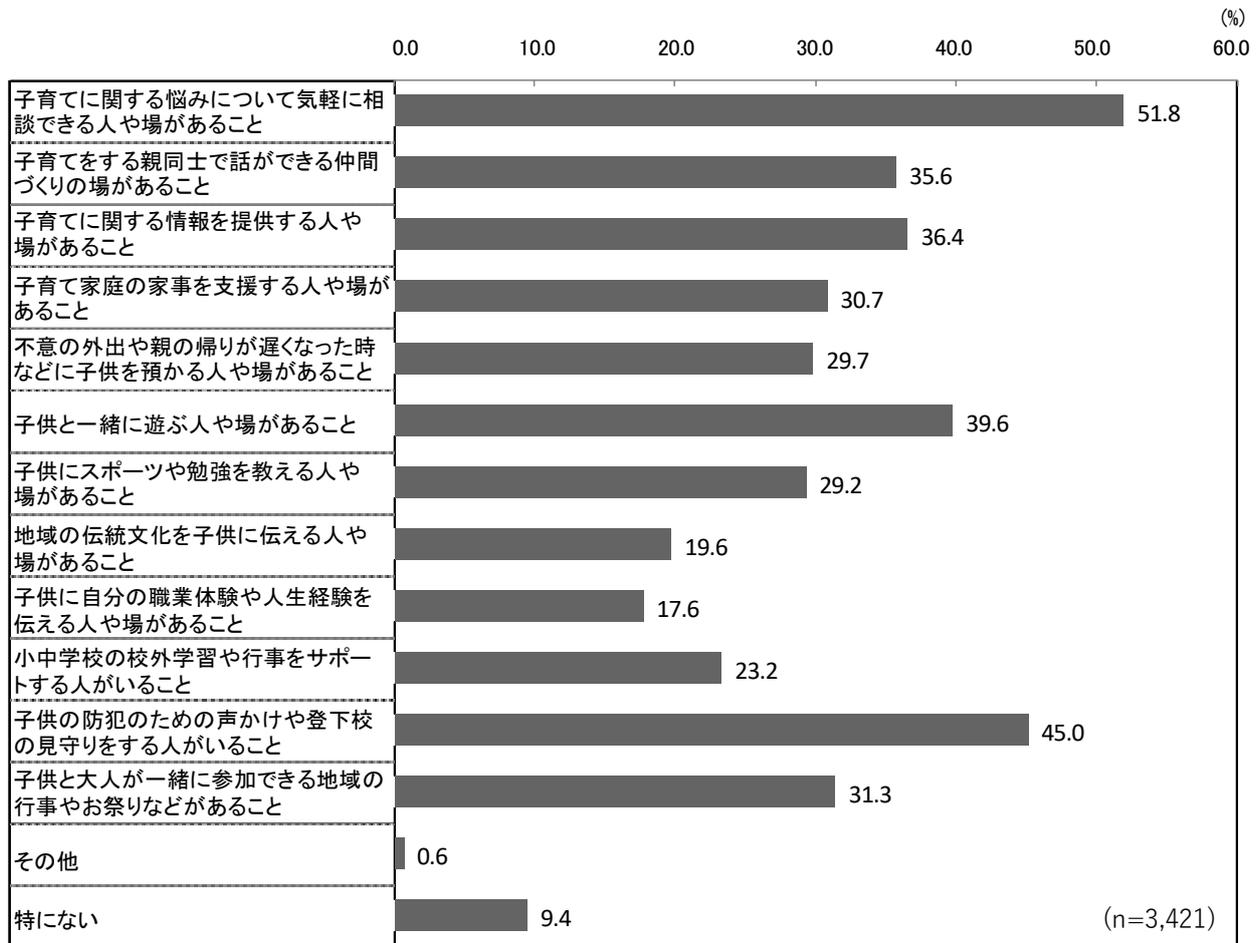
出典：『令和6年度「家庭教育支援推進のための調査研究（家庭教育についての保護者へのアンケート調査）」事業』報告書より抜粋（文部科学省/令和6年9月）

https://www.mext.go.jp/content/20250130-mxt_chisui02-000038952_1.pdf

地域で子育てを支えるために重要なことは、「子育てに関する悩みについて気軽に相談できる人や場があること」が51.8%と最も高く、次いで「子供の防犯のための声かけや登下校の見守りをする人がいること」が45.0%、「子供と一緒に遊ぶ人や場があること」が39.6%となっている。

※0～18歳の子供を持つ20～54歳の父母3,421人（男性1,549人、女性1,872人）を対象にした調査

図表 3-48 地域で子育てを支えるために重要なこと(複数回答)



出典：『令和2年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究～家庭教育支援の充実に向けた保護者の意識に関する実態把握調査～報告書」(令和3年2月 株式会社インテージリサーチ)』
より抜粋(文部科学省/令和3年2月)

https://www.mext.go.jp/content/20210301-mex_chisui02-000098302_1.pdf

気づいてますか？ 子どものサイン！

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度

ねらい	○ いじめや不登校の未然防止や早期発見のために保護者として気をつけたいことについて考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 子どものSOSやストレスサインに気付いた際の保護者としての対応の仕方を考えることができる。 ○ 子どものSOSやストレスサインに気付ける保護者になるための日頃からのかかわり方の留意点を考えることができる。			
事前準備	○ 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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
時 間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束	
展開	10分	<p style="background-color: #f4a460; color: white; padding: 2px;">ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> エピソードをもとにグループで話し合う。 	◎エピソードをもとに、子どものサインに気付くポイントと対応について考えていくことをねらいとする。 ・エピソードを読んで、考えたことをワークシートに記入する。 ・グループごとに進行役を決めて、話し合う。	ワークシート
	15分	<p style="background-color: #f4a460; color: white; padding: 2px;">ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者自身の経験をもとに、グループで話し合う。 	◎子どものSOSやストレスサインに気付いた時の保護者の対応について考えていくことをねらいとする。 ・子どものSOSやストレスサインの内容とサインに気付いた時の対応を考え、ワークシートに記入する。 ・書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。	ワークシート
	20分	<p style="background-color: #f4a460; color: white; padding: 2px;">ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートに書き込んだ内容をもとにグループで話し合う。 	◎子どもがサインを出しやすい関係を築くために、日頃からの子どもとのかかわり方のポイントについて考えることをねらいとする。 ・日頃からの子どもとのかかわり方のポイントについて、ワークシートに記入する。 ・書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。 ・グループごとに出てきた主な意見を発表する。	ワークシート
まとめ 15分	<p style="background-color: #f4a460; color: white; padding: 2px;">ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもがサインを出せるよう、親としての取り組みたいことを考える。 今日の学習で気付いたことを話し合う。 	◎子どもの多様なストレスサインについて知ること、日頃からの子どもとのかかわり方を考えることをねらいとする。 ・資料1から子どもの多様なストレスサインを知る。 ・資料2から子どもと向き合うポイントを知り、自分で取り組みたい項目を考えて、ワークシートに記入する。 ・項目の数はいくつでもよいことを伝える。 ・今日の感想をワークシートに記入し、話し合う。 ・サインを見逃すといじめや不登校等へつながっていくケースもあるので、日頃の家でのかかわり方として受容・傾聴の大切さを押さえることや親同士が仲良く連携すること、情報交換をしていくことが大切なことを知らせる。 ・困ったら学校(教職員)や相談機関等へ早めに相談し、一人で抱え込まないように対応することも伝える。	資料1 資料2 ワークシート	

【 エピソード 】

Aさんには小学3年生の子どもがいます。

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

ワーク1

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

ワーク2

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

こんなサインを発見！

対応



ワーク3

- 子どもがサインを出しやすい関係を築くために、日頃から子どもとどんなかかわりをもてばよいでしょう。

ふりかえり

- 子どもがサインを出せるよう、あなたが今日から取り組みたいことをピックアップしてみましょう！
(いくつでも構いません。)

取り組みたいこと	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

- 今日の学習で、印象に残ったことや気付いたことを書いてみましょう。

～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。

保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、
「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

行動の変化



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。

表情や会話



出典：『子どもの心のケアのために（保護者用）』より抜粋（文部科学省／平成27年2月）

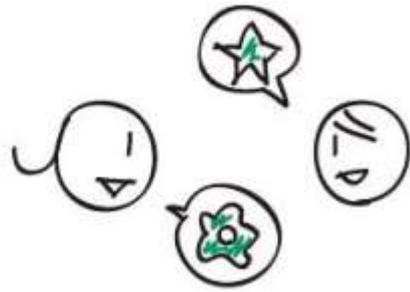
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2015/03/06/1355565_01.pdf

家族で子どもと向きあうポイント

子どものごころの不調に気づいたときは、家族として心配も大きいでしょう。そんなことあってほしくないという思いもあるでしょう。まずは、ごころの病気について正しい知識を得ること、そして偏見をもたないことが大切です。

そのうえで、動揺したり感情的になったりせず、冷静に対応しましょう。いちばん気持ちが揺れ動いているのは、子ども自身ですから、家族はじっくりと落ち着いて話を聞くことが大切です。

子どもと話をするときには、次のようなことを心がけましょう。



話を聴く姿勢

- 話を聞くことに集中する（何かをやりながら片手間に聞くことはしない）。
- 子どもの気持ちに共感し、受容する。
- 子どもがどのように感じているか、子どもの気持ちで理解する。
- 親としての意見や、思いを押しつけない。

話を聞くときの具体的なノウハウ

- 子どもが話した内容を、時々くりかえす。
- とくに「つらい」「悲しい」「不安」など感情を表す言葉は伝え返す。「つらいのね」など。
- 答えが「イエス」「ノー」にならないよう、できるだけ「HOW」で聞く。
- 言葉で伝えきれない場合には、紙に書いてもらう。
- これまでどんなふうに困難に対処してきたか聞く。

聞いた話を活かす

- 話したことの記録（メモ）をとっておく。
- 必要に応じて、スクールカウンセラー、養護教諭、教職員、専門家などに相談する。
- 子どもとじっくり話し、本人が納得したうえで受診を勧める。

出典：『ごころもメンテしよう～ご家族・教職員のみなさんへ～』（厚生労働省ホームページ）

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/family/corresponds/corresponds_01.html

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-6

子どもの家庭学習について楽しく話し合おう！
～探そう魔法の言葉・技～

対象：小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	○ 家庭学習に関する子どもへの接し方を振り返り、親としてのかかわり方を話し合う中で、子どものやる気が出る接し方について考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 「子どものやる気」という視点で今までに行ってきた自分のかかわり方を振り返ることができる。 ○ 子どもの家庭学習に対するやる気が出るかかわり方のポイントについて考えることができる。			
事前準備	○ 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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙(青・赤) ○ 模造紙 ○ 色丸シール ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 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。 	3つの約束	
展開	5分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ワークシートに書き込んだ内容をもとにグループで話し合う。 	◎グループで子どもの家庭学習の現状を共有することをねらいとする。 ・子どもの家庭学習の様子について、ワークシートに記入する。 ・家庭学習の様子についてお互いに出し合う。	ワークシート
	15分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 資料1をもとに普段のかかわり方をふりかえり、グループで共有する。 やる気の出る声かけやかかわり方について、グループで話し合う。 	◎子どもがやる気を出す親のかかわり方について考えることをねらいとする。 ・「テレビやゲーム、外遊びに夢中になり、家庭学習をしない子どもの絵(資料1)」を見て、今の自分の声かけやかかわり方を青付せん紙に記入する。 ・青付せん紙(自分の声かけやかかわり方)を、模造紙に貼りながら、普段どんなかかわり方をしているか、グループで出し合う。 ・自分が子どもだったらやる気の出る「親の声かけやかかわり方」(子どもの立場から)を赤付せん紙に記入する。 ・赤付せん紙(やる気の出る声かけやかかわり方)を模造紙に貼りながらグループで話し合う。	ワークシート 資料1 付せん紙(青・赤) 模造紙 油性マーカー
	10分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> 他のグループの模造紙を見て回る。 	◎他のグループの意見を知ることにより、視野を広げることがねらいとする。 ・他のグループのいいと思った言葉やかかわり(赤付せん紙)に色丸シールを貼っていく。	色丸シール
	10分	ワーク4 <ul style="list-style-type: none"> ロールプレイングを行う。 	◎やる気をおこさせる疑似体験をすることで、「声かけやかかわり方」の重要性に気付くことをねらいとする。 ・親役、子ども役、ナレーター役になり、「今のかかわり方(やる気をなくすものを選んで)」と「やる気の出るかかわり方」の違いを体験し、子どものやる気について考える。(子どもの気持ちを中心に考えさせる。)	ワークシート
まとめ 10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入し、グループで共有する。 全体で共有する。 	◎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。 ・今日の感想をワークシートに記入し、グループで共有する。 ・特によいかかわり方は全体で紹介する。 ・資料2を紹介し、子どもの行動に寄り添うことも大事であることを伝える。 ・「かかわりは子どもの立場で考えることが大切である」ことに気づくことができるようにまとめる。 ・資料3を紹介し、子どもだけでなく、保護者も失敗してもよいことを補足する。 ・資料4(家庭での学習におけるポイント)を紹介する。(各学校から保護者へ配付済)	ワークシート 資料2 資料3 資料4	

ワーク1

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

（昨日の子どもの家庭学習の内容や時間について書いてください。）

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

ワーク2

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

（青付せん紙）

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

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

（赤付せん紙）

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

ワーク3

- 他のグループの「子どもがやる気をだす保護者の声かけやかかわり方」を見て回り、よいと思うものにシールを貼りましょう。

ワーク4

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

<ワーク3・台本>

【青付せん紙編】

<ナレーター役>

「〇〇さんは、勉強をしないといけないと思いつつも、つついゲームをしていました。
そこへ保護者がやってきて」

<保護者役>

「(青付せん紙の言葉)」

<ナレーター役>

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

<〇〇さん>

「そのときの気持ち（学習に対するやる気）」

【赤付せん紙編】

<ナレーター役>

「〇〇さんは、勉強をしないといけないと思いつつも、つついゲームをしていました。
そこへ保護者がやってきて」

<保護者役>

「(赤付せん紙の言葉)」

<ナレーター役>

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

<〇〇さん>

「そのときの気持ち（学習に対するやる気）」

ふりかえり

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



参考：絵のお話の設定例

- 夏休み後半
- 宿題提出日は近い
- まだ宿題をしていない
- 明日は提出日
- 分かっているけど、〇〇（テレビ、ゲーム、外遊びなど）に夢中
…など、実態に合わせてお話を作ってください。

5-④

子どものやる気を引き出す言葉かけ集の作成と活用



学習するためのスイッチをONにする言葉

子どもたちが家庭で学習する気持ちになる言葉「学習するためのスイッチをONにする言葉」を募集させていただきました。ご家庭でも声かけの際に参考にしてみてください。

小学校低学年

お子さんが家庭学習をするときに、そばで見守ったり、学校で学習したことをたずねて一緒に学習したりして、学習習慣を身につけるようにしていきましょう。

具体的なほめ言葉です

- どんなふうにするのか やって見せて!
- がんばれ!
- 前よりよくできるように なったね!
- 一緒にするよ!
- 何時から始める?
- 漢字のはらいが 上手だね!
- 後で困るのはだけ かな?
- やらないといけな ことは先にしよう!

小学校中学年

進んで家庭学習をするための言葉かけや家庭学習はするものという気持ちになるような言葉かけをしていきましょう。

- 宿題をしたら好きな ことをしてもいいよ!
- 1, 2, 3, Go! さあ、そろそろ やろうで!
- 宿題をちゃんとやって いくと気持ちいいよ!
- みんなで、一緒に しよう!
- 宿題がなくても1日 1つは勉強しよう!
- 自分から進んですると もっといいよ!
- やるべきことは しよう!
- テレビが見たかったら ○時までにはなにと 見られないよ

小学校高学年

将来について考えさせたり、家庭学習は自分のためのものだという声かけをしたりして、進んで家庭学習に取り組むようにしていきましょう。

- 困るのはお母さん じゃないからね。
- やることをしてから好 きなことはしよう!
- やるべきことは 早く、後はゆっくり。
- 早く終わらせると、 後が楽だよ。
- さあ、何時から 始める!
- 今日も がんばってね!
- 努力は必ず 報われる。
- 将来やりたい職業につく ためには、どんなことが 必要かな?

中学生は、注意をする言葉が多くなって、やる気を起こすための言葉かけはぐっと減っているようです。中学生になるまでに、進んで家庭学習をする習慣を身につけたいものです。

出典：『子どものやる気を引き出す言葉掛け集の作成と活用 リーフレット 「学習するためのスイッチをONにする言葉」』（鳥取県教育委員会事務局 東部教育局）
<https://www.pref.tottori.lg.jp/secure/1240019/5-4.pdf>

魔法の言葉 ～やる気を起こさせる名言集～ (保護者向け)

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

(「一生食べていける力」がつく大前家の子育て、大前研一)

○痛い目に遭わないと、人間はほんとうには変わらない。
だからこそ指導者は、ときにはあえて失敗させることも必要なのである。
(負けかたの極意、野村克也)

○60点でいいんです。 (子どもの「花」が育つとき、内藤寿七郎)

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

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

(子どもが育つ魔法の言葉、ドロシー・ロー・ノルト)

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

失敗は多いほどいいのだから、失敗しても決して叱らない。

「やる気を育てる」にはこれ以外の方法はない。 (吉岡たすく)



家庭学習のスタンダード「子どもが伸びる家庭学習」

小学校入学に当たって



子どもの「学ぶ力」を育む上で、小学校低学年の時期に、家庭においても学ぶ意欲を高め、家庭学習の習慣を身に付けておくことが大切です。

低学年のうち、一人で学習の仕方などを決めることは難しく、家庭のサポートが欠かせません。子どもの学習の様子を見守り、困っていることはないかを声掛けしながら、学習に主体的に取り組む力を身に付けられるようにしましょう。また、学年が上がるにつれ、宿題だけでなく自主学習に取り組めるように、学習内容や量を自分で考えるなど、子どもが学び方を決める場面を増やしていきましょう。

Point1 子どもとの会話やふれあいを大切にしましょう！

普段の会話やふれあいなど、一緒に過ごす時間が子どもの心の安定につながり、学ぶ意欲を育てます。学校の様子や子どもが興味を持っていることなどを聞いてみましょう。

学校でどんなことをしたの？



好きなことは？

Point2 学習環境を整えましょう！

学習に集中できる環境づくりを子どもと一緒にを行い、子どもが学び方を自分で決められるようにサポートしましょう。

○場所…学習する場所を決める。

学習に必要なものを準備し、必要ないものは取り除く。

○時間…学習を始める時間と学習量のめやす（時間やページ数等）を決める。

漢字ドリルの次は、何をしようかな？



Point3 子ども学習の様子を見守り、頑張りを認めましょう！

子どもに、家庭学習の習慣を身に付けさせるためには、最初が肝心です。一人で学習できるようになるまでは、学習したプリントやノートを見るなどして学習の様子を把握しましょう。また、子どもの頑張りを認めたり、励ましたりする声掛けをしましょう。

粘り強く取り組む姿勢を支える声掛けが大切です。



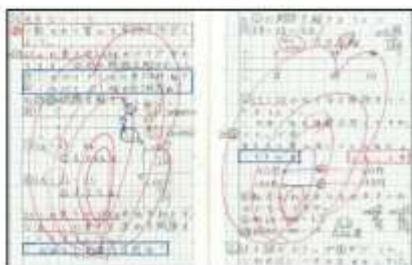
ステップアップ

宿題 + 自主学習

学年が上がると

「まず宿題。次に自主学習。」といった家庭学習の習慣を身に付けさせましょう。授業の予習や復習（例1）をしたり、興味があることを調べ（例2）たりするなど、自分で学習内容を考えて取り組むことで、学ぶ意欲が高まります。

自主学習の例1



「めあて」「振り返り」が書かれた算数の復習

自主学習の例2



昆虫についてのレポート



中学校入学に当たって

子どもの「学ぶ力」を育む上で、自分の夢や目標の実現に向け、今どんな力を身に付けておきたいのか、そのためにどのような学習をしておくか、子ども自身に考えさせることが大切です。

中学校入学は環境が大きく変わることもあり、子どもは期待と共に、不安や戸惑いを感じるなど、気持ちが揺れ動きやすくなります。また、口は出してほしくないけれど、自分のことを見てほしいという思春期ならではの関わり方の難しさがあるかもしれませんが、自立した大人への成長段階と捉え、温かく見守り支えていきましょう。

Point1 規則正しい生活習慣をサポートしましょう!

メディアやスマホ等の視聴時間が増え、睡眠時間が十分でないと、集中力に欠け、学校生活に影響を与えることがあります。学ぶ意欲の基本は、規則正しい生活習慣にあります。安心して学習に向かえる環境づくりをサポートしましょう。

スマホ等の置き場所を決めておくといいいね。



Point2 計画的に学習を進める習慣を身に付けさせましょう!

中学校では、教科ごとに違う先生が担当したり、学習内容の増加に伴い、授業の進度が速くなったりするなど、小学校から大きな変化があります。また、宿題についても、日々の課題に加え、週末課題や定期考査前の課題など、提出期限が決められているものもあります。中学校生活を軌道に乗せる早い段階に、優先順位を自分で決め計画的に学習を進める習慣を身に付けられるような声掛けをしましょう。

Point3 将来の夢や進路を見据えた学習ができるよう応援しましょう!

子どもは3年間の中学校生活を通して、将来の夢や目標、卒業後の自分の進路について自分と向き合います。将来の夢や目標を持ち、進路が定まると、学ぶ理由が明確になり、計画を立てて学習を進めやすくなります。

好きなことや興味を持っていることなどについて、子どもの思いや考えを聞くなどの機会を持ち、一緒に考えたり、子どもの学習の様子を見守り、認めたり励ましたりしましょう。

家族と一緒に書店に出掛けたら、進路の話題になって、相談できたよ。



ステップアップ

自分で学習を調整する

自分で課題を解決できるよう見守り、必要に応じて声掛けをしましょう。

計画通りに学習を進められなかったときは、休日や定期考査などの機会に学習内容や方法を見直すなど、自分で調整しながら学習に取り組むことで、意欲が高まり「学ぶ力」が育まれます。

学習計画を立てる

△日までの課題が進んでいないな。今日から、毎日2ページずつ進めていこう。



英語が不安だな。寝る前の10分間で、予習として、次の授業に出てくる単語を暗記しよう。

学習内容や方法を見直す

次の定期考査では、10点アップしたいな。休日の学習時間をあと〇分増やそう。



単元テストで関数がよく分かっていなかったから、自主学習として、関数の復習をやろう。

出典：『家庭学習のスタンダード』（岡山県教育委員会/令和5年3月）

<https://www.pref.okayama.jp/uploaded/attachment/341251.pdf>

親同士の温かなコミュニケーションにむけて

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者

時間：50分程度

ねらい	○ 親同士のつながりを作っておくことが大切であることに気付き、つながりのきっかけづくりについて考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 共通の話題をもとに親としての対応を紹介し合い、親同士の和やかなコミュニケーションをすることができる。 ○ 親同士のつながりを作っておく大切さに気づくことができる。		
事前準備	○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて) ○ ホワイトボード(黒板)		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
導入 7分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (自分にとって楽しい時間等) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開 16分	ワーク1 4分	<ul style="list-style-type: none"> ◎トラブルの相手と知り合いかそうでないかによって対応が違うことに気づくことをねらいとする。 エピソードを読んでワークシートの(1)(2)を記入する。 グループごとに進行役を決め、(3)を話し合う。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもにもっと詳しく聞く。 家族で相談する。 相手の家へ電話する、行く。 周りの保護者に相談する。 日頃からの様子をもっと先生に聞く。 	ワークシート
	ワーク2 12分	<ul style="list-style-type: none"> ◎親同士のつながりを作るため日頃から必要なことについて考えることをねらいとする。 日頃から心がけていることについて、ワークシートに記入する。 記入し終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。 普段から情報交換をして、つながりを持つことが必要であることを確認する。 グループで出た意見を発表し、全体で共有する。 	ワークシート ホワイトボード (または黒板)
まとめ 5分	ふりかえり	◎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。	資料 ワークシート
	<ul style="list-style-type: none"> 資料を紹介する。 感想を記入して、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 資料「人間関係づくりのコツ」を紹介し、本日の会も大切な出会いの機会であることを伝える。 資料を参考に親同士の温かなコミュニケーションに向けた人間関係づくりのコツを伝え、実践への意欲を高める。 親も社会性を育てることや「そのやり方、教えて」と言える・言われる関係を作っていくことが大切なことを確認する。 「気付いたこと」「やってみようと思ったこと」をワークシートに記入する。 グループで感想を共有する。 	
	3分		

ワーク1

【エピソード】

小学生のAさんの家族は、3ヶ月前にこの地域へ引っ越してきたばかりです。ある日、学校から電話がかかってきました。「今日、下校の前に運動場に並んでいた時、Aさんが、友達のBさんのくつを踏んだことが原因で、少しケンカになり、BさんもAさんもすり傷を負ってしまいました。」とのこと。



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

(1) Bさんの保護者と知り合いの場合

(2) Bさんの保護者をまったく知らない場合

(3) (1)と(2)の行動をした場合、その後どうなるかも想像してみましょう

ワーク2

- 日頃から、親同士のつながりを作るために心がけていることはありますか？

ふりかえり

- 「気付いたこと」「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

親同士の温かなコミュニケーションにむけて ～資料「人間関係づくりのコツ」～

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



子育てをしていると様々な出来事が起こります。一人で抱え込まず、「そのやり方がいいね。教えて。」などと気軽に言い合える関係を作っておくことが重要です。

人間関係づくりのコツを3つ紹介します。

1つ目「あせらずだんだんに」

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

2つ目「ほどほどの距離で」

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

3つ目「今度はあなたが声をかける番」

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

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

お子さんの成長とともに、親同士の温かいつながりが育まれ、大人も一緒に成長できると嬉しいですね。

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-8

「いただきます」「ごちそうさま」
～食事への感謝、食事のマナー～

対象：児童～学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	○ 食事への感謝の気持ちやマナーを身につけることの重要性について考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 食事への感謝の気持ちを持つことの大切さについて気付くことができる。 ○ 「いただきます」「ごちそうさま」をはじめとした食事のマナーや態度等について話し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。			
事前準備	○ 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） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙（黄・青） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）			
時間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク（好きな給食） 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介の際に、「子どもの頃好きだった給食」を紹介し合うことで、互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束	
展開	15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> エピソードをもとにグループで話し合う。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードを読み、各家庭での食事のマナー等の状況について話し合うことで、日頃の食生活を振り返ることをねらいとする。 自分がエピソードの母親だったら何と答えるかを考え、ワークシートに記入し発表する。 よりよい答えを話し合い、全体に発表する。 	ワークシート
	5分	資料説明 <ul style="list-style-type: none"> 資料を参考に、「いただきます」「ごちそうさま」の意味について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎資料1を読み、食事のあいさつは、食事への感謝の気持ちを表現する大切な言葉であることを再確認することをねらいとする。 食事への感謝の気持ちは食事を大切にすることにつながり、食事のマナーや態度にも表れることを伝える。 	資料1
	10分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 食事のあいさつ以外で気になることについて考え、グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎食事のマナーや態度等で気になることを話し合うことで、食事の際に大切にしたいことを共有することをねらいとする。 付せん紙（黄）に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、話し合う。 	ワークシート 付せん紙（黄） 模造紙
	10分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> 食事に関するルールについて考え、グループで話し合う。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎食事に関わる家庭でのルールについて話し合うことで、楽しく食生活を送るためのヒントを共有することをねらいとする。 食事中や食事の前後にそれぞれの家庭で気をつけていることを付せん紙（青）に記入する。意見が出にくい場合は、自身の子どもの頃のことでもよいこととする。 ワーク2と関連させて分類しながら、付せん紙（青）を模造紙に貼り、いくつかを全体で発表し共有する。 ファシリテーターは、いろいろなルールを考えておき、状況に応じて参考例として紹介する。 食事のマナーや態度について、保護者自身がどのように教わったのかを思い出させ、今度は自分が教えて伝えていく立場であることに気付かせる。 	ワークシート 付せん紙（青） 模造紙
まとめ 10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入する。 グループで感想を共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 食事への感謝の気持ちを表すためにできそうなことを考え、これまでの食生活を見直すきっかけとする。 資料2・3を提示し、子どもの食生活で大切にしていきたいことの参考とする。 	ワークシート 資料2 資料3	

【エピソード】

夕方、おなかペコペコで帰ってきた A さん。

お母さん 「ご飯の準備ができてるよ～。食べましょう。」

A さん 「やったー！」（食卓につき何も言わずに食べようとする。）

お母さん 「こら！ “いただきます” は？」

おばあちゃん 「まあまあ、そんなに怒らなくても～。お腹が空いてるのね～。」

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

A さん 「なんで “いただきます” や “ごちそうさま” を言わないといけないの？」

お母さん 「」



ワーク1

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

ワーク2

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

ワーク3

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

ふりかえり

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



食事をおいしくするまほうの言葉

「いただきます」

● 私たちは、生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることにもなります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に**「いただきます」**のあいさつができるようにしましょう。

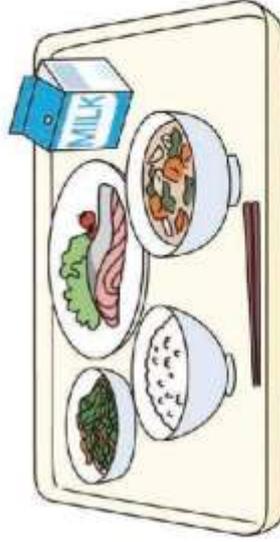
● 「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただきありがとうございます。食事の後に、感謝の気持ちを込めて**「ごちそうさまでした」**のあいさつができるようにしましょう。

「ごちそうさまでした」

はたらいてくれる家の人
魚をとってくれる人
食卓を作ってくれる人
かんしやの手紙を出す！
家の人や給食を作ってくれる人に、かんしやの気持ちをこめて手紙を書いてみましょう。
米、野菜、肉、魚もみんな生きていたもの
食べ物はほんのり売ってしてくれる人
米や野菜を作ってくれる人
牛を育ててくれる人

出典：『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」児童用（低学年）』を加工して作成（文部科学省／平成28年2月）
『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」指導者用（低学年）』
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1367897_2.pdf
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1380565_2.pdf

はし名人になろう



給食のならば

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本持つ。



②はしを「1の字」を置くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすように、れんしゅうする。

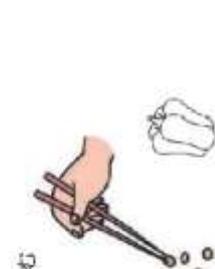
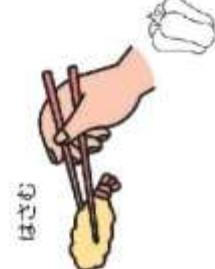
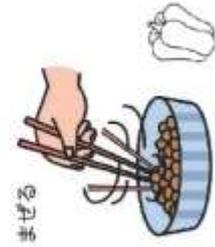


やってはいけないはしのつかい方



はしをかってみよう

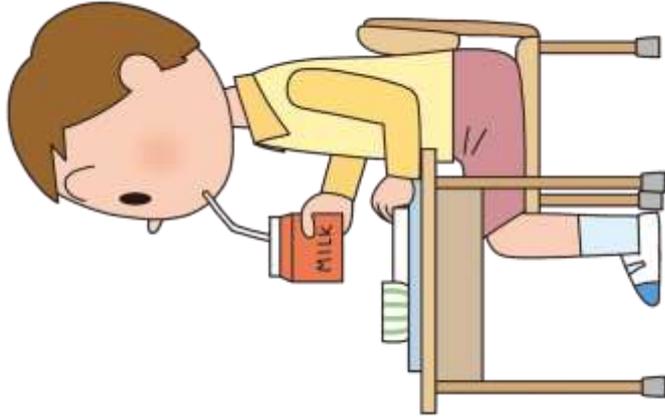
はしは、いろいろなつかい方ができるよ。できるようにになったら、色をぬりましょう。



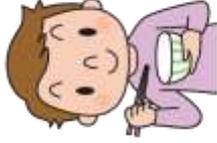
出典：『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」児童用（低学年）』より抜粋（文部科学省／平成28年2月）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1367897_2.pdf

マナーの^{いみ}意味

ひじ、こし、ひざが
90度になるといいよ



茶わんやしるわんを正しく持って食べる 口に食べ物を入れたまま話をしない



食べている途中で立って歩かない



食事にふさわしい会話をする



マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくなります。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。

また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

正しい姿勢が保持できるように、自分の体型に合った高さの机や椅子を使用することが大切です。

食事をするときにマナーを守ることは、一緒に食事をする人を不快にさせないためだけでなく、自分の健康を守るためにも必要であることを理解し、楽しい雰囲気ですることができるようにしましょう。

出典：『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」児童用（中学年）』
『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」指導者用（中学年）』を加工して作成（文部科学省／平成28年2月）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_iosFiles/afieldfile/2016/03/10/1367897_3.pdf
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_iosFiles/afieldfile/2016/12/13/1380565_3.pdf

子どもの食事ってこれでいいの？

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	○ 子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をよりよくするための工夫を考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 保護者間で子どもの食生活にかかわる悩みや心配を共感することができる。 ○ 保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。 ○ 子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。		
事前準備	○ 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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 (黄・青) ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計 (必要に応じて) ○ 名札 (必要に応じて) ○ 机上札 (必要に応じて)		
時間	学習活動	学習活動のねらい (◎) とポイント (・)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (子どもの頃の思い出の味) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介の際に、「子どもの頃の思い出の味」について紹介し合うことで、互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開 15分 10分 15分	ワーク1	◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。 ・付せん紙 (黄) に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。 ・グループの意見を全体に発表し、共有する。	付せん紙(黄) 模造紙
	ワーク2	◎親が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、親が心にゆとりをもって対応する必要があることに気付くことをねらいとする。 ・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、我が子の気持ちを考える。 ・子どもにとって食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気付かせる。	ワークシート
	ワーク3	◎子どもが苦手な食べ物を克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することをねらいとする。 ・付せん紙 (青) に各自が記入した後、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。 ・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。 ・意見が出にくい場合は、自分の実践以外 (親や友人などの実践) でもよいこととする。 ・調理法や味付けの他に、楽しい雰囲気づくりや食材への興味を高めることも効果的な工夫であることを伝える。	付せん紙(青) 模造紙
まとめ 10分	ふりかえり	◎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。 ・資料の説明を聞き、よりよい食生活を考えるヒントとする (資料は全て紹介する必要はない)。 ・今日の気付きをワークシートに書き、グループで発表する。 ・時間があれば、全体で発表する。 ・食について関心を持ち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れる。	資料1 資料2の① 資料2の② 資料2の③ ワークシート

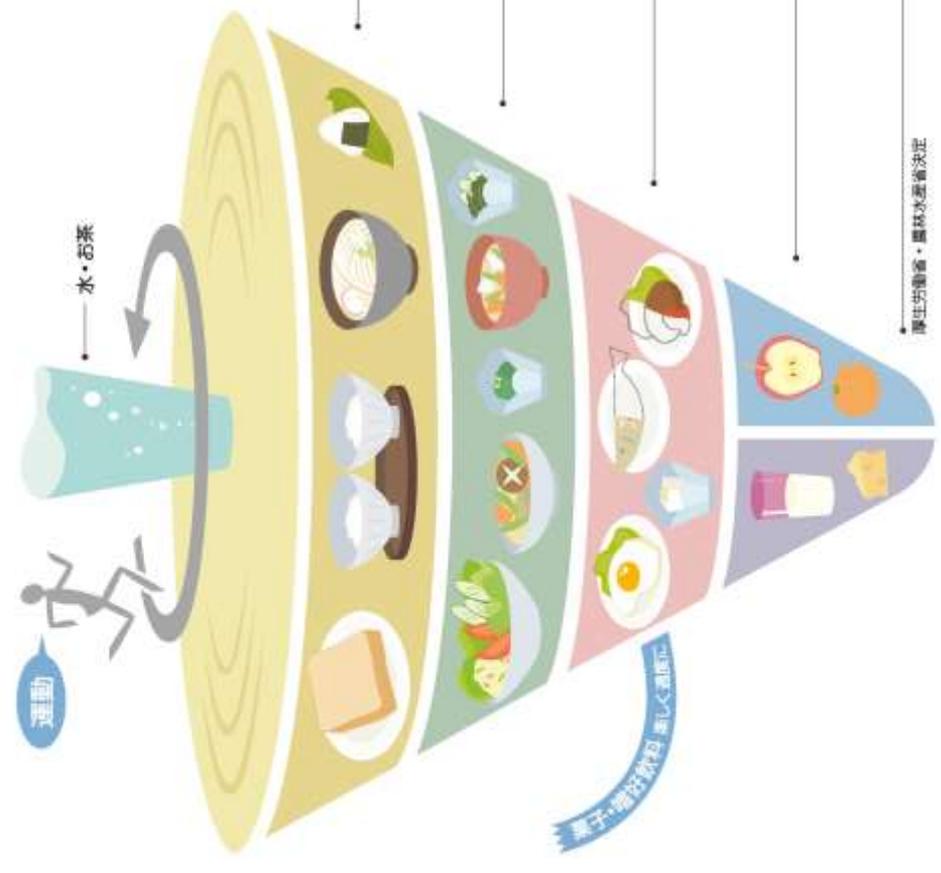
ワーク3

- 子どもが苦手な食材を克服するために、何か工夫していることはありますか？
書き出して、グループで紹介し合いましょう。
例：小さく刻んで、ハンバーグに混ぜる。家庭菜園で一緒に野菜を作る。

ふりかえり

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





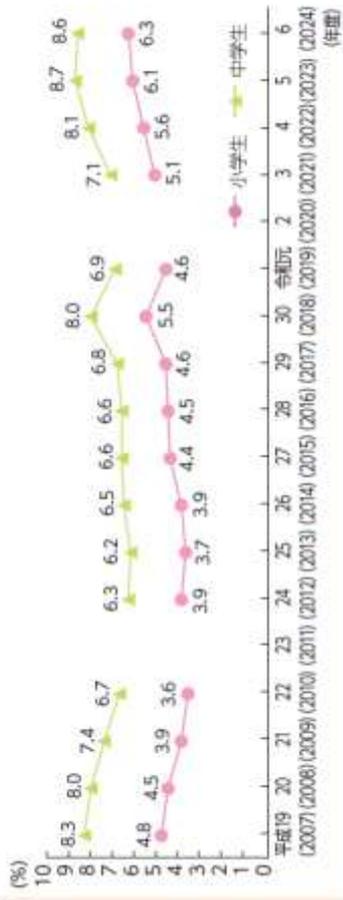
食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日分		料 理 例	
57	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(盛り)1杯、おにぎり1個、パン(ト)1枚、ローソク2巻 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ちまみ1杯、おぼろ汁、おでん、お味噌汁、お餅、お粥、おこし	スライスパン、おでん、お味噌汁、お餅、お粥、おこし
56	副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜料理、きのこ料理、海藻料理 2つ分 = 野菜料理、きのこ料理、海藻料理	野菜料理、きのこ料理、海藻料理
35	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理 2つ分 = 肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理	肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理
2	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム	牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム
2	果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、葡萄 2つ分 = みかん、りんご、バナナ、葡萄	みかん、りんご、バナナ、葡萄

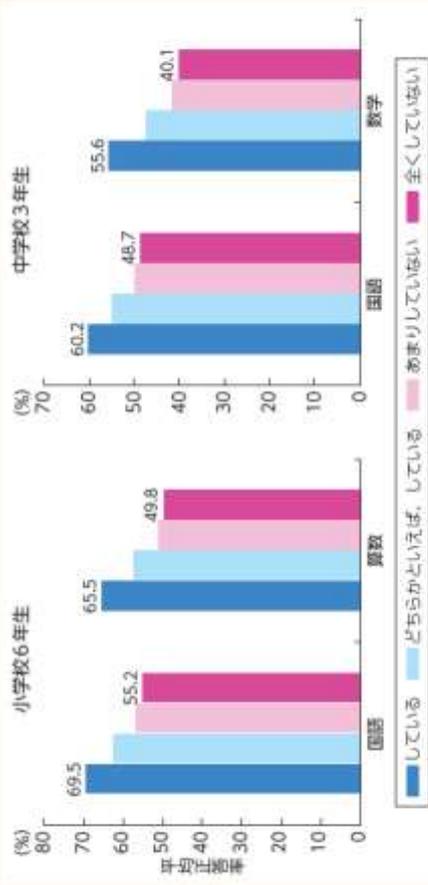
出典：『食事バランスガイド』について（農林水産省／平成17年6月）
https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

資料2の① 小・中学生の朝食欠食率の推移 (図表2-1-6)



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」
 注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り
 2) 令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り
 3) 「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「あまりしていません」、「全くしていません」と回答した割合の合計
 4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

資料2の② 朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連 (図表2-1-7)

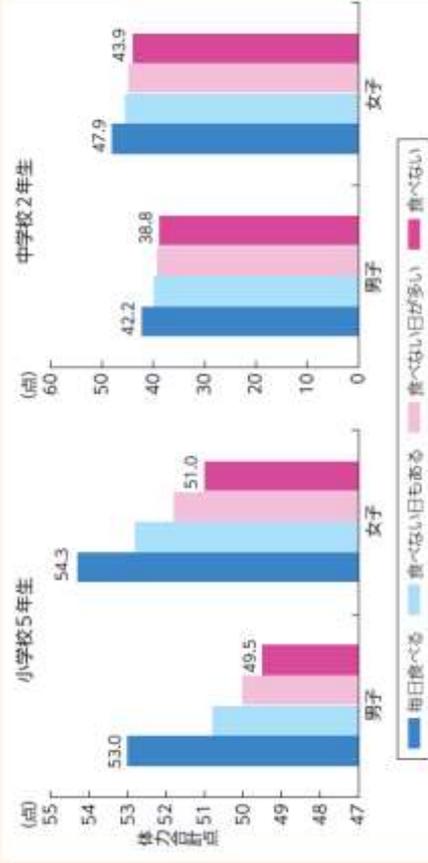


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6(2024)年度)
 注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」
 (回答)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていません」、「全くしていません」



同調査の結果によると、朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が15ポイント前後あります(資料2の②)。
 また、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和6(2024)年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。(資料2の③)

資料2の③ 朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連 (図表2-1-8)



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和6(2024)年度)
 注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」(学校が休みの日も含める)
 (回答)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

対象：主に学童期の子どもをもつ保護者

時間：50分程度

ねらい	○ 子どもの周りに潜む危険に目を向け、子どもと一緒に危険について考えることができるように、保護者・地域の人の安全意識を高める。		
実施のポイント (評価など)	○ 家庭でどのようなことに気をつけ、声かけをしているかを振り返ることができる。 ○ 人（不審者）だけでなく、場所（危険箇所）にも注目し、危険性を考え各家庭や地域の実態に合わせて具体的な危険予防の方法を考えることができる。		
事前準備	○ あらかじめ4～5人のグループに分かれておく。（グループ編成は、参加対象を考えて編成し、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。） ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙（必要に応じて） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (登下校中の心配なこと) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介の際に、「登下校中の心配なこと」を紹介し合うことで、子どもの安全・安心について考えるきっかけとする。 	3つの約束
展開 10分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ◎不審者を見た目だけで判断するのは難しいことを確認し、人（不審者）だけではなく、場所にも注意することが大切であることに気づくことをねらいとする。 ファシリテーターは事前に資料1を確認した上で進行する。 イラストを見て、なぜそう思ったのか確認する。 資料1を配付し、「誰もが入りやすく、誰からも見えにくい」場所で犯罪が起こりやすいことを確認する。(場所の答え…②・③・⑤・⑥) 身近なところでこのような場所があるか考える。 時間があれば、参加者に家庭でどのようなことに気をつけるよう子どもに話しているかたずねる。 	ワークシート 資料1
	ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもが犯罪にあわないように、家庭や地域で普段からできることについて考えることをねらいとする。 「家庭でできること」、「地域でできること」を色分けした付せん紙1枚につき1項目を書き出す。(項目を分類し、グルーピングしてもよい。) グループごとに、出てきた主な意見を分類する。 グループで話し合った後、全体で共有する。 	付せん紙 (2色) 模造紙 油性マーカー
まとめ 10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習を振り返り、実践への意欲を高めることをねらいとする。 今日の気付きややってみようと思ったことをワークシートに書き、グループで発表する。 子どもが犯罪にあわないために家庭でルールを決めたり、正しい防犯知識を身につけさせたりすることや、地域で子どもを見守ることの活動例を挙げ、日頃からのあいさつや近所づきあい、地域の人との交流(地域の活動への参加等)の重要性について資料2を使って補足する。また、必要に応じて地域の安全マップなどを紹介してもよい。 	ワークシート 資料2の① 資料2の②

ワーク1

●この中で不審者だと思うのはどの人ですか？



①



②



③



④



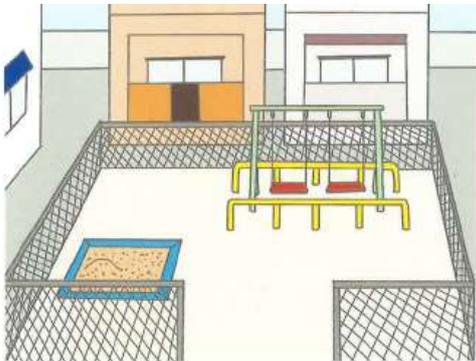
⑤



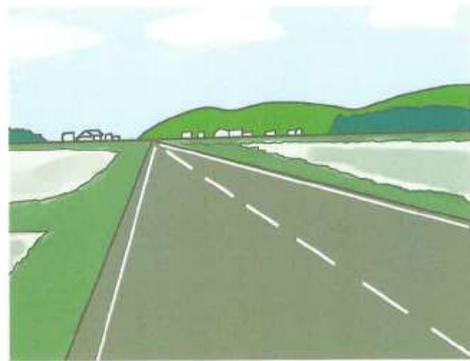
⑥

●この中で犯罪が起こりやすいと思うところはどれですか？

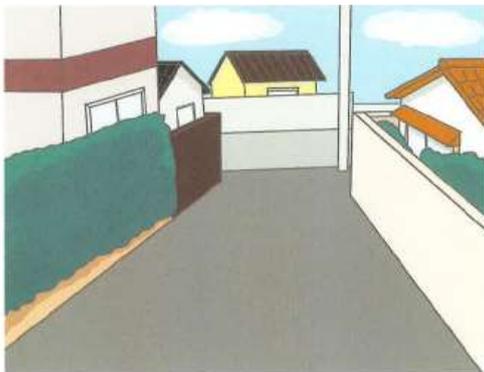
①住宅地にあるフェンスで囲まれた公園



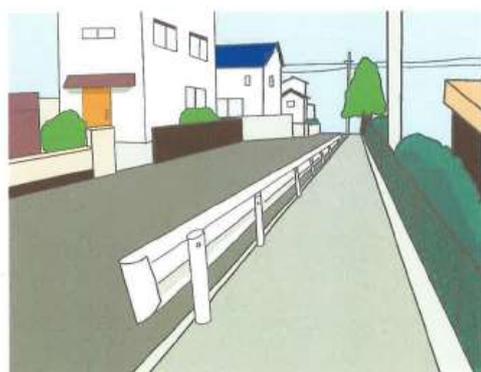
②見通しのよい田んぼ道



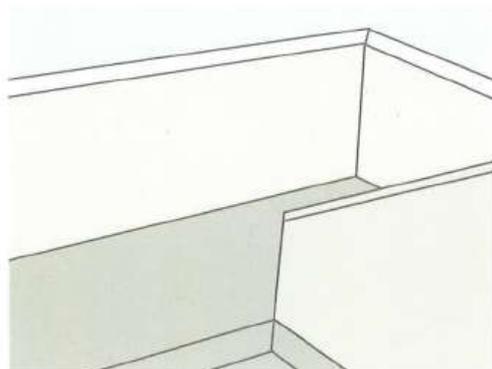
③生け垣や塀の高い道



④ガードレールのある道



⑤階段の踊り場



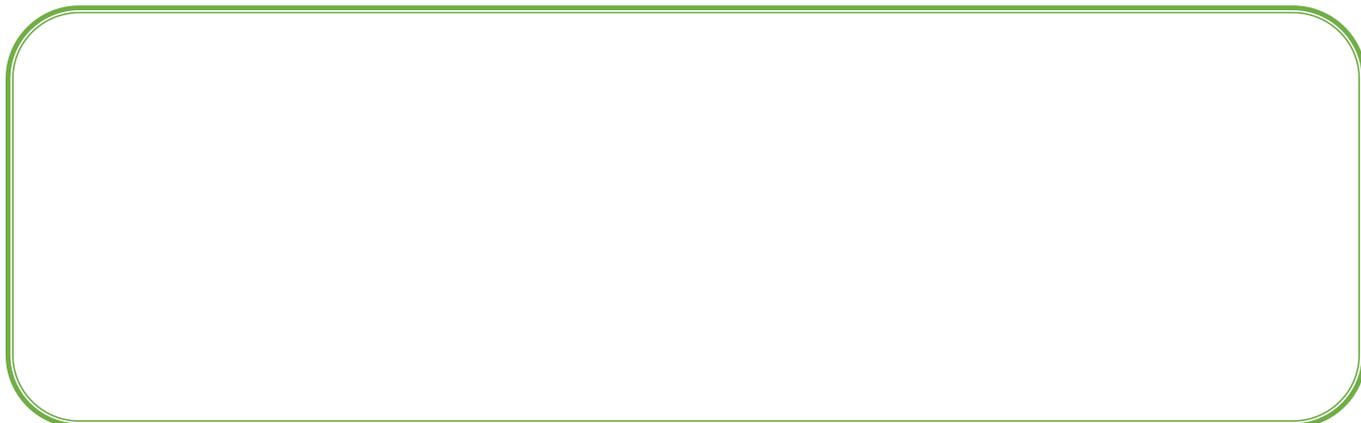
⑥公園などのトイレ



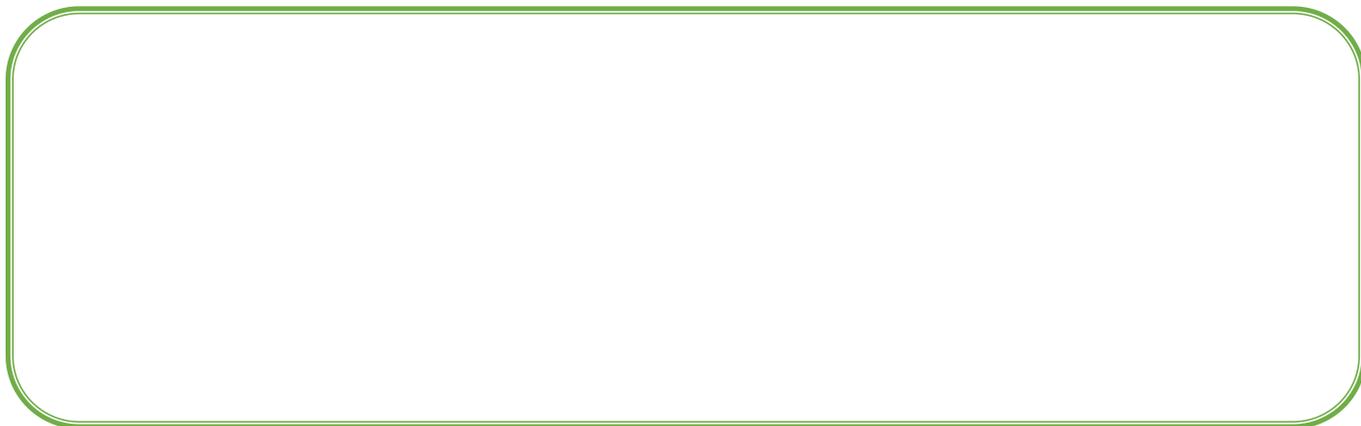
ワーク2

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

○家庭でできること

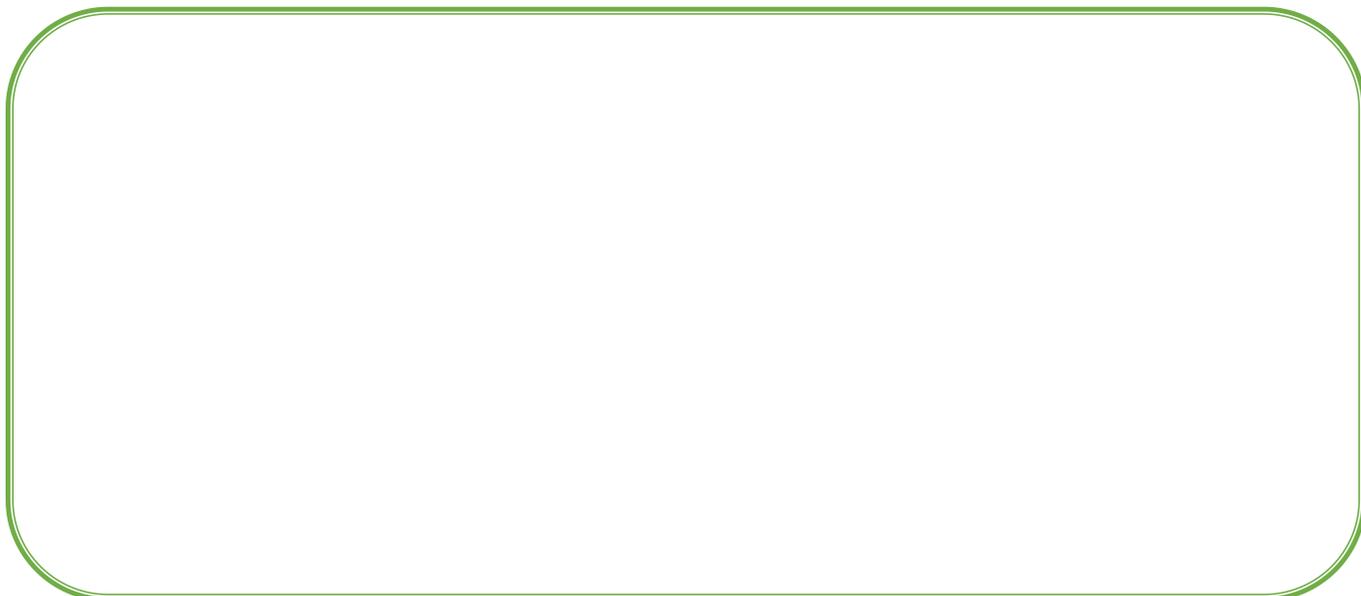


○地域でできること



ふりかえり

●気付いたことや、やってみようと思ったことを書きましょう。



犯罪が起こりやすい場所とは

誰もが「入りやすい」場所

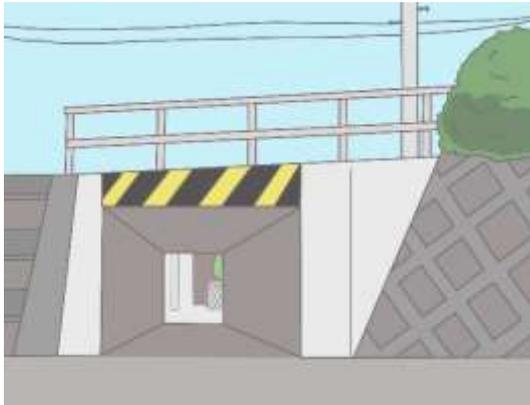
誰もが「入りやすい」場所とは、犯罪者が、簡単に対象に近づけて、そこから逃げるのも簡単な場所です。

誰からも「見えにくい」場所

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

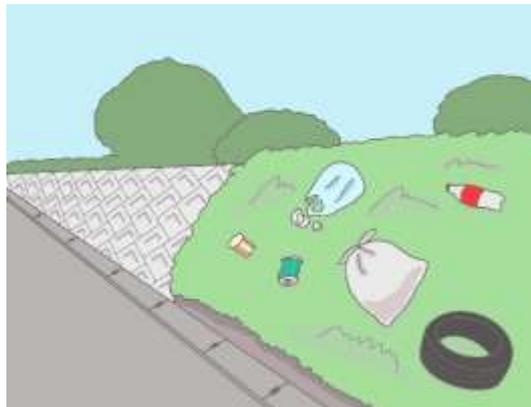
死角になる場所

高い建物等に囲まれており、周囲からの視線がさえぎられている場所



地域が無関心な場所

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



物理的に見えにくい

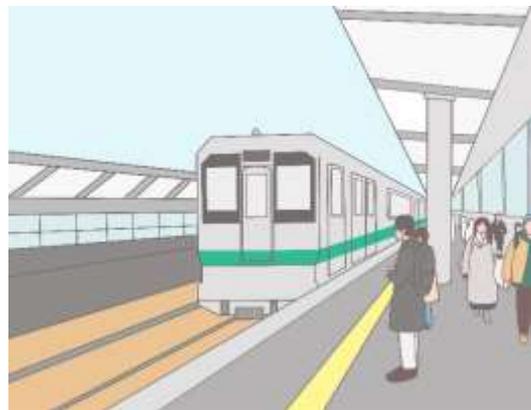


人の視線がない場所

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

不特定多数の人が集まる場所

お互いの注意が散漫になるので、子どもの様子が見えにくい場所（駅・遊園地・ショッピングモール等）



心理的に見えにくい

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

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

ミッション①

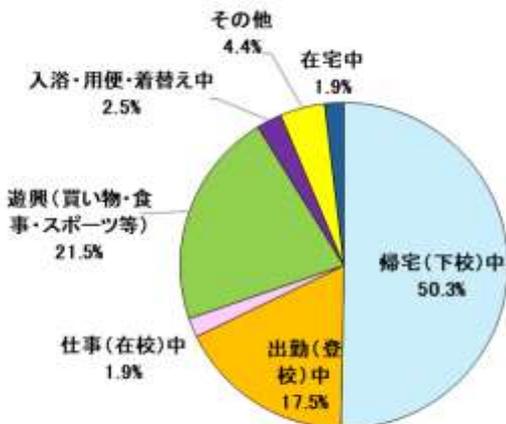
犯罪の手口を知る

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

場所別発生状況



被害者の状況①



被害者の状況②



令和6年調査 岡山県警察人身安全対策課
 (※18歳未満の子どもを対象とした調査より)

帰宅(下校)中、一人で路上を歩く子どもの被害が多い!

**犯罪者は
こんな言葉で誘ってくる!**

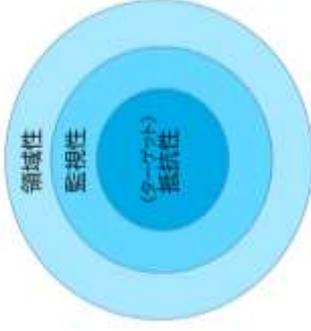
- 「●●を(買って)あげる」
- 「犬と一緒に探して」
- 「具合が悪いのでそこまで荷物を持って」
- 「雑誌に載せるので写真を撮らせて」
- 「うちの人が事故にあったので病院に行こう」

防犯教育の難しさ

- 子どもが一人でできることが増えることは成長の証。一方で一人で行動することに伴う危険も増えてくる。子どもの危険回避能力を高めるには・・・
- ◆ どう対処したらよいか子どもと一緒に考えてみる
 - ◆ 日頃から「防犯メール」など地域の安全に関する情報を親子で共有する
 - ◆ 地域の人と交流することで、「守ってくれる大人」の存在に気づかせる

ミッション② 犯罪を防止する3つの条件を知る

犯罪防止の条件は、「ターゲット（人・モノ）の抵抗性」「監視性」「領域性」と言われています。
「抵抗性」…犯罪者が犯行をしようとするとき、それに抵抗する力
「監視性」…犯罪者の姿や犯行が「見えやすい」状況をつくり、犯罪を未然に防ぐこと
「領域性」…フェンスなどの物理的な区画、パトロールなどで、犯罪者が「入りにくい」状況をつくること
 我が子が「ターゲット」にならないよう「子ども自身の危険回避能力」を育成すること、
 地域の「監視性」や「領域性」を高めるために地域住民と協力して取り組むことが必要です。



下校中、一人で路上を歩く子どもの被害が多い！

ハインリッヒの法則

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

地域で「犯罪は許さないぞ」アピール

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



【わいせつ犯罪について】

- 幼少期の子どもにとって、知らない人に体を触られた時も、手を繋いだり抱っこされたりする延長と思うことがあります。そのため、子どもが報告しなければ被害にあっていることに保護者が気づかなかつたり、犯人に口止めされたりして被害にあっていることが分かりづらいつらいつらい状況があり、保護者は子どもの発達段階に応じて以下のことに気をつける必要があります。
- ◆ 口、胸、尻、性器など家族でもめつたに触らない部分は大事な場所です、そこを触ってくる人は悪い人であることを教える。もし触られたら早く家族に報告することを約束させる。
 - ◆ 子どもが外出したがるらないなど、普段と子どもの様子の変化にいち早く気づき、専門機関と連携する。
 - ◆ 被害が分かったときは冷静に対処する。保護者が感情的になることで二次被害を子どもに与える場合もある。



Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-11

大人と子どもとケータイ・スマホ

対象：学童期の子どもをもつ保護者（乳幼児期・思春期も可）

時間：70分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大人のケータイ・スマホの使い方について考えることで、ケータイ・スマホがある社会での子育ての難しさについて理解を深める。 ○ 言葉や表情を用いて人と直接関わり合うことの大切さとその基盤が家庭にあることを再認識する。 			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常生活の中で気になる大人のケータイ・スマホの使い方を話し合うことで、自分自身の使い方を考える。 ○ 家族の団らんや会話、コミュニケーションは、子どもの健やかな成長に欠かせないことを再認識し、自分の生活を振り返る。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙（青・赤・黄） ○ 模造紙 ○ 色丸シール ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） 			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・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。 	3つの約束	
展開	10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・ケータイ・スマホの良いところや便利な点・不安な点を出し合う。 	◎ケータイ・スマホのプラス面・マイナス面を出し合うことにより、参加者に難しい話題であるという先入観をもたせないことをねらいとする。 ・身近な意見だけでなく、一般的な意見でもよいことを伝える。	ワークシート
	10分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの資料1を読み、子どもと共有したい話題について話し合う。 	◎資料1から、子どもと共有したい話題を考え、家族と会話をすることの大切さに気づくことをねらいとする。 ・子どもが興味を持っている話題や日常の何気ない出来事でもよいことを伝える。 例) *趣味 *学校の出来事 *友達関係 など	ワークシート
	10分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・普段の生活をふりかえり、グループで話し合う。 	◎身近な生活の中で、子どもに真似してほしい大人のケータイ・スマホの使い方や真似してほしくない使い方について話し合うことで、自分自身の使い方について振り返ることをねらいとする。また、ケータイ・スマホの普及により、当たり前のように感じる行動の中に、親子関係を希薄にしていることがあるかもしれないことに気づくことをねらいとする。 ・真似してほしい使い方を青付せん紙、真似してほしくない使い方を赤付せん紙に記入する。 ・意見が出にくい場合は、「街で」「電車で」「レストランで」「学校で」「家庭で」等、具体的な場面を挙げて補足する。 ・青付せん紙に記入できないことが予想されるが、記入できなくてもよいことを伝える。 ・青と赤の付せん紙を模造紙に貼りながらグループで話し合う。 ・「知らず知らずのうちに」「気になってはいるが」「忙しくてつい」などの言葉を受け止めながら聞き、強く否定したり、指導したりしないようにするが、周りや相手の気持ちを考えて行動することが大切であることを伝える。	付せん紙(青・赤) 模造紙 油性マーカー
	15分	ワーク4 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと向き合って子育てをする方法を考え、グループで共有する。 ・全体で共有する。 	◎普段の生活の中で、子どもと向き合うために、どんなことに気をつけて生活していきたいかを考えることをねらいとする。 ・子どもと向き合うために、どんなことに気を付けたいかを黄付せん紙に記入する。 ・家族の団らんや会話、コミュニケーションをもつことの大切さに気づくだけでなく、そのためにできそうなことも考える。 ・ケータイ・スマホを使わないという意見だけでなく、子どもの話を聞いて、一緒にルールを決めることが大切であることにも触れる。 ・意見を分類しながら黄付せん紙を模造紙に貼り、グループで話し合う。 ・いくつかを全体で発表し、共有する。 ※各グループの模造紙を見て回り、色丸シールを貼ってもよい。	ワークシート 付せん紙(黄) 模造紙 色丸シール
10分	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの資料2を読む。 	◎ケータイ・スマホを使うことが当たり前になった社会の中で、子どものコミュニケーション能力や心豊かな人間性を育てるために、親子の絆や親子のコミュニケーションが大切であることを、もう一度確認することをねらいとする。 ・必要に応じて資料3～6から選んで配布し、説明する。	ワークシート 資料3～6	
まとめ 5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入し、グループで共有する。 	◎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。 ・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ワークシートに記入する。 ・子どもたちを取り巻く環境が変わっても、子どもの教育の基盤は家庭であり、親はしっかり子どもと向き合って子育てをしていくことは変わらないことだと伝える。 ・ケータイ・スマホのトラブルや危険性については、親としても常に学習して、最新の情報を得る必要があることを知らせる。	ワークシート	

ワーク1

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

良いところや便利なところ

不安なところ



ワーク2

資料1

普段親子で、どんな会話をしているでしょう。
「あれしなさい」とか「これしちゃダメ」のように、こどもの行動を「言葉」で指示することが、子育てには欠かせませんが、お互いにストレスがたまります。そして話題がないと、スマホに逃げてしまうかもしれません。一方でこどもは、親の「行動」をよく見えています。
親がすることは「お手本」だし、親が興味関心を向けることは「自分も知りたい」と思います。「虹が出てるよ」と言えば、「虹を楽しむことは良いことなんだな」と感じるだろうし、「虹の話題」は我が家でも構わない話題と思うでしょう。そして、同じような「美しいもの」を探すことが、習慣になるかもしれません。



就実大学 非常勤講師 筒井 愛知

- 子どもと共有したい話題として、どんなものがありますか？

ワーク3

- 大人のケータイ・スマホの使い方、子どもに真似してほしいケータイ・スマホの使い方は何ですか？また、真似してほしくない使い方はありますか？ 普段の生活を思い出し、話し合みましょう。

真似してほしい使い方（青色付せん紙）

真似してほしくない使い方（赤色付せん紙）

ワーク4

- 普段の生活の中で、子どもと向き合うために、どんなことに気をつけて生活していきたいですか。

資料2

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

ケータイ・スマホはコミュニケーションに、時間と場所を超越するという革命をもたらしました。その反面、人と直接向き合う場面が減りました。このため、気楽にやりとりできる一方で、気遣いや思いやりなどの細かいことを気にする場面が減りました。また、画面越しだと些細な行き違いから、誤解やトラブルを産み出す場合もあります。

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

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

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

就実大学 非常勤講師 筒井 愛知

ふりかえり

- 今日の学習を通して、「気付いたこと」や「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

家庭でできることって？

●家庭のルールづくり

ルールづくりは、テレビやゲームなど、スマホよりも前にお子さんが触れる「メディア」の使用ルールから始まります。ですから就学前や小学生からテレビ視聴の時間に関するルールや、ゲームの時間や使用する場所に関するルールを決めておくと、スマホを持った時にもルールを導入しやすくなります。

ルールは親子で相談しながら考えて、使いながら定期的に見直すことが大切です。

※1 スマホについて家庭でのルールを決めている家庭…小学生 57.8%、中学生 49.4%、高校生 22.6%

●普段から親子のコミュニケーションを図る

親世代がスマホを使用すると、家庭内での生の会話が減りがちです。そんな様子をお子さんに見られてしまうと、ますますスマホが欲しくなったり、会話が減ることと言葉の発達が遅れたりなどの影響が考えられます。親子のコミュニケーション、家族のコミュニケーションを大切にすることで、お子さんが普段どんなことにスマホを使っているのかも分かります。

また、親子のコミュニケーションを普段からとることで、お子さんの異変に気が付くためのベースになりトラブルの予防にもなります。

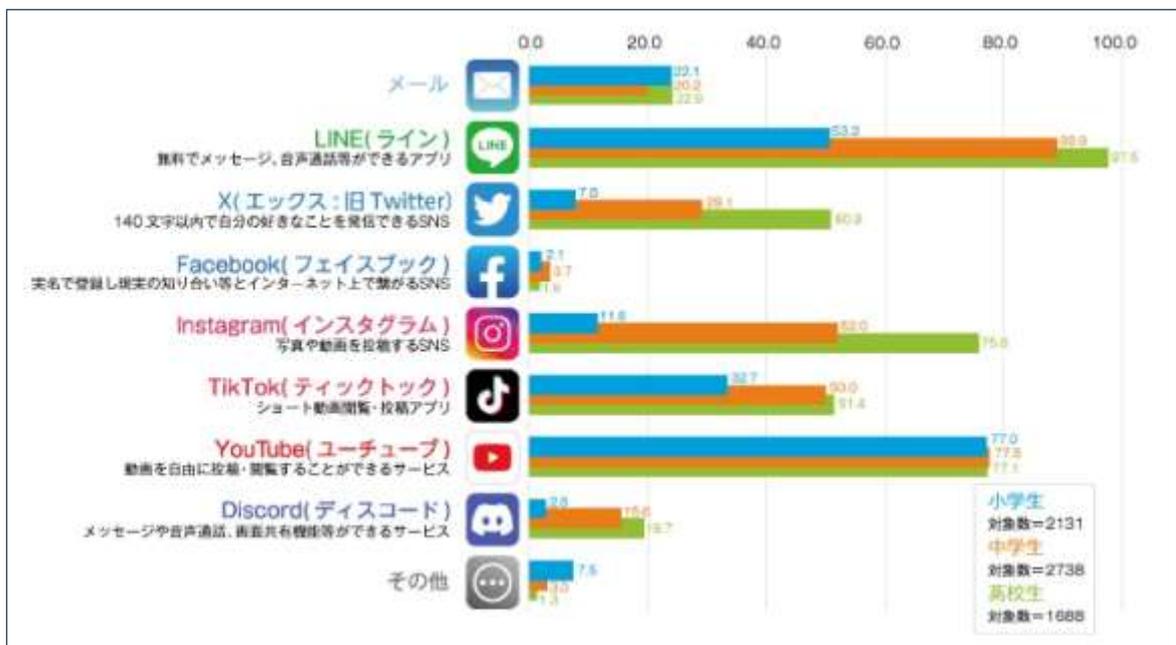
下のグラフは、どれもが人とやり取りすることのできるサービスです。

ネットトラブルや出会いは、ネット越しに人と繋がるサービスで起きます。最初はゲームや動画などがきっかけとなることが多く、共通の趣味の話題からやがて個人的なやり取りへ進んでいきます。

<ネットやコミュニケーションサービスの利用内容について>

ネットやコミュニケーションサービスを利用している児童生徒が回答（複数回答）

※2



<ケータイ・スマホへの依存について>

※1 ネット依存傾向が「高い」または「中程度」とされた小学生…45.2%

ネット依存状態の可能性が「高い」または「注意が必要」な中学生…47.6%、高校生…52.7%

●使う機能を考える

ケータイ・スマホは便利な道具ですが、使い方を誤ればさまざまな問題を引き起こしたり、危険に巻き込まれたりする可能性があります。

契約時も契約後も、どんな機能が必要で、どんな機能は不要なのかを考えましょう。他の道具で置き換えられるものは、スマホの機能を使わない方が良い場合もあります。

例) スマホを目覚まし時計代わりに使う場合

目覚まし時計を買い与えた場合



朝起きて真っ先にスマホを手にするので、そのままSNSをチェックしたりしてしまいがち

子どもが自分で時間を管理する力が身につく

スマホの機能には、通話、LINE、地図、GPS、インターネット、カメラ・ビデオ、動画サイト、ゲーム、色々なアプリ、…と様々です。

成長期の子どもに必要な不要かをよくよく考えて、機能を制限することが大切です。

●「フィルタリングサービス」を利用する

ネットにつながる機器を18歳未満に使用させるときは、その機器に「フィルタリングサービス」を使用することが保護者や学校などに義務付けられています（青少年インターネット環境整備法）。

ところが、実際のフィルタリングの利用率を見てみると

※3 購入時にはフィルタリングを利用している…89.1%

利用しない人の意見としては

- ・「子どもに使わせたいアプリを解除するのが大変そう」
- ・「過去に設定して困ったことがある」

というフィルタリングへの負担感などの意見があったとのこと。一方、

※1 パレンタルコントロールを利用していると回答した児童生徒の割合
小学生 45.3%、中学生 40.0%、高校生 19.1%

このことから、購入時はフィルタリングを設定したものの、日々利用するうちに「不便」を感じて解除する例が多いことが伺えます。また、

※4 コミュニティサイト（SNS など）をきっかけに犯罪の被害にあった18歳未満の子どものうち、フィルタリングサービスを設定していた人の割合…11.9%

このことから、**フィルタリングサービスを設定するだけでは万全ではなく、使う本人や家族の意識が大切だ**ということが分かります。

※フィルタリング……インターネット上の有害な情報を閲覧できないように制限をかけること
パレンタルコントロール…保護者が少年のライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理すること。

参考

『スマホ・ネットトラブルの対処法（ケータイ・スマホの正しい使い方）』

（岡山県子ども・福祉部子ども家庭課）<https://www.okayama-smartphone.jp/>

- ※1 「令和6年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」（岡山県教育庁人権教育・生徒指導課／令和7年5月）
- ※2 「令和5年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」（岡山県教育庁人権教育・生徒指導課／令和6年5月）
- ※3 「青少年が使用するスマートフォン等のフィルタリング利用率の調査結果」（岡山県子ども・福祉部子ども家庭課／令和7年3月）
- ※4 「インターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止について」（警察庁生活安全局人身安全・少年課／令和4年）

インターネット社会だからこそ 子供を見つめよう

子供と向き合い、会話を重ねて、
親子の愛情を確かめ、
より絆を深める必要性。



機構が行った親子関係に関する日米中韓の4ヶ国比較調査^{※6}の結果からは、日本における良好な親子関係の存在を認識することができた一方、親子関係について心配な状況も明らかになりました。

子供との直接的コミュニケーションよりもスマホの情報の方が大事であると考えている保護者が一定程度存在している傾向がうかがえる結果となったからです。例えば、親子が一緒にいても、それぞれが自分の携帯電話やスマートフォンを操作していることが、「よくある」「たまにある」と回答した割合が小中学生とも約6割でした(図4)。

また、「親は携帯電話やスマートフォンを使用しながら私と話す」ことが「よくある」「たまにある」と回答した割合は小中学生とも約5割となりました。このうち、「親は携帯電話やスマートフォンを使用しながら私と話す」ことが「よくある」と回答した者ほど、親と話すのが「とても好き」



、「親と一緒にいるのが好きだ」、家族と一緒にいるのが「とても楽しい」と回答した割合が低かったことが示されています(図5)。より良い親子関係構築のための一つの視点として、親子が一緒にいる場では、子供としっかり向き合い、会話を重ねながら、親子の愛情を確かめ、絆を深める必要性が示されたと考えています。

※6「インターネット社会の親子関係に関する意識調査」(国立青少年教育振興機構、平成30年7月)

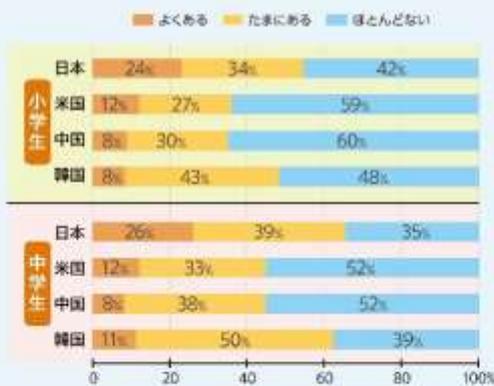


図4. 家族と一緒にいてもそれぞれが自分の携帯電話やスマートフォンを操作している



図5. 「親(保護者)はスマートフォンを使用しながら私と話す」×「私は親(保護者)と一緒にいるのが好きだ」と回答した割合(日本)

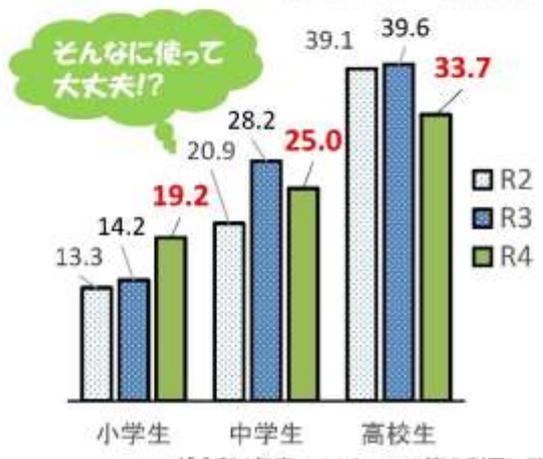
「インターネット社会の親子関係に関する意識調査」(国立青少年教育振興機構、平成30年7月)を基に作成

今こそ、見直そう！ わが家のスマホ・ネットルール

保護者の皆様へ

今の岡山県の子どもたちは・・・？

★スマホの利用時間の合計が「平日1日に3時間以上」と回答した割合（％）
※学習の目的で利用している時間を除く。



★ネットやコミュニケーションサービスで何をするかの割合（％）【複数回答】

スマホなどで何してるの!?

	小学生	中学生	高校生
連絡や通話	55.6	84.8	91.8
SNSを見る、投稿	18.8	60.5	86.1
ゲーム	71.8	67.8	60.3
調べ物	55.4	73.8	77.6
音楽や動画等の視聴	70.1	91.5	94.2
電子書籍等の視聴	12.5	30.6	40.9
買い物やチケット予約	4.1	16.9	42.4
その他	2.4	0.7	0.6

（「令和4年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」岡山県教育庁人権教育・生徒指導課より）

心や体への影響は・・・？



スマホは便利なツールですが、使い方によっては、心や体に悪影響をもたらすことがあります。お子様にはスマホを購入するときや、現状を改善したいときなどには、そのリスクを確認し、家庭でのルールについて、お子様と話し合ってみてはどうでしょう！



●わが家のスマホ・ネットルールをつくってみましょう！●

【保護者の意見】

お互いの立場になって、考えてみることも大切です！

【子どもの意見】



例) 食事中は使わない。家族の会話を大事にしてほしいな。勉強する時はきちんと集中してほしい。利用時間は管理するよ！



例) ゲームもしたいから1日1時間30分は使いたいな。勉強中と寝る前は使わないようにするから。

【わが家のルール】



例) ①食事中は使わない。自分の部屋に持って入らない。
②利用は1日1時間以内で、スクリーンタイムで利用時間を親子で共有する。
③困ったことがあったら、すぐ大人に相談する。



岡山県「ももっち」

- ① 危険性を子どもとともに理解し、ルールづくりの必要性をしっかりと伝えましょう。
- ② ルールは一方的にならないように、子どもと話し合いながら一緒につくりましょう。
- ③ 「ルールを決めたら終わり」ではなく、きちんと守られているか確認し、必要に応じて見直しましょう。

●参考になる資料●



ダウンロードはこちら→



ペアレンタルコントロールの導入の仕方を事業者別と機種別に動画で説明しており、親子で視聴しながら学ぶことができます。**ペアレンタルコントロール機能(利用時間制限、アプリの制限等)を活用**するなどして、親子でしっかり話し合っ、ルールを決めましょう。

『スマホ購入』虎の巻！！
～いつか来るその日のために～

ダウンロードはこちら→



『うちの子は大丈夫!!』
それって本当ですか!?!
(スマホ・ネット問題に関する啓発チラシ)

ダウンロードはこちら→



関連資料のダウンロードや詳細情報は
こちらから →
(岡山県教育庁人権教育・生徒指導課HP)



令和5年6月 岡山県教育委員会

相談窓口

【相談窓口により受付時間が異なりますので御注意ください】

● 県・県教育委員会

岡山県青少年総合相談センター(ハートフルおかやま 110)
 総合相談窓口 086-224-7110
 LINE 相談 (LINE 相談@ハートフルおかやま 110) LINE ID @hfokayama
 教育相談 086-221-7490
 進路相談 086-224-1121
 ヤングテレホン・いじめ 110 番【24 時間】 086-231-3741
 24 時間子供 SOS ダイヤル【24 時間】 0120-0-78310
 ※原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続されます。

● 法務局関係 [ネット上での人権侵害情報に関する相談等に対応します]

全国共通人権相談ダイヤル(みんなの人権 110 番) 0570-003-110
 ※最寄りの法務局につながります。
 こどもの人権 110 番 0120-007-110
 ※最寄りの法務局につながります。メール相談や LINE 相談もできます。
 インターネット人権相談 <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>
 ※最寄りの法務局から回答します。

● 警察関係

岡山県警察総合相談電話 #9110 [被害の未然防止に関する相談等ができます]

● その他

チャイルドライン 0120-99-7777 [18歳までの子どもが電話やチャットでつながって、話を聞いてもらえます]
 岡山県消費生活センター 086-226-0999 [通信契約等についての相談ができます]
 // 津山分室 0868-23-1247 [//]
 消費者ホットライン 188 [//]
 迷惑メール相談センター(日本データ通信協会) 03-5974-0068
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/>
 誹謗中傷ホットライン(一般社団法人セーフアーインターネット協会)
<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>
 岡山県精神保健福祉センター 086-201-0850 [依存に関する相談ができます]

● 携帯電話会社

NTT ドコモ 0120-800-0000 KDDI (au) 0077-7-111
 ソフトバンク 0800-919-0157 ワイモバイル 0570-039-151

次のサイトに、スマホ・ネットを安全に利用するための講習会や補助教材、リーフレットやチラシを紹介しています。トラブルへの対処法についても掲載していますので、こちらも参考にしてください。

- ・「生徒指導関係」(指導資料・リーフレット・チラシ等)
 岡山県教育庁人権教育・生徒指導課
<https://www.pref.okayama.jp/site/16/967743.html>



- ・「インターネットトラブル事例集」
 総務省 https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/



子どもが育つ 地域と環境！

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 様々な人・価値観にふれて育っていくことのよさを感じ、開かれた教育環境で子どもを育てていきたいという思いをもつ。 ○ 自分の周り（地域）にたくさんの教育環境があることに気付く。 			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 互いに意見を出し合いながらマップを作ることで、自分の周り（地域）の教育環境について考えることができる。 ○ 「子どもの学びにつながる度」「私が気軽に行ける」の2つの見方ができるとともに、それぞれの考えたランキングをもとに話し合う中で、多様な価値観にふれることができる。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ あらかじめ4～5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） ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ A4用紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて） 			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物	
導入	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク（一番好きだった遊び） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・自己紹介の際に、「一番好きだった遊び」について紹介し合うことで、互いに親近感もてるようにする。 	3つの約束
展開	10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードをもとに、グループで共有する。 	◎自分の子ども時代を思い出すことで、開かれた教育環境で子育てすることのよさを振り返ることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードを読み、子どもの頃、地域の方とかかわったことやどんな場面でかかわったかをワークシートに記入する。 ・大人だけでなく、近所の小さい子どもや中学生・高校生なども「地域の方」に含んで考えるよう促す。 	ワークシート
	10分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の周り（地域）の教育環境について考え、グループで共有する。 ・全体で共有する。 	◎互いに意見を出し合いながら環境マップを作ることで、自分の周り（地域）にたくさんの教育環境があることに気づくことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の周り（地域）の教育環境を付せん紙に記入する。 ・より多くの場を挙げるようにするため、実際に参加したことがない場を書いてよいことを伝える。 ・普段の子どもとの会話の中にもヒントがあることを伝える。 例）登下校の見守り、地域のお店 など ・互いに質問し合うことで、より詳しく情報を得ることができるようにする。 ・付せん紙を模造紙に貼る際は、似たような意見を近くに貼り、分類を行うように伝える。また、分類した「場」に名前をつけることも伝える。 ・グループで出た意見を発表し、全体で共有する。 	付せん紙 模造紙 油性マーカー
	15分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・ワーク2で出し合った「場」について考え、グループで共有する。 ・全体で共有する。 	◎2つの視点で「場」を見るとともに、それぞれが考えたランキングをもとに話し合う中で、多様な価値観にふれることができるようにすることをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ワーク2で出し合った場を「子どもの学びにつながる度」「私が気軽に行ける度」の2つの視点に沿って、表（個人用）の場に記入し、点数（5段階評価）をつける。 ・グループで共有しながら、表（グループ用）にまとめることで、意見を比べやすくする。 ・評価が分かれている「場」について特に話し合うよう助言する。 ・グループで出た意見を発表し、全体で共有する。 	ワークシート
	5分	資料紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・資料1を紹介する。 	◎データをもとに開かれた教育環境で子育てをすることのよさを改めて感じることができるとをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・資料1を紹介することで、子どもの頃の体験の大切さを伝える。 	資料1
まとめ	10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入し、グループで共有する。 	◎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。 <ul style="list-style-type: none"> ・「開かれた」という点についての説明を行う。 ・今日の学習をとおして、各自の思いや得た情報などをワークシートに記入し、グループで共有する。 	ワークシート

【 エピソード 】

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

ワーク1

- あなたは子どもの頃、学校・家庭以外の場で地域の方と関わったことがありますか。また、それはどんな場面でしたか。

ワーク2

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

ワーク3

- ワーク2で出し合った「場」を「子どもの学びにつながる度」と「親が気軽に行ける度」の2つの観点で5段階評価をしてみましょう。

(個人用)

	場	子どもの学びになる 1 少ない ⇄ 5 多い	私が気軽に行ける 1 行けない ⇄ 5 行ける
1		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
2		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
3		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5

(グループ用)

	場	子どもの学びになる 1 少ない ⇄ 5 多い	私が気軽に行ける 1 行けない ⇄ 5 行ける
1		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
2		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
3		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5

ふりかえり

- 自分が思ったことや考えたこと、新しく得た情報などを書いてみましょう。



私たち大人にできることは？

多様な体験を支える環境をつくること
子どもの成長を支える環境をつくること

若者、社会を生き抜く資質・能力の発達につけた大人になるためには、子どもの頃から様々な活動に参加し、多様な体験を積み重ねていくことが必要です。そのためには、側にいる大人が、子どもの生活環境の中に意図的、計画的に多様な体験の場や機会を創出していくことが大切になります。

Point 1

「多様な体験を土台とした子どもの成長」を支える環境とは？

青少年に対し、社会的自立に向けた関心がな成長を促していくためには、家庭や学校、地域といった様々な場面で発達段階に応じた多様な体験を提供し、それらの経験を通じて心身ともに健全な人間形成を促していくことが大切です。

た青少年の自立を目指し、青少年が社会的に自立していくために必要となる資質・能力の発達につけた環境を整えていくためには、家庭や学校、地域といった様々な場面で発達段階に応じた多様な体験を提供し、それらの経験を通じて心身ともに健全な人間形成を促していくことが大切です。

抜くために必要となる資質・能力の発達を体系的に整理し、今後、子どもの生活環境の中に意図的、計画的に多様な体験の場や機会を創出していく環境の整備には、どのような環境整備に取り組むべきかという点について、本報告書として、「子どもの成長を支える20の体験」と「体験を通して育成したい12の資質・能力」を取りまとめました。

多様な体験を土台とした子どもの成長を支える環境



自己肯定感
積極性
協働性
やり抜く力
学ぶ力
健康管理
礼儀作法
生活習慣
読書
読書
読書
読書
読書
読書

誕生
社会人

自立心
公共心
道徳観
労働観

子どもの成長を支える20の体験

<p>自然体験</p> <ul style="list-style-type: none"> キャンプ、登山、カヌー、サウナ、スキー、トラップ等 	<p>集団活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども会、委員会、俱楽部、クラブ等 	<p>地域行事</p> <ul style="list-style-type: none"> 祭り、スポーツ大会、音楽祭、交流イベント等 	<p>社会貢献</p> <ul style="list-style-type: none"> 清掃活動、募金活動、訪問活動、環境保全活動、地域おこし、まちづくり等 	<p>国際交流体験</p> <ul style="list-style-type: none"> 国際交流事業、ホームステイ、インタナショナルキャンプ等
<p>職業体験</p> <ul style="list-style-type: none"> 農林漁業体験、インターンシップ、職業体験型ナーチャリング等 	<p>文化芸術体験</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽、絵画、演劇、書道、舞踊、茶道、書道等 	<p>科学体験</p> <ul style="list-style-type: none"> 科学実験工作、ロボット制作、プログラミング、等 	<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読み聞かせ、絵本、小説、まんが、新聞、雑誌等 	<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書会、読書会、読書会、読書会等
<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書会、読書会、読書会、読書会等 	<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書会、読書会、読書会、読書会等 	<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書会、読書会、読書会、読書会等 	<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書会、読書会、読書会、読書会等 	<p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書会、読書会、読書会、読書会等

Point 2

“体験する”ということの考え方

子どもの頃に多様な体験をすることは、子どもの成長にとって大きな意味があります。しかし、いくら様々な体験をしても、ただ体験させられるだけでは得られる成長が少なかつたり、意味を成さなかつたりすることもあります。子どもの成長を支える体験として**20の体験**を示しましたが、これらの体験を子どもにもさせれば、社会を生き抜くために必要な資質・能力が自然と身につくということではありません。

“体験する”ということ、何かしらの活動（自然体験、遊び、学習等）や行動（人助けをする、げんがする等）を“すること”だけを意味するのではなく、その活動や行動を通じて得られる感情（うれしい、感動、嬉しい、悔しい等）や気づき（分る、発見する等）、学び（理解する、できるようになる等）、学びの中、体験の質に関わる部分も含まれています。また、“体験する”ということには、自ら主体的に取り組まなければならないという点も含まれています。つまり、世帯からの働きかけ「認められる、見られる等」など受動的な体験も含まれます。

つまり、“体験する”ということとは、何かしらの活動や行動を目的とするのではなく、何かしらの活動を通じて得られる感情や気づき、学びを含んだ一連の流れを通して行っていることです。そして、こうした体験を通じて得られる感情や気づき、学びこそが、子どもの成長を促す大きな要因になると考えられています。



人とのかかわり

家族とのかかわり

家族に認められる、側に居られる、共に活動してもらい、家族と遊ぶ、親に助けられる、親と付き合える、親と付き合える、兄弟の世話をする等

先生とのかかわり

教師、指導者 先生に認められる、先生に叱られる、先生に相談する、先生に認められる、先生に仕事を任される、先生と遊ぶ、先生と遊ぶ等

友達とのかかわり

仲間、友達等 友達に認められる、友達に遊びを誘われる、友達から認められる、友達と遊ぶ、友達とけんがする等

地域の人とのかかわり

市民、住民等 市民や住民以外の大人等 地域の人に認められる、地域の人に仕事を任される、地域の人に相談する、地域の人に認められる、地域の人に遊んでもらう、地域の人に挨拶してもらい等

Point 3

子どもの成長を支える環境づくりの視点

視点 1

体験の内容
どのような体験をさせるのか？

視点 2

体験の時期
いつ体験させるのか？

視点 3

体験の質
どのように体験させるのか？

視点 4

体験を通じた人とのかかわり
体験を通してどのように関わることができるのか？

子どもの成長を支える環境づくりを考える際、それは子どもたちが夢中にならずに限りある活動なのかなど、子どもたちが心を動かされるような体験（楽しい、うれしい、感動、つらい、くやしい、真げなくない等）ができるのか、そのことを通じて子どもたちがどういった気づきや学びが得られるのかなど、体験の質に目を向けることが大切です。

質の高い体験をさせるためには、子どもに体験をただ「やらせる」のではなく、「やろう」という気持ちを引き出すことが必要です。主体的な学びは、子どもの成長にとって大きな鍵になるものはありません。そうした主体的な学びの姿勢を促すためには、体験を通じて何かを「教える（伝える）」よりも、「分る（気づく）」ことができる機会を設けることが大切です。自分の方で得た学びは、教えられる学びに比べ、喜びや充実感も大きく、さらに知りたい、学びたいという意欲も喚起することにもつながります。



また、子どもの成長を支える環境では、親や先生、近所の人といった大人とのかかわりも重要な要素の一つになります。そのため、子どものまわりには大人が、子どもたちには体験の場や機会を確保するだけでなく、温かく見守りつつも、様々な体験を通じて子どもを導いたり、励ましたり、悩みを聞いたり、時には叱ったりしながらうまく関わり合いをもつようにし、心の成長を促す働きかけを積極的に行っていくことも必要になります。

今後、子どもの成長を支える環境づくりを考える際は、どの時期に、どのような体験をさせるのかということだけでなく、どのように体験させるのか、体験を通して大人がどう関われるのかといった体験の質や体験を通じたかかわりについても目を向けることが大切です。



Ⅳ-1

思春期の心～青春時代へタイムスリップ～

対象：小学校高学年～高校生の子どもをもつ保護者
時間：90分程度

ねらい	○ 自分の思春期や子育てをふりかえり、保護者同士で思春期の子どもについて話し合うことにより、子どもとのよりよい関係づくりについて考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 思春期の子どもに対する理解を深めることができる。 ○ グループでの話し合いを通して、自分の子育てを客観的にふりかえることができる。		
事前準備	○ あらかじめ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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開 10分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ワークシートに書き込んだ内容をグループで共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分は、どのように保護者と関わっていたか、どのように保護者のことを思っていたかをふりかえることをねらいとする。 自分がわが子と同じ年齢だった頃を思い出し、ワークシートに記入する。 ワークシートに記入後、自分の思春期の頃と同じだと思ふことや保護者との関わりについて振り返る。 ワークシートに書き込んだ内容をグループで共有する。 	ワークシート
	25分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 保護者から見た子どもの変化について、グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対する理解を深めることをねらいとする。 四つの項目について、具体的にワークシートに記入する。 マイナス面ばかりでなく、プラス面も記入することを伝える。 この場で話し合ったことは、他言しないことを改めて約束する。 ワークシートに書き込んだ内容について、グループで話し合う。
25分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ワーク2をもとに、思春期を迎えた子どもへの接し方について、グループで話し合う。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎思春期の子どもとのよりよい関係づくりについて考えることをねらいとする。 ワーク2の子どもの変化も踏まえて、変化した子どもにどのように接すればよいか、ワークシートに記入する。 ワークシートに書き込んだ内容について、グループで話し合う。 考えが違っても、受容的・共感的な姿勢をもち、互いの意見を尊重するように改めて約束する。 グループで話し合ったことを全体で共有する。 	ワークシート
5分	資料紹介	<ul style="list-style-type: none"> 資料1を使って、思春期の子どもの心の特徴について紹介する。 	資料1
まとめ 15分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入して、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習をふりかえり、自分の子育てを客観的にふりかえることができることをねらいとする。 「分かったこと」「考えが変わったこと」等をワークシートに記入し、全体で共有する。 ファシリテーターは、全体で出された考えをまとめ、話し合ったことを、自分の子育てにぜひ生かしてほしいことを伝える。 	ワークシート

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

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

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



ワーク1 「私の思春期」

- 自分がわが子と同じ年齢だった頃を思い出して書きましょう。

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

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



ワーク2 「保護者から見た子どもの変化」

- 思春期を迎える前と比べて、子どもの変化で気付いたことを書きましょう。

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

ワーク3 「思春期を迎えた子どもへの接し方」

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

ふりかえり

- あなたはどのくらい子どもの気持ちに近付けましたか、書きましょう。
- 分かったこと、考えが変わったことを書きましょう。



うーむ二次性徴が 始まったか…。

小学校高学年から中学生頃にか
け、**自分の体の発達を感じて不安や不
安を感じることがあります。**

また、睡眠を誘うホルモン「メラト
ニン」の分泌が減くなるため、眠くなる
時刻が遅くなり、朝なかなか起きられ
ないことがあります。



大人(保護者)とは 距離をおきたい…。

「悪しややらなななだ」「何を考
えてるのか分からぬ」と感じるこ
とがあるのはそのためです。

子どもには、「親に心配をかけたく
ない」という気持ちや「聞いても理解
されたり、怒られたりするのでは…」
という不安があります。

また、**自分のことについてよく分
かろうと、親や教師を相手とくま
くまに話したいことがあります。**



自意識が高まるよ！

身体の急激な変化から、「誰か悪く
なりたい」「やせたい」などの外見を
気にするようになり、**自分茶飲みから
どう見られているか気にするようにな
ります。**

その結果、**羞恥感や自尊心、自己嫌
悪感を抱き、精神的に不安定になるこ
とがあります。**



周りの視線が
気になる…



好きなことに夢中！

自意識の高まりとともに、「**注目さ
れたい」「認められたい**」という思いが
強くなります。

そのため、例えば部活動や習い事、
アリスミエやN5などの交流ゲーム
など、自分の好きなことに集中しやす
くなります。

一方で、打ち込めるものが見つから
ず、エネルギーを向ける先がない場合
は、イライラしたり、無気力になったり
することがあります。

その結果、**言葉に出さない悩みやス
トレスが、キレるなどの行動に表れ
たり、自分でも自覚できていない悩みや
ストレスが、身体症状(頭痛や腹痛、
吐き気など)に表れることがあります。**



とにかく友だちが一番！

学校で過ごす時間が長くなること
もあって、友だちの存在が大きくなりま
す。**友だちのことが思われてくるのが
感じはじめて嫌われないが、「無
口を言われていないか」と心配してそ
の不安から隠れるなど、**もつと深刻
な人間関係を築こうとするこがある
ります。

面倒だと思っけど、わかってほしい！

お母さんやお父さんが
いちいちわがわがしてくると、
「うるさいし、「めんどうくさい」といって思う。
でも、疲っておかれると...
「自分のことなんて、どうでもいいんだ」と
感じる自分もいるんだ。



Ⅳ-2

子どものケータイ・スマホトラブルに どう向き合う？

対象：小学校高学年・中学生の子どもをもつ保護者
時間：75分程度

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの「ケータイ・スマホ」社会で何が起きているのかを知る。 ○ 「ケータイ・スマホ」を子どもに持たせるときは、親が何をすべきかを考える。 			
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 資料を通じて子どもの「ケータイ・スマホ」事情を知り、その対応策を話し合うことができる。 ○ 子どもが「ケータイ・スマホ」トラブルに巻き込まれた場合に親としてすべきことを考えることができる。 			
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 時計 (必要に応じて) ○ 名札 (必要に応じて) ○ 机上札 (必要に応じて) 			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク (自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい、流れ等について説明する。 ・3つの約束を守るように周知する。 ・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。 	3つの約束
展開	10分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの「ケータイ・スマホ」利用をめぐるトラブルを出し合うことで、リスクについて考えることをねらいとする。 ・子どもの「ケータイ・スマホ」利用をめぐるトラブルについて、ワークシートに記入する。 ・様々な視点から考えられるように、グループで意見を出し、話し合う。 例) * 自撮り被害、SNS・オンラインゲームを通じた被害 * 依存、ネットいじめ・誹謗中傷、闇バイト、オンラインカジノ * 高額課金、ケータイによって世界が広がれば、リスクも増加 	ワークシート
	15分	ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの「ケータイ・スマホ」利用をめぐる危険な現状・実態について知り、対応の必要性に気付くことをねらいとする。また、登場人物の心情を想像し、子どもが相談しやすい声かけについてみんなで考えることをねらいとする。 ・資料1・2を使って、実際に起こっている犯罪・被害にはどのようなものがあるか紹介する。 ・犯罪となる一歩手前で、嫌な思いや怖い体験をしたことのある児童生徒は、もっとたくさんいることを伝える。 ・男の子が被害者になるケースもあることを伝える。 ・ゲームなど子どもの日常の行動の延長「すぐ身近」にあることを伝える。 ・エピソードを読み、どんな声かけをするか、ワークシートに記入する。 ・エピソードについては、A と B のどちらか一方を選んで声かけを考える。(時間があれば、両方考えてもよい。) ・ワークシートに記入した内容をグループで共有する。 ・共有後、相談しやすい声かけやかかわり方をグループで話し合う。 (例)「普段と様子が違うから心配」「あなたの味方だから」という気持ちを伝える 	資料1 資料2 ワークシート
	20分	ワーク3	<ul style="list-style-type: none"> ◎トラブルや依存を防ぐために、ルールづくりやフィルタリングサービスの利用だけでなく、普段から相談しやすい環境をつくることの大切さについて考えることをねらいとする。 ・すぐに実践可能なことだけでなく、時間をかけることで実践可能なことなどの視点で話し合う。 (例) <すぐに実践可能なこと> <ul style="list-style-type: none"> ・「ケータイ・スマホ」の必要性を子どもと話し合いながら考えること(家庭環境、子どもの発達段階等) ・持たせるなら家庭でのルールを子どもと話し合いながらつくること(使用時間・場所、書き込み、インターネットやSNSの利用、学校のルール・公共の場でのマナーやルール等を考える) ・発達段階に応じたフィルタリング・アクセス制限を行うこと →技術的な知識、手段(フィルタリング・アクセス制限等)等を資料から知る <時間をかけることで実践可能なこと> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもとの日々のコミュニケーションが大切であること ・挨拶をする、声をかける、気にかける、見守る等 ・子どもにコミュニケーション能力、マナーを身に付けさせることの重要性を認識すること ・被害者や加害者をつくらないための家庭教育の必要性があること <p>※2009年4月1日から施行された「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」で、18歳未満の子どもに携帯電話を使用させる場合、フィルタリングサービスの利用が義務付けられている。</p>	ワークシート
10分	資料紹介	<ul style="list-style-type: none"> ◎「ケータイ・スマホ」を子どもに持たせるときは、親が何をすべきかを考えることをねらいとする。 ・必要に応じて資料3～6から選んで配付し、紹介する。 	資料3～6	
まとめ	10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 ・ケータイ・スマホのトラブルや危険性については、親としても常に学習して、最新の情報を得る必要があることを知らせる。 	ワークシート

ワーク1

- 子どもの「ケータイ・スマホ」利用をめぐるトラブルには、どんなものがあるか出し合いましょう。

ワーク2

【 エピソード 】

A いつもは楽しそうにスマホを見ているのに、急に見ようとしなくなる
「えっ何で？・・・」とは気軽に聞けないけど・・・

B 「写真を送ってしまった」と打ち明けられた

「えっ？どんな写真、誰に、いつ？・・・」打ち明けてくれたのは、うれしいけど・・・



- 子どもがこのような様子だったら、どんな声かけをしますか。

ワーク3

- 「ケータイ・スマホ」のトラブルや依存を防ぐため、家庭でできることを話し合しましょう。



ふりかえり

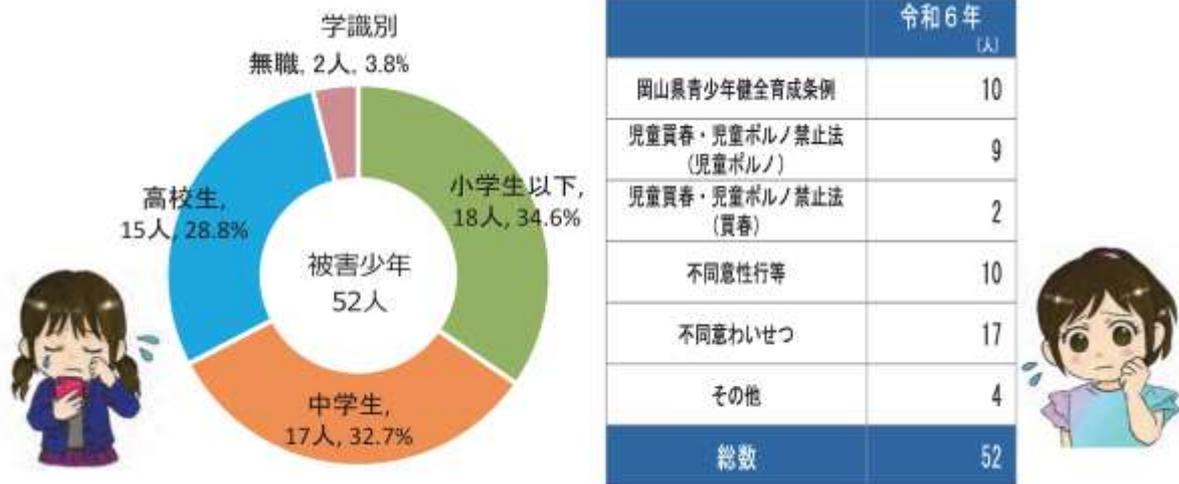
- 話し合いで学んだことを書いてみましょう。



資料1

被害少年数は52人で、前年より21人増加

- ◆ 違反法令別で見ると、不同意わいせつが17人で最も多く、次いで、児童売春・児童ポルノ禁止法違反が11人（全体の21.2%）となっています。
- ◆ 学識別で見ると、小学生以下が18人（全体の34.6%）で最も多くなっています。



「SNSの利用に起因する事件」とは

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、多数人とコミュニケーションがとれるウェブサイト等のうち、出会い系サイトを除いたもの）の利用に起因する事件のうち、少年被害に係る以下に記載する事件

- 児童売春・児童ポルノ禁止法違反事件
- 児童福祉法違反事件
- 岡山県青少年健全育成条例違反事件
- 性的姿態撮影処罰法違反事件
- 重要犯罪（殺人、強盗、不同意性交等、不同意わいせつ、放火、略取誘拐・人身売買）
- ※刑法の一部改正前における強制性交等、強制わいせつを含む
- 逮捕監禁事件

出典：『令和6年中における岡山の少年非行』（岡山県警察）

https://www.okayama-ebooks.jp/?post_type=bookinfo&p=26884

資料2

ネットを介した県内のトラブルの例

ネットを介したトラブルは、犯罪被害ではありません。

友達同士のけんかやいじめ、知らない人との犯罪すれすれのトラブルもあります。

- (例)
- ・ゲームで知り合った人に会いに行きトラブルに巻き込まれた小中学生
 - ・友達LINEグループで、映画の誘いに対して「何で行くん？」と返して、2週間仲直りできなかった中学生
 - ・同級生の写真を加工してネットにアップしてトラブルになった中学生
 - ・ネットで知り合った女性に、お互いの裸の写真を見せようと提案されて写真を送り、お金を送るよう脅された中高生男子
 - ・彼女との写真をアップしたら、元カノとつかみ合いのけんかになった小学生
 - ・ネットで購入した脱法ドラッグを校内で売買する高校生
 - ・ネット上で彼女の悪口を言われて腹が立ち、実際のけんかに発展した高校生男子

近年は、闇バイトの誘いや市販薬の売買、生成画像 AI によるトラブルなど、新たなトラブルが生まれています。

ネット越しだと感情を含んだやり取りは難しいので、トラブルになりがちです。

就実大学 非常勤講師 筒井 愛知

家庭でできることって？

●家庭のルールづくり

ルールづくりは、テレビやゲームなど、スマホよりも前にお子さんが触れる「メディア」の使用ルールから始まります。ですから就学前や小学生からテレビ視聴の時間に関するルールや、ゲームの時間や使用する場所に関するルールを決めておくと、スマホを持った時にもルールを導入しやすくなります。

ルールは親子で相談しながら考えて、使いながら定期的に見直すことが大切です。

※1 スマホについて家庭でのルールを決めている家庭…小学生 57.8%、中学生 49.4%、高校生 22.6%

●普段から親子のコミュニケーションを図る

親世代がスマホを使用すると、家庭内での生の会話が減りがちです。そんな様子をお子さんに見られてしまうと、ますますスマホが欲しくなったり、会話が減ることと言葉の発達が遅れたりなどの影響が考えられます。親子のコミュニケーション、家族のコミュニケーションを大切にすることで、お子さんが普段どんなことにスマホを使っているのかも分かります。

また、親子のコミュニケーションを普段からとることで、お子さんの異変に気が付くためのベースになりトラブルの予防にもなります。

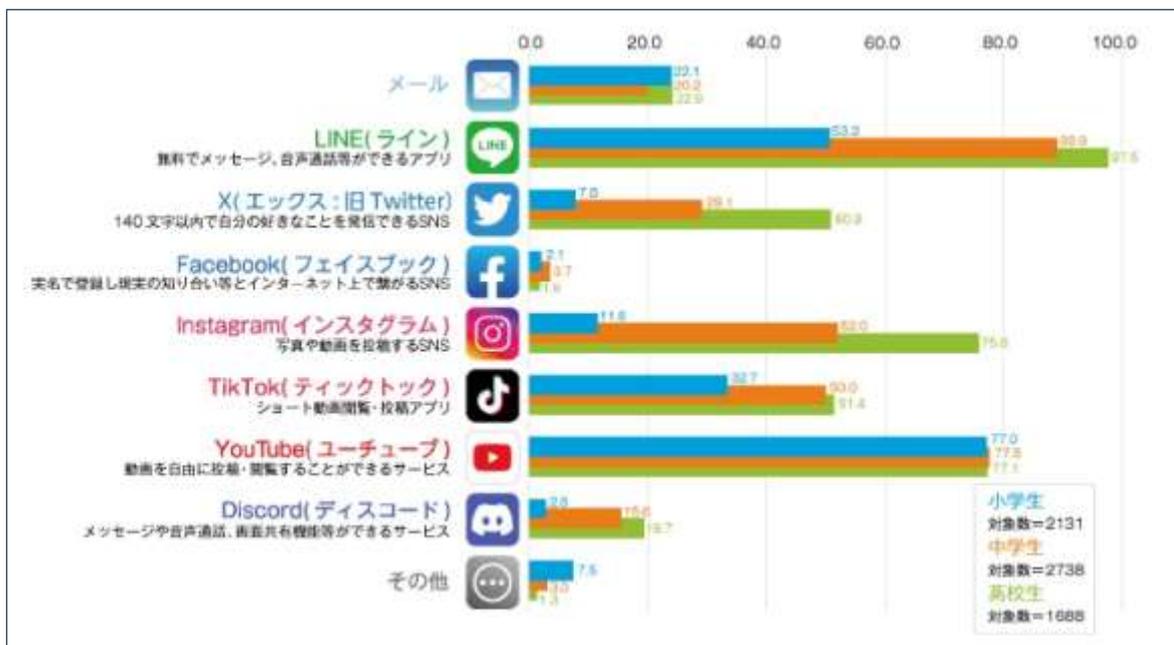
下のグラフは、どれもが人とやり取りすることのできるサービスです。

ネットトラブルや出会いは、ネット越しに人と繋がるサービスで起きます。最初はゲームや動画などがきっかけとなることが多く、共通の趣味の話題からやがて個人的なやり取りへ進んでいきます。

<ネットやコミュニケーションサービスの利用内容について>

ネットやコミュニケーションサービスを利用している児童生徒が回答（複数回答）

※2



<ケータイ・スマホへの依存について>

※1 ネット依存傾向が「高い」または「中程度」とされた小学生…45.2%

ネット依存状態の可能性が「高い」または「注意が必要」な中学生…47.6%、高校生…52.7%

●使う機能を考える

ケータイ・スマホは便利な道具ですが、使い方を誤ればさまざまな問題を引き起こしたり、危険に巻き込まれたりする可能性があります。

契約時も契約後も、どんな機能が必要で、どんな機能は不要なのかを考えましょう。他の道具で置き換えられるものは、スマホの機能を使わない方が良い場合もあります。

例) スマホを目覚まし時計代わりに使う場合

目覚まし時計を買い与えた場合



朝起きて真っ先にスマホを手にするので、そのままSNSをチェックしたりしてしまいがち

子どもが自分で時間を管理する力が身につく

スマホの機能には、通話、LINE、地図、GPS、インターネット、カメラ・ビデオ、動画サイト、ゲーム、色々なアプリ、…と様々です。

成長期の子どもに必要な不要かをよくよく考えて、機能を制限することが大切です。

●「フィルタリングサービス」を利用する

ネットにつながる機器を18歳未満に使用させるときは、その機器に「フィルタリングサービス」を使用することが保護者や学校などに義務付けられています（青少年インターネット環境整備法）。

ところが、実際のフィルタリングの利用率を見てみると

※3 購入時にはフィルタリングを利用している…89.1%

利用しない人の意見としては

- ・「子どもに使わせたいアプリを解除するのが大変そう」
- ・「過去に設定して困ったことがある」

というフィルタリングへの負担感などの意見があったとのこと。一方、

※1 パレンタルコントロールを利用していると回答した児童生徒の割合
小学生 45.3%、中学生 40.0%、高校生 19.1%

このことから、購入時はフィルタリングを設定したものの、日々利用するうちに「不便」を感じて解除する例が多いことが伺えます。また、

※4 コミュニティサイト（SNS など）をきっかけに犯罪の被害にあった18歳未満の子どものうち、フィルタリングサービスを設定していた人の割合…11.9%

このことから、**フィルタリングサービスを設定するだけでは万全ではなく、使う本人や家族の意識が大切だ**ということが分かります。

※フィルタリング……インターネット上の有害な情報を閲覧できないように制限をかけること
パレンタルコントロール……保護者が少年のライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理すること。

参考

『スマホ・ネットトラブルの対処法（ケータイ・スマホの正しい使い方）』

（岡山県子ども・福祉部子ども家庭課）<https://www.okayama-smartphone.jp/>

- ※1 「令和6年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」（岡山県教育庁人権教育・生徒指導課／令和7年5月）
- ※2 「令和5年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」（岡山県教育庁人権教育・生徒指導課／令和6年5月）
- ※3 「青少年が使用するスマートフォン等のフィルタリング利用率の調査結果」（岡山県子ども・福祉部子ども家庭課／令和7年3月）
- ※4 「インターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止について」（警察庁生活安全局人身安全・少年課／令和4年）

インターネット社会だからこそ 子供を見つめよう

子供と向き合い、会話を重ねて、
親子の愛情を確かめ、
より絆を深める必要性。



機構が行った親子関係に関する日米中韓の4ヶ国比較調査^{※6}の結果からは、日本における良好な親子関係の存在を認識することができた一方、親子関係について心配な状況も明らかになりました。

子供との直接的コミュニケーションよりもスマホの情報の方が大事であると考えている保護者が一定程度存在している傾向がうかがえる結果となったからです。例えば、親子が一緒にいても、それぞれが自分の携帯電話やスマートフォンを操作していることが、「よくある」「たまにある」と回答した割合が小中学生とも約6割でした(図4)。

また、「親は携帯電話やスマートフォンを使用しながら私と話す」ことが「よくある」「たまにある」と回答した割合は小中学生とも約5割となりました。このうち、「親は携帯電話やスマートフォンを使用しながら私と話す」ことが「よくある」と回答した者ほど、親と話すのが「とても好き」



、「親と一緒にいるのが好きだ」、家族と一緒にいるのが「とても楽しい」と回答した割合が低かったことが示されています(図5)。より良い親子関係構築のための一つの視点として、親子が一緒にいる場では、子供としっかり向き合い、会話を重ねながら、親子の愛情を確かめ、絆を深める必要性が示されたと考えています。

※6「インターネット社会の親子関係に関する意識調査」(国立青少年教育振興機構、平成30年7月)

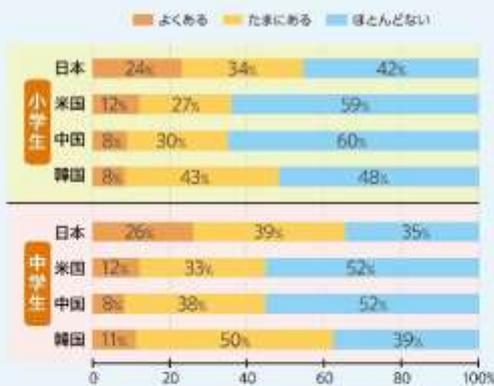


図4. 家族と一緒にいてもそれぞれが自分の携帯電話やスマートフォンを操作している



図5. 「親(保護者)はスマートフォンを使用しながら私と話す」×「私は親(保護者)と一緒にいるのが好きだ」と回答した割合(日本)

「インターネット社会の親子関係に関する意識調査」(国立青少年教育振興機構、平成30年7月)を基に作成

今こそ、見直そう！ わが家のスマホ・ネットルール

保護者の皆様へ

今の岡山県の子どもたちは・・・？

★スマホの利用時間の合計が「平日1日に3時間以上」と回答した割合（％）
※学習の目的で利用している時間を除く。



★ネットやコミュニケーションサービスで何をするかの割合（％）【複数回答】

	小学生	中学生	高校生
連絡や通話	55.6	84.8	91.8
SNSを見る、投稿	18.8	60.5	86.1
ゲーム	71.8	67.8	60.3
調べ物	55.4	73.8	77.6
音楽や動画等の視聴	70.1	91.5	94.2
電子書籍等の視聴	12.5	30.6	40.9
買い物やチケット予約	4.1	16.9	42.4
その他	2.4	0.7	0.6

スマホなどで何してるの!?

（「令和4年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」岡山県教育庁人権教育・生徒指導課より）



スマホは便利なツールですが、使い方によっては、心や体に悪影響をもたらすことがあります。お子様にスマホを購入するときや、現状を改善したいときなどには、そのリスクを確認し、家庭でのルールについて、お子様と話し合ってみてはどうでしょう！



OKAYAMAスマホサミット
公式キャラクター「スマ太郎」

●わが家のスマホ・ネットルールをつくってみましょう！●

【保護者の意見】

お互いの立場になって、考えてみることも大切です！

【子どもの意見】



例) 食事中は使わない。家族の会話を大事にしてほしいな。勉強する時はきちんと集中してほしい。利用時間は管理するよ！



例) ゲームもしたいから1日1時間30分は使いたいな。勉強中と寝る前は使わないようにするから。

【わが家のルール】



例) ①食事中は使わない。自分の部屋に持って入らない。
②利用は1日1時間以内で、スクリーンタイムで利用時間を親子で共有する。
③困ったことがあったら、すぐ大人に相談する。



岡山県「ももっちゃん」

- ① 危険性を子どもとともに理解し、ルールづくりの必要性をしっかりと伝えましょう。
- ② ルールは一方的にならないように、子どもと話し合いながら一緒につくりましょう。
- ③ 「ルールを決めたら終わり」ではなく、きちんと守られているか確認し、必要に応じて見直しましょう。

●参考になる資料●



ダウンロードはこちら→



ペアレンタルコントロールの導入の仕方を事業者別と機種別に動画で説明しており、親子で視聴しながら学ぶことができます。**ペアレンタルコントロール機能(利用時間制限、アプリの制限等)を活用**するなどして、親子でしっかり話し合っ、ルールを決めましょう。

『スマホ購入』虎の巻！！
～いつか来るその日のために～

ダウンロードはこちら→



『うちの子は大丈夫!!』
それって本当ですか!?!
(スマホ・ネット問題に関する啓発チラシ)

ダウンロードはこちら→



関連資料のダウンロードや詳細情報は
こちらから →
(岡山県教育庁人権教育・生徒指導課HP)



令和5年6月 岡山県教育委員会

相談窓口

【相談窓口により受付時間が異なりますので御注意ください】

● 県・県教育委員会

岡山県青少年総合相談センター(ハートフルおかやま 110)
 総合相談窓口 086-224-7110
 LINE 相談 (LINE 相談@ハートフルおかやま 110) LINE ID @hfokayama
 教育相談 086-221-7490
 進路相談 086-224-1121
 ヤングテレホン・いじめ 110 番【24 時間】 086-231-3741
 24 時間子供 SOS ダイヤル【24 時間】 0120-0-78310
 ※原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続されます。

● 法務局関係 [ネット上での人権侵害情報に関する相談等に対応します]

全国共通人権相談ダイヤル(みんなの人権 110 番) 0570-003-110
 ※最寄りの法務局につながります。
 こどもの人権 110 番 0120-007-110
 ※最寄りの法務局につながります。メール相談や LINE 相談もできます。
 インターネット人権相談 <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>
 ※最寄りの法務局から回答します。

● 警察関係

岡山県警察総合相談電話 #9110 [被害の未然防止に関する相談等ができます]

● その他

チャイルドライン 0120-99-7777 [18歳までの子どもが電話やチャットでつながって、話を聞いてもらえます]
 岡山県消費生活センター 086-226-0999 [通信契約等についての相談ができます]
 // 津山分室 0868-23-1247 [//]
 消費者ホットライン 188 [//]
 迷惑メール相談センター(日本データ通信協会) 03-5974-0068
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/>
 誹謗中傷ホットライン(一般社団法人セーフアーインターネット協会)
<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>
 岡山県精神保健福祉センター 086-201-0850 [依存に関する相談ができます]

● 携帯電話会社

NTT ドコモ 0120-800-0000 KDDI (au) 0077-7-111
 ソフトバンク 0800-919-0157 ワイモバイル 0570-039-151

次のサイトに、スマホ・ネットを安全に利用するための講習会や補助教材、リーフレットやチラシを紹介しています。トラブルへの対処法についても掲載していますので、こちらも参考にしてください。

- ・「生徒指導関係」(指導資料・リーフレット・チラシ等)
 岡山県教育庁人権教育・生徒指導課
<https://www.pref.okayama.jp/site/16/967743.html>



- ・「インターネットトラブル事例集」
 総務省 https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/



Ⅳ-3

好きな人との付き合い、性への関心

対象：思春期の子どもをもつ保護者

時間：60分程度

ねらい	○ 思春期は発達段階で好きな人との付き合いや性への関心が高まる時期である。好きな人との付き合いや性への関心について、家庭でどう関わるのかについて考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 直面する性の問題を身近なものと捉え、家庭での関わり方について、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) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙 ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計 (必要に応じて) ○ 名札 (必要に応じて) ○ 机上札 (必要に応じて)			
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"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (我が子自慢) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介の際に、「思春期だけどかわいい我が子自慢」を紹介し合うことで、互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束
展開	15分	ワーク1	◎参加者が普段抱えている思いを共有するとともに、思春期は発達段階で好きな人との付き合いや性への関心が高まる時期であることについて共有することをねらいとする。	ワークシート
		<ul style="list-style-type: none"> ワークシートに記入し、グループで話し合う。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 好きな人との付き合いや性について、普段子どもとどんな話をしているかワークシートに記入し、グループで話し合う。 出された意見は尊重し、批判しないこと、他言しないことを改めて確認する。 好きな人との付き合いや性に関して、家庭で取り組んでいることやルールなどがある場合は紹介してもらおう。 話題について考えが思い浮かばない参加者がいることも想定されるが、思い浮かばなくても大丈夫であることを伝え、安心してワークに取り組むことができるようにする。 グループで話し合った後、出た意見を2～3人に発表してもらおう。 資料1・2を紹介し、好きな人との付き合いや性に関する問題は、どの家庭にとっても身近であることを伝える。 	資料1 資料2の① 資料2の② 資料2の③
	25分	ワーク2	◎エピソードに対するアドバイスを考えることで、好きな人との付き合いや性への関心について日頃感じたり悩んだりしていることも含め、参加者同士で共有することをねらいとする。	ワークシート 付せん紙 模造紙 油性マーカー
		<ul style="list-style-type: none"> エピソードを読む。 ワークシートに記入し、グループで話し合う。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 「思春期相談に対するアドバイスを考える」という設定であることを伝え、エピソードを読んで、相談者へどのようなアドバイスをすればよいかを考え、付せん紙に記入する。 付せん紙に記入したことを紹介しながら模造紙に貼り、グループで話し合う。 自分の経験や日頃感じていることなどについても自由に意見を出してよいことを伝える。 グループの意見を全体に発表し、共有する。 	
まとめ	15分	ふりかえり	◎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
		<ul style="list-style-type: none"> 今後のことについて、ワークシートに記入し、グループで共有する。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 今日のワークを通して、「あなたが伝えたいこと」や「伝えるために心がけたいこと」などを、ワークシートに記入し、グループで共有する。 グループで共有した後、全体でも共有する。 今日のワークを各家庭で、好きな人との付き合いや性について語り合うきっかけにしてほしいことを伝える。 必要に応じて、資料3を使ってどのような行為が性暴力にあたるのかを紹介してもよい。 	資料3

ワーク1

- 好きな人との付き合いや「性」について、普段お子さんとどんな話をしているか、グループで話し合ってみましょう。

ワーク2

●思春期相談コーナー●

【エピソードA】

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

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



相談者 A さん

- Aさんへのアドバイス

〈自分〉

〈グループ〉

【エピソードB】

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

この前まで素直で何でもよく話してくれたのに最近は、ほとんど会話もなくなりました。このまま問題行動に走らないかとても心配です。



相談者 B さん

- Bさんへのアドバイス

〈自分〉

〈グループ〉

【エピソードC】

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



相談者 C さん

- Cさんへのアドバイス

〈自分〉

〈グループ〉

ふりかえり

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

- ★ あなたが伝えたいこと

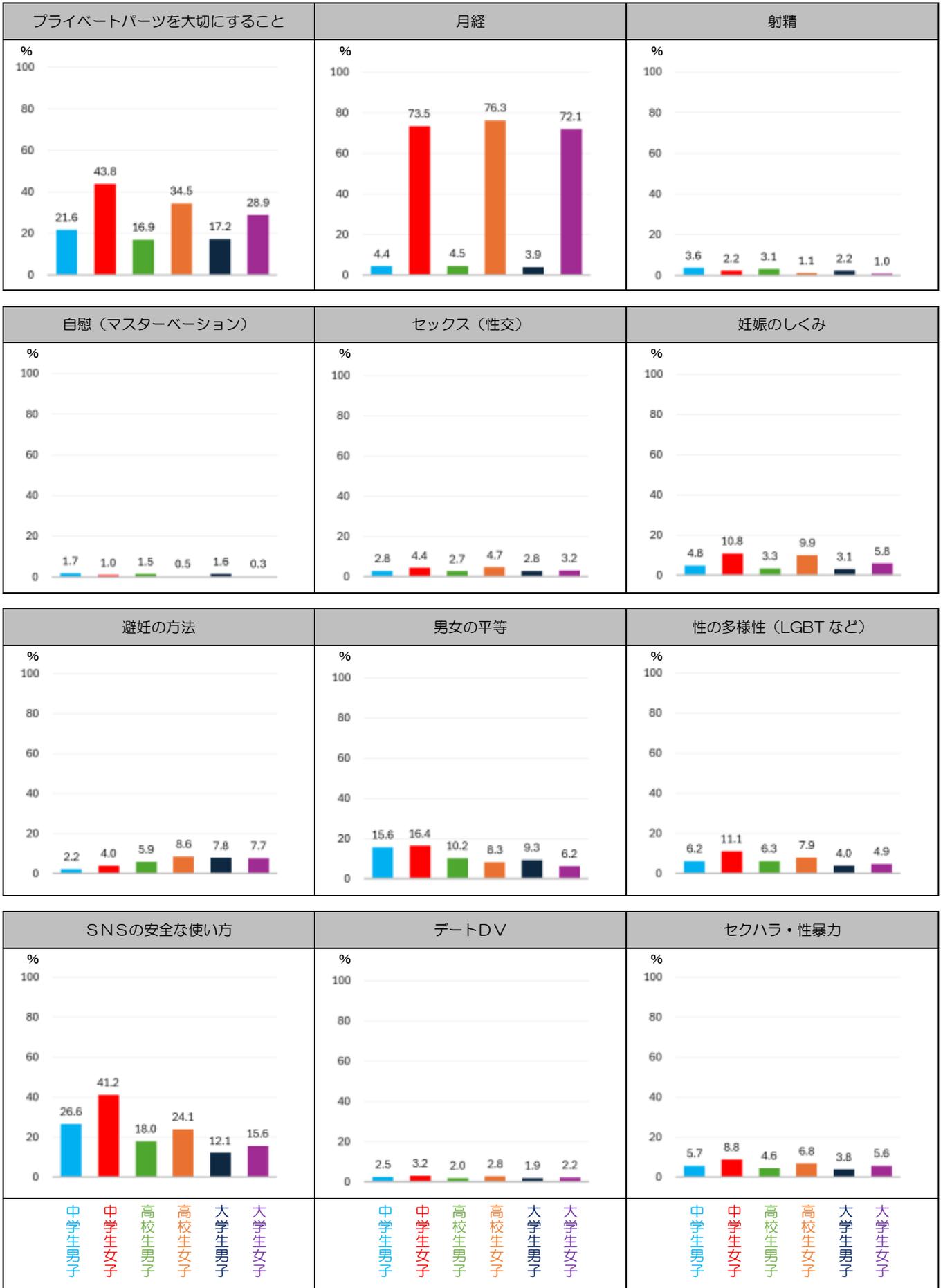


- ★ 伝えるために心がけたいこと



IV-3

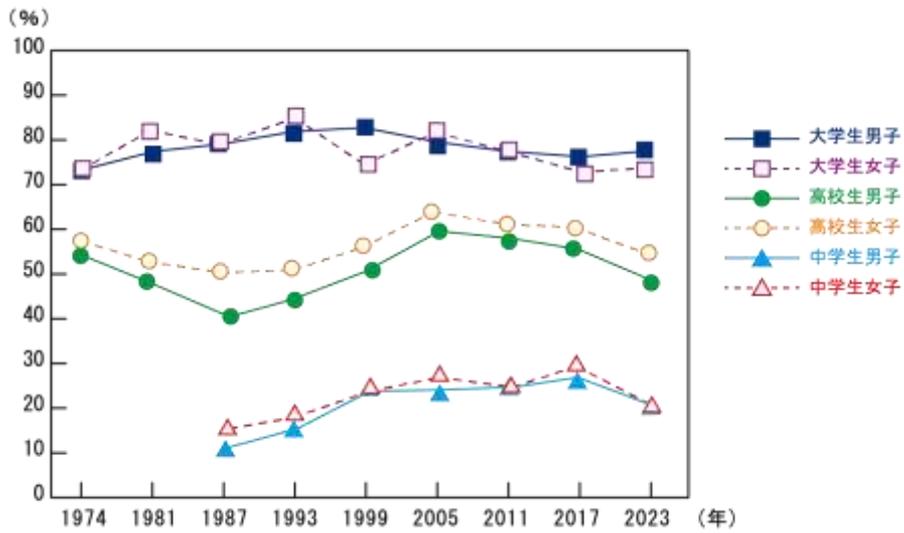
資料1 性について親から教わったこと (図1-13)



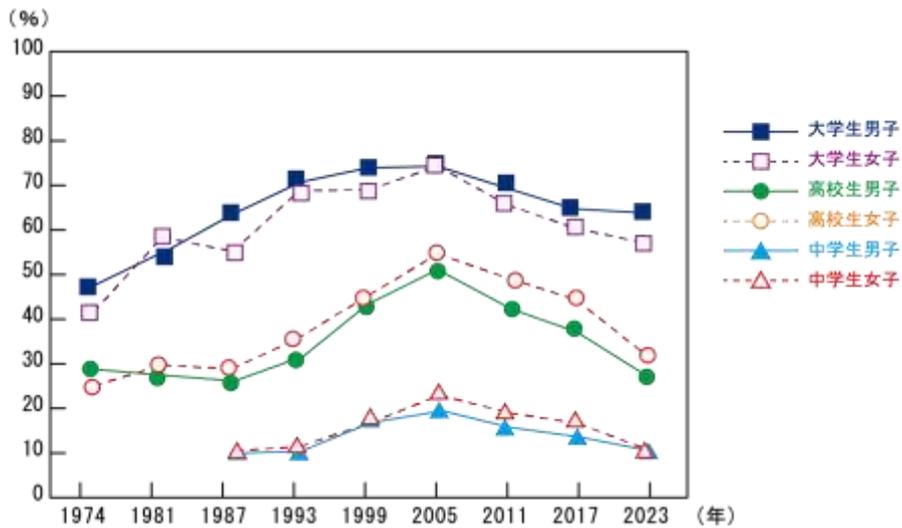
出典：『「若者の性」白書—第9回 青少年の性行動全国調査報告—』（日本性教育協会編／2025）

IV-3

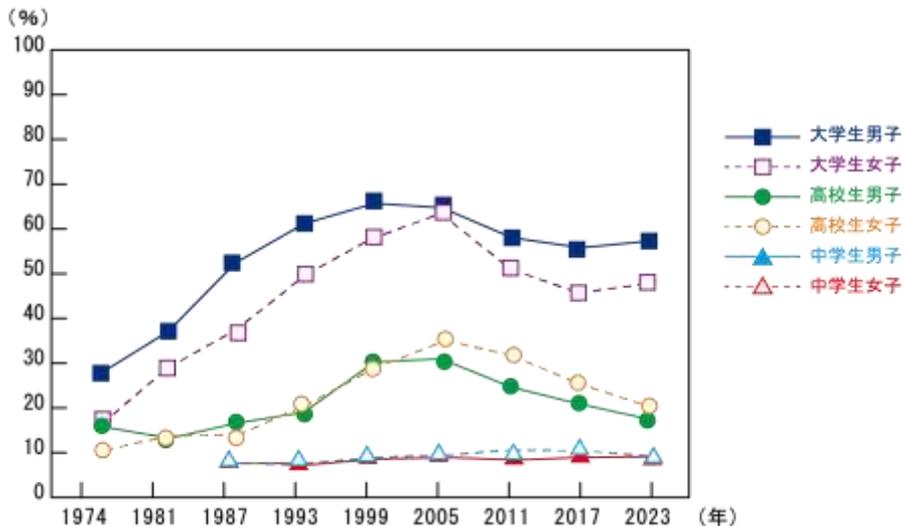
資料2の① デート経験率の推移 (図1-1)



資料2の② キス経験率の推移 (図1-2)



資料2の③ 性交経験率の推移 (図1-3)



出典：『「若者の性」白書—第9回 青少年の性行動全国調査報告—』（日本性教育協会編／2025）

性暴力とは？

性暴力とは、あなた自身が望まない性的な行為をすべてのこと、相手が嫌がっているのに、性的な言葉を言ったり、体を触ったり、見せつけたりするなど、性的な言葉や行動で人を傷つけることは性暴力に当たります。

※体に触る暴力だけが性暴力ではありません。
※年齢、性別に関わらず、誰にでも起こりえることです。



嫌がる相手に抱きつく行為



痴漢行為など

体に触る性暴力の例



相手が嫌がっているのにシロシロ見る行為



裸や下着姿の写真を撮る行為

体に触らない性暴力の例

知らない人だけでなく、恋人や家族、相手を、先輩や後輩、友達など、親しくしている人からも被害を受けることがあります。どんな理由があっても性暴力は決して許されるものではありません。

ここまで読んで相談したいことが浮かんだ場合は、裏面をご覧ください。

デートDV

交際相手との間に起こる暴力のことです。暴力を手段として相手を思いどおりにしたり、一方的に言うことを聞かせようとしたりする行為です。殴る、蹴るといった体に対する暴力だけでなく、相手をバカにしたり罵詈雑言を吐いたりする行為もDVです。



身体的暴力

精神的暴力

経済的暴力

性的暴力

<<<これも性暴力です>>>

セクシュアルハラスメント

性的な言葉や行為によって、相手を不快な気持ちにさせたり、相手を傷つけたりすることをいいます。発言や行動をした本人にはそのような意図がなくても、相手が不快に感じればセクシュアルハラスメントに当たります。



何意断ってもしつこくデートに誘ってくるのが...

先生に肩をもまれたけど...

着替えのときに女子が更衣室に入ってくるのが...

いやだ

自分を大切に

自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいのです。



相手を大切に

相手がいやだと言ったり、いやがったりしたら、相手の気持ちを受け入れましょう。

友達を守るために考えよう

SMS等を通じた被害が増えていきます。自分自身が加害者や被害者にならないよう情報のやり取りには十分気を付けるとともに、友達の被害に気付いたときは、そのままにしないで信頼できる大人に相談しましょう。

(注)

交際相手や友達から下着や体の写真を撮られる行為や裸の写真をスマートフォンに入れて、スマートフォンに保存する行為は犯罪が成立し、禁止されています。加害者は、そのような行為で相手の写真や動画を保持しているだけで犯罪になります。

この表情、ますいのでは...

こっそり保存しても誰にも分らないはず

こころも読んでください

文部科学省
【生命(いのち)の安全教育】

中学生向け
動画教材

高校生向け
動画教材

Ⅳ-4

揺れ動く「思春期」

対象：思春期の子どもをもつ保護者

時間：70分程度

ねらい	○ 精神的にも肉体的にも変化しはじめる時期（思春期）の子どもとの接し方を考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 思春期の子どもの変化を理解することができる。 ○ 子どもとのかかわり方を考え、安定した想いで子育てができるようにする。			
事前準備	○ あらかじめ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） ○ 3つの約束 ○ 資料（1は手持ち、2はワーク3で配布） ○ 付せん紙（3色） ○ 模造紙 ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）			
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物	
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク（自己紹介） 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束	
展開	5分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> エピソードを読み、グループで話し合う。 	◎思春期の子どもをもつ親の不安な気持ちに共感できることをねらいとする。 ●エピソードを読んで、考えたことをワークシートに記入し、グループで話し合う。	ワークシート
	15分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> 実際の困り感や子どもの成長を出し合う。 	◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対しての理解を深めることをねらいとする。 ●子どもとの関わりの中で「困ったな」「不安だな」と思うことを付せん紙（赤）に記入する。 ●子どもの成長を感じるときを付せん紙（青）に記入する。 ●模造紙に付せん紙を貼りながら、グループで話し合う。 ●ファシリテーターは必要に応じて、資料1を読む。 ●困り感の部分を見方を変える（リフレーミングする）ことで子どもの成長を感じることができることを伝える。 例：体育や部活動で着た体操服を汚したまま置いている →そこまで一生懸命やっているんだなあ	付せん紙（赤・青） 模造紙 資料1（手持ち）
	20分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> 思春期の子どもへの関わり方を考えて話し合う。 資料を紹介する。 	◎ワーク2をもとに、思春期の子どもとのよりよい関係づくりについて考えることをねらいとする。 ●ワーク2の付せん紙の内容に対して、どのような関わり方をするとよいと思うかを付せん紙（黄）に記入する。 ●不安（青付せん紙）・成長（赤付せん紙）のどちらへも対応のポイントが出せるように伝える。 ●最後に資料2を読み、話し合いの内容について考えを深める。	付せん紙（黄） 資料2
まとめ 20分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入し、グループで話し合う。 全体で共有する。 	◎学習をふりかえり、安定した想いで子育てができるようにすることをねらいとする。 ●感想や取り入れてみようと思うことをワークシートに記入し、グループで話し合う。 ●何人かに発表してもらい、全体で共有する。	ワークシート	

【エピソード】

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

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

ワーク1

- この親の話に共感できますか？それは、なぜですか？

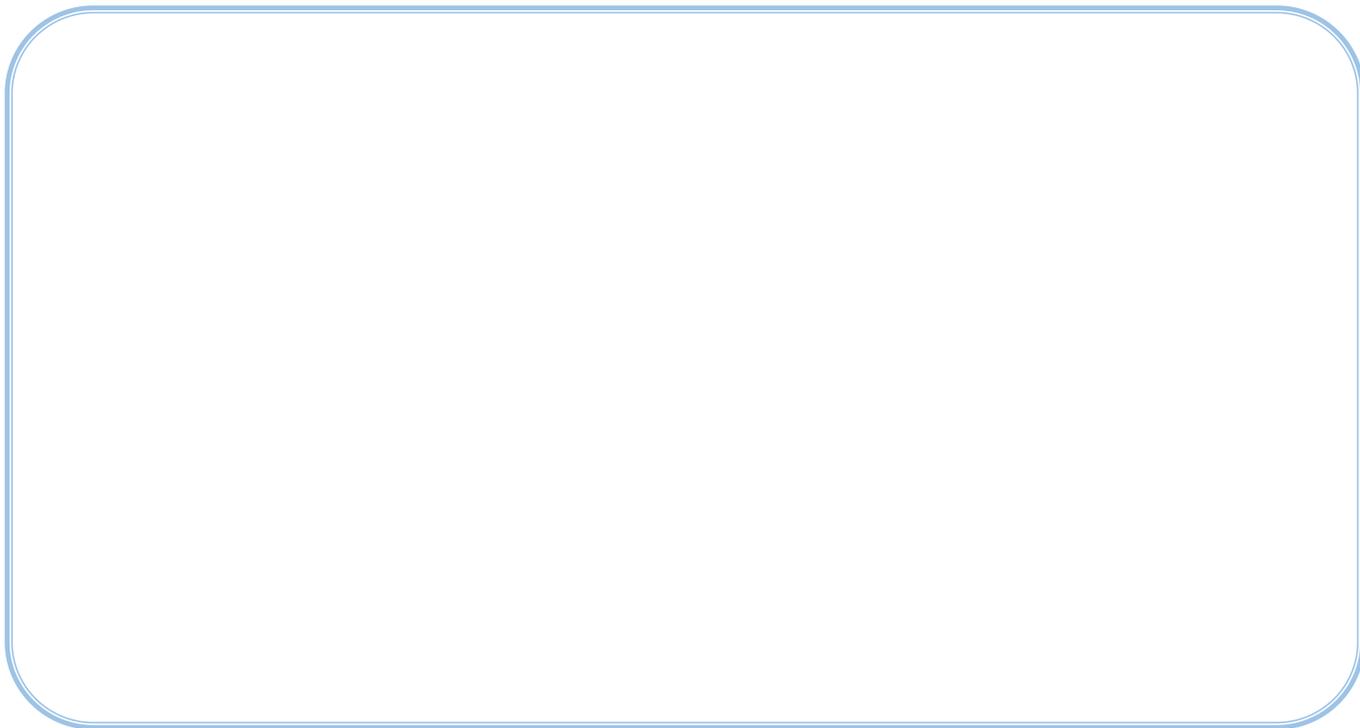
共感できる 共感できない どちらともいえない

ワーク2

- 子どもとのかかわりの中で、「困ったな」とか「不安だな」（赤色付せん紙）と思うことはありますか？
また、日々の生活の中で子どもの成長を感じる時（青色付せん紙）はどんなときですか。
（言葉遣い・態度・行動・表情・しぐさ 等）

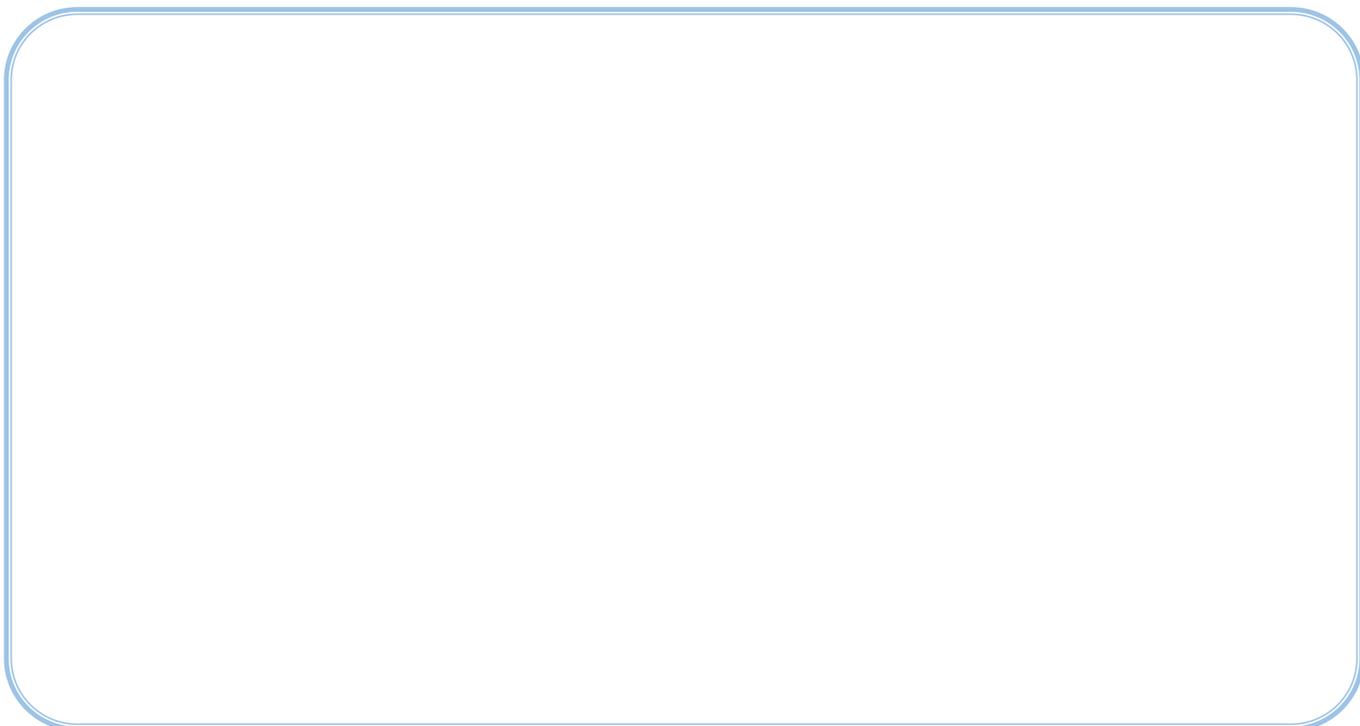
ワーク3

- 思春期の子どもに対してどんな関わり方をするとよいと思いますか。書き出してみましょう。（黄色付せん紙）



ふりかえり

- 今日の話し合いの感想や、取り入れてみようと思ったことを書いてください。



(手持ち) こんなことでお困りではありませんか？

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



親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？

1 子どもの話を聞く

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

最初は否定も肯定もせずただただ全部聞くのがよいです。

2 自分のことを話す

「子どもには何も心配させたくない」といって何も自分自身のことを話さないことが果たして親として一番よいことでしょうか？親だって一人の弱い人間で、悩みもあれば情けない面もあります。

立派な親を演じることが、必ずしも親子関係をよくするとは限りません。

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

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

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

そして意見も聞いてみましょう。また、違った発見があるかもしれません。

3 共有できることを増やす

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

共有できるモノや一緒に楽しめる時間を増やしましょう。

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

大きくなった子どもだからこそ、一緒にできることってたくさんありますね。

4 「個みゆにけーしょん」を大事にする

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

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

特に思春期・青年期の自立の時代にはとても重要なことです。家庭をファミリーという単位で捉えがちですが、子ども一人ひとりと1対1で話をしたり、二人で出かけたりすることは、親と子それぞれに絆を深めるのによい機会です。

子どもが大きくなると家族全員で時間を合わせるのが難しくなります。

ぜひ「個みゆにけーしょん」をトライしてみてください。

5 子どもの「大切な人」を理解する

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

子どもの友だちや彼氏・彼女を家に遊びに呼びましょう。

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

大げさに考えなくていいんです。子どもの「今」を知ることが大事です。

彼らと良いコミュニケーションがとれれば、何かのときにも力になってくれます。

それに親に見せない一面を彼らをとおして知るのには興味深いものです。

6 「北風と太陽」の太陽になる

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

力を持って抑圧すると、反発もそれだけ大きいものとなります。反発しなかったとしてもかたくなに口を閉ざすことにもなりかねません。

だからと言って何でも子どもに迎合するのがよいわけはありません。

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

コミュニケーションは会話が成立する状態にないとなり立ちません。

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

7 「世間」や「常識」でごまかさない

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

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

子どもは一般論を聞きたいわけではないのです。

「世間」とか「一般常識」とかをもち出さずに、「自分たち」の話をしましょう。

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

(参考・引用)

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

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

Ⅳ-5 夢見る力を育む応援～大人の役割を考えよう～

対象：小学校・中学校の子どもをもつ保護者
時間：70分程度

ねらい	○ 子どもの夢の実現に向け、保護者として、どのような支援が必要かについて考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 子どもの願いや姿勢を受け止めながら、将来に向けて必要な力をつけていくために子どもとの関わり方を考えることができる。		
事前準備	○ あらかじめ4人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） ○ 3つの約束 ○ 資料（2～5は参加者の実態に応じて選択して活用） ○ 油性マーカー ○ 時計（必要に応じて） ○ 名札（必要に応じて） ○ 机上札（必要に応じて）		
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介で「自分の子どもの頃の夢」について紹介し合うことで、互いに親近感もてるようにする。 	3つの約束
展開 20分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの夢に対するそれぞれの親の気持ちに共感したり、現在の子どもの姿を褒めてあげたりすることをねらいとする。 ワークシートに子どもの夢やあこがれの職業を記入する。子どもには夢がない、子どもの夢が把握できていないという場合もそのことについての思いを記入してもらおう。 グループで子どもの夢やあこがれの職業を紹介し合い、それについての保護者の思いを交流する。 ワークシートに子どもの得意なことや努力していることについて記入し、グループで共有する。 夢に向けての努力のみに限定せず、日頃の些細な頑張りや興味関心についても目を向けるようにする。 資料1を提示し、子どもの夢の実現に向けた大人の支援について知る。 	ワークシート 資料1
	25分	ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> ◎夢実現や自己実現に向けて、子どもを支える保護者として何ができるかを考えることをねらいとする。 ワーク1をもとに、日頃からの子どもとのかかわり方のポイントについて、ワークシートに記入する。 書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。 グループごとに出てきた主な意見を全体で発表する。
まとめ 15分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ◎主役は子どもであり、保護者は子どもを支える応援団であるということを踏まえ、子どもの発達段階に応じた支援を行うことの大切さを知ることをねらいとする。 資料を紹介し、なりたい職業が数年前とは異なっていることにも目を向け、子どもたちが大人になる頃には新たな職業であったり、同じ職業名であっても仕事内容が異なっている場合もあつたりする可能性に触れる。 「夢を伝えること」は、子どものその時の気分で伝えにくいこともある。職業ではなくても「〇〇がしたい」などといった目標を子どもと話し合うことも将来を考えるきっかけになることを伝える。 今日の感想をワークシートに記入し、グループで共有する。 	資料2～3より選択 ワークシート

ワーク1

- お子さんの夢やあこがれの職業について、書き出してみましょう。
また、その夢やあこがれの職業についてあなた自身はどう思っていますか？
※お子さんがまだ夢を見つけていない、お子さんの夢を知らないという場合はあなたの思いを書いてみましょう。



- お子さんの得意なことや努力していることを書き出してみましょう。



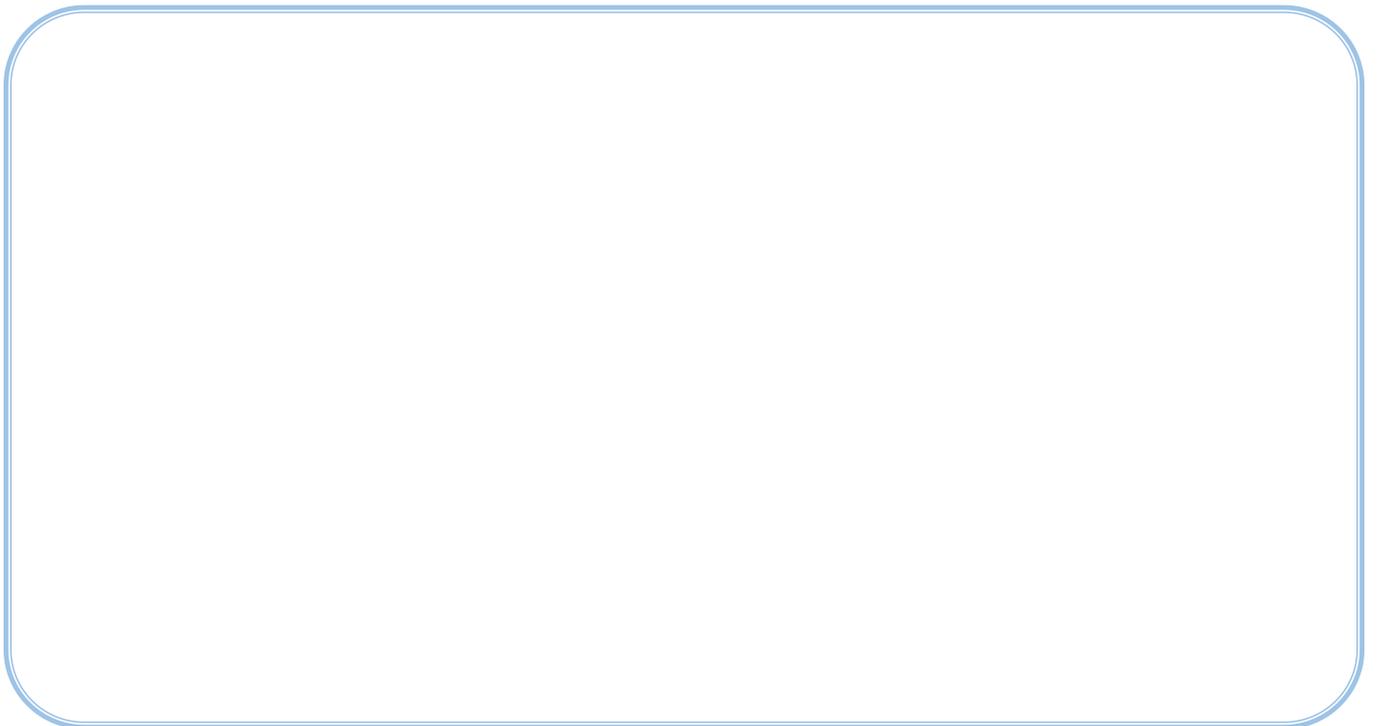
ワーク2

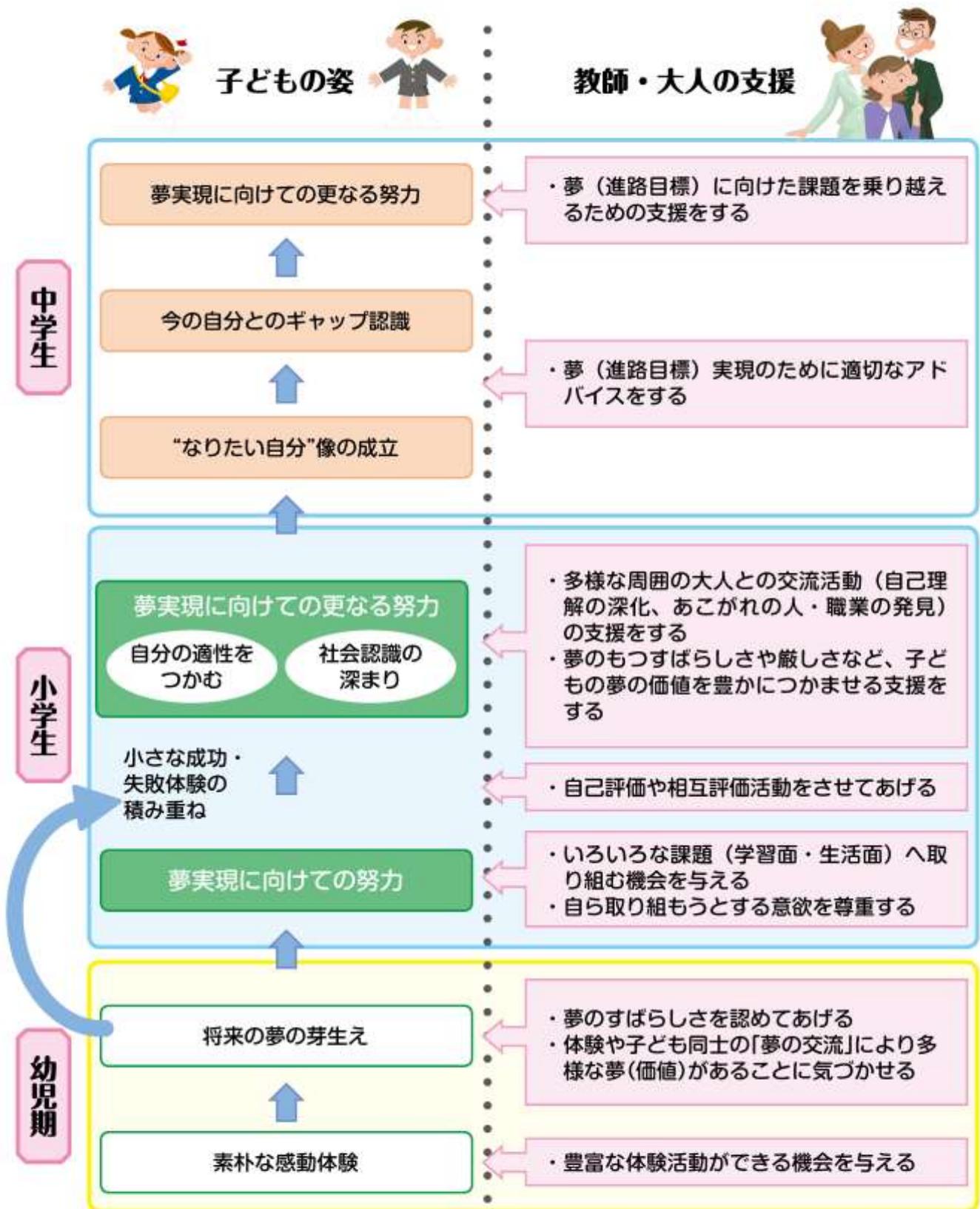
- お子さんの夢実現や自己実現に向け、あなたは何ができますか。
自分ができることと、他者をお願いすることの両方の視点から考えましょう。
例) 自分ができること：褒める。応援する。キャッチボールの相手をする。
他者をお願いすること：野球観戦に行く。野球に必要な道具を一緒に買いに行ってもらおう。



ふりかえり

- これから心がけてみようと思ったこと、心に残ったことなど、振り返ってみましょう。





出典：『21世紀型学力を育む総合的な学習を創る—新しい学力を育む教育調査（2001年）』をもとに作成
（ベネッセ教育総合研究所初等中等教育研究室）

IV-5

資料2の①



新小学校1年生 「将来就きたい職業」

2005年		2015年		2025年	
1	スポーツ選手	1	ケーキ屋・パン屋	1	ケーキ屋・パン屋
2	ケーキ屋・パン屋	2	スポーツ選手	2	警察官
3	花屋	3	芸能人・歌手・モデル	3	スポーツ選手
4	看護師	4	警察官	4	消防・レスキュー隊
5	運転士・運転手	5	運転士・運転手	5	芸能人・歌手・モデル
6	教員	6	医師	6	TV・アニメキャラクター
7	芸能人・歌手・モデル	7	花屋	7	運転士・運転手
8	警察官	8	TV・アニメキャラクター	8	保育士
9	医師	9	消防・レスキュー隊	9	医師
10	大工・職人	10	教員	10	YouTuber
11	消防・レスキュー隊	11	大工・職人	11	アイスクリーム屋
12	自営業	12	自営業	12	教員
12	保育士	13	看護師	13	研究者
14	TV・アニメキャラクター	14	保育士	14	花屋
15	パイロット	15	パイロット	15	看護師

出典：『2025年版「新小学1年生が将来就きたい職業、親がつけたい職業」トップ20』（株式会社クラレ調べ）
<https://www.kuraray.com/jp-ja/enquete/2025/> (株式会社クラレ/2025年4月3日)

資料2の②

● なりたい職業・小4～6【2015・24年データ】



小4～6・2015年

小4～6・2024年

1位	プロスポーツ選手	16. 2%
2位	パティシエ	5. 5%
3位	保育士・幼稚園教員	5. 4%
4位	医師	5. 4%
5位	店員（花屋・パン屋など）	4. 7%
6位	教員	4. 3%
7位	デザイナー	3. 3%
8位	研究者・大学教員	3. 2%
9位★	芸能人（俳優・歌手・芸人など）	2. 7%
9位★	看護師	2. 7%
11位	薬剤師	2. 1%
12位	ゲームクリエイター	2. 0%
13位	漫画家	1. 9%
14位	飼育員・動物トレーナー	1. 8%
15位	警察官	1. 7%
16位	獣医師	1. 6%
17位	大工・建設	1. 5%
18位	美容師・理容師	1. 5%
19位	料理人	1. 4%
20位	建築士	1. 4%

1位	プロスポーツ選手	13. 5%
2位	店員（花屋・パン屋など）	5. 8%
3位	教員	3. 8%
4位	YouTuber・VTuber	3. 6%
5位	医師	3. 5%
6位	パティシエ	3. 1%
7位	保育士・幼稚園教員	2. 9%
8位	看護師	2. 8%
9位	芸能人（俳優・歌手・芸人など）	2. 6%
10位	研究者・大学教員	2. 5%
11位	イラストレーター	2. 2%
12位	獣医師	2. 2%
13位	会社員	2. 1%
14位★	美容師・理容師	2. 1%
14位★	警察官	2. 1%
16位	ゲームクリエイター	2. 0%
17位	薬剤師	1. 8%
18位	建築士	1. 8%
19位	漫画家	1. 5%
20位	飼育員・動物トレーナー	1. 4%

*「あなたには、将来なりたい職業（やりたい仕事）はありますか」という質問に「ある」と回答した者に、「あなたが一番なりたい職業（やりたい仕事）を、具体的に教えてください」とたずねた結果（自由記述）を分類した。

*自由記述に記入したのは、2015年調査2,561名、2024年調査1,798名（いずれも小4～6）。

*★印は同順位（同数）であることを示す。

*東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」2015年・24年。

IV-5

資料2の③

● なりたい職業・中学生【2015・24年データ】



中学生・2015年

1位	教員	7.7%
2位	保育士・幼稚園教員	6.7%
3位	プロスポーツ選手	6.6%
4位	医師	5.8%
5位	看護師	4.8%
6位	薬剤師	3.8%
7位	研究者・大学教員	3.0%
8位	芸能人（俳優・歌手・芸人など）	2.4%
9位	地方公務員	2.2%
10位	会社員	1.9%
11位	パティシエ	1.7%
12位★	ゲームクリエイター	1.6%
12位★	警察官	1.6%
14位	イラストレーター	1.4%
15位	デザイナー	1.4%
16位	建築士	1.2%
17位	料理人	1.2%
18位★	美容師・理容師	1.1%
18位★	獣医師	1.1%
20位	声優	1.0%

中学生・2024年

1位★	プロスポーツ選手	7.1%
1位★	教員	7.1%
3位	医師	5.1%
4位	看護師	3.9%
5位	保育士・幼稚園教員	3.2%
6位	薬剤師	2.9%
7位	研究者・大学教員	2.7%
8位	ゲームクリエイター	2.5%
9位	イラストレーター	2.4%
10位	建築士	2.3%
11位	芸能人（俳優・歌手・芸人など）	2.2%
12位	美容師・理容師	2.0%
13位★	SE・プログラマー	1.8%
13位★	会社員	1.8%
15位	獣医師	1.7%
16位★	デザイナー	1.6%
16位★	地方公務員	1.6%
18位★	YouTuber・VTuber	1.4%
18位★	パティシエ	1.4%
20位	店員（花屋・パン屋など）	1.4%

*「あなたには、将来なりたい職業（やりたい仕事）はありますか」という質問に「ある」と回答した者に、「あなたが一番なりたい職業（やりたい仕事）を、具体的に教えてください」とたずねた結果（自由記述）を分類した。

*自由記述に記入したのは、2015年調査1,957名、2024年調査1,325名（いずれも中学生）。

*★印は同順位（同数）であることを示す。

*東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」2015年・24年。

資料2の④

● なりたい職業・高校生【2015・24年データ】



高校生・2015年

1位	教員	10.9%
2位	看護師	6.6%
3位	保育士・幼稚園教員	5.9%
4位	医師	5.1%
5位	研究者・大学教員	4.0%
6位	地方公務員	3.7%
7位	薬剤師	3.5%
8位	会社員	3.0%
9位	医療専門職	2.7%
10位	管理栄養士	2.4%
11位	建築士	1.9%
12位	美容師・理容師	1.5%
13位	SE・プログラマー	1.5%
14位	国家公務員・官僚	1.3%
15位	芸能人（俳優・歌手・芸人など）	1.3%
16位	警察官	1.2%
17位	商品研究・開発職	1.1%
18位★	キャビンアテンダント	1.1%
18位★	デザイナー	1.1%
20位	プロスポーツ選手	1.0%

高校生・2024年

1位	教員	9.9%
2位	看護師	6.0%
3位	医師	4.0%
4位	地方公務員	3.9%
5位	保育士・幼稚園教員	3.4%
6位	SE・プログラマー	3.2%
7位	医療専門職	3.0%
8位	研究者・大学教員	2.7%
9位★	会社員	2.2%
9位★	薬剤師	2.2%
11位	管理栄養士	1.8%
12位	警察官	1.6%
13位★	デザイナー	1.4%
13位★	建築士	1.4%
15位★	エンジニア	1.3%
15位★	商品研究・開発職	1.3%
17位	獣医師	1.2%
18位★	カウンセラー・臨床心理士	1.1%
18位★	プロスポーツ選手	1.1%
20位	芸能人（俳優・歌手・芸人など）	1.0%

*「あなたには、将来なりたい職業（やりたい仕事）はありますか」という質問に「ある」と回答した者に、「あなたが一番なりたい職業（やりたい仕事）を、具体的に教えてください」とたずねた結果（自由記述）を分類した。

*自由記述に記入したのは、2015年調査1,968名、2024年調査991名（いずれも高校生）。

*★印は同順位（同数）であることを示す。

*東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」2015年・24年。

出典：『子どもたちのなりたい職業—2万人の調査モニターの10年間の軌跡—【データ集】』

（ベネッセ教育情報（<https://benesse.jp/>））（ベネッセ教育総合研究所/2025年5月30日）

夢を持つ子

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

(中 略)

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

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

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

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

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

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

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

(中 略)

たとえば、オリンピックの水泳選手を見て、

「ぼくも水泳選手になって、オリンピックにでる！」といった時、親が鼻で笑って

「むりよ、あんな泳ぎでは、オリンピックに出るような人は才能があるのよ」

と言ったらどうでしょう。子どもは挑戦する前にくじけてしまいます。実際には、誰もがオリンピック選手になれるわけでないことを、大人は知っています。

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

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

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

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

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

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

V-1

今どきの子育て事情を考える

対象：地域の大人

時間：60分程度

ねらい	○ 現代的課題をふまえながら、子育ての不易流行を考え、子育てを応援する必要性について考える。			
実施のポイント (評価など)	○ 子育てや親のあり方に関して、変わらない点や変わった点について考え、共有することができる。(親の批判にならないように注意する。) ○ 親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解することができる。			
事前準備	○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 付せん紙(青・黄) ○ 油性マーカー ○ 模造紙 ○ 記入用紙 ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
時 間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物	
導入	10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(バースデーチェーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 アイスブレイク(バースデーチェーン)で、3~4人のグループをつくる。 グループ分けをした後、自己紹介により互いに親近感もてるようにする。 	3つの約束
展開	5分	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 2px;">ワーク1</div> <ul style="list-style-type: none"> エピソードをもとにグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードをもとに、日頃感じていることを出し合うことをねらいとする。 エピソードを読んで考えたことをワークシートに記入する。 グループごとに進行役を決めて、話し合う。 	ワークシート
	10分	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 2px;">ワーク2</div> <ul style="list-style-type: none"> 変わらないと感じることを付せん紙に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子育てや親について、変わらないと感じることについて考え、共有することをねらいとする。 思いついたものを付せん紙(青)に各自が記入して模造紙に貼り、グルーピングをする。 	模造紙 付せん紙(青) 油性マーカー
	10分	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 2px;">ワーク3</div> <ul style="list-style-type: none"> 変わったと感じることを付せん紙に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子育て環境や親の対応について、変わったと感じることについて考え、共有することをねらいとする。 思いついたものを付せん紙(黄)に各自が記入して模造紙に貼り、グルーピングをする。 	模造紙 付せん紙(黄) 油性マーカー
	10分	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 2px;">資料紹介</div> <ul style="list-style-type: none"> 資料を参考に背景について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解し、親世代の子育てを応援する必要性に気付くことをねらいとする。 環境の変化について理解できるように、じっくりと資料を使って考えることができるように説明をする。 	資料
	10分	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 2px;">ワーク4</div> <ul style="list-style-type: none"> できることを個人で記入する。 発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎地域の大人として、地域の子どもや親のために自分ができることについて考えることをねらいとする。 自分でできることをワークシートに各自が記入し、グループで紹介する。 グループで出た意見を、全体で発表し、共有する。 	ワークシート
まとめ	5分	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 2px;">ふりかえり</div> <ul style="list-style-type: none"> 感想を記入する。 全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎今どきの子育て事情を考え、親を応援しようとする意欲を高めることをねらいとする。 今日の感想をワークシートに記入し、グループで共有する。 時間があれば、全体で感想を共有する。 	ワークシート

【 エピソード 】

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

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

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

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

ワーク1

- 吉田さんと息子のやりとりを聞いて、感じたことを出し合ひましょう。

ワーク2

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

ワーク3

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

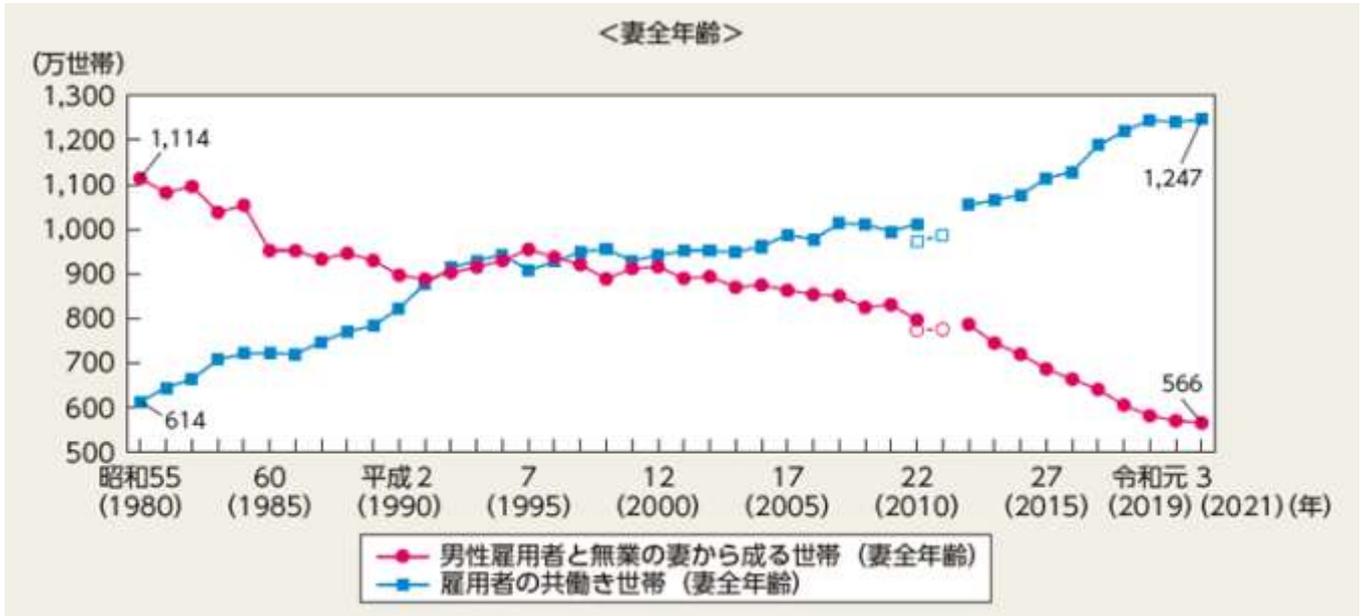
ワーク4

- 子どもと子育てを応援する地域の大人として、できることは何でしょうか。

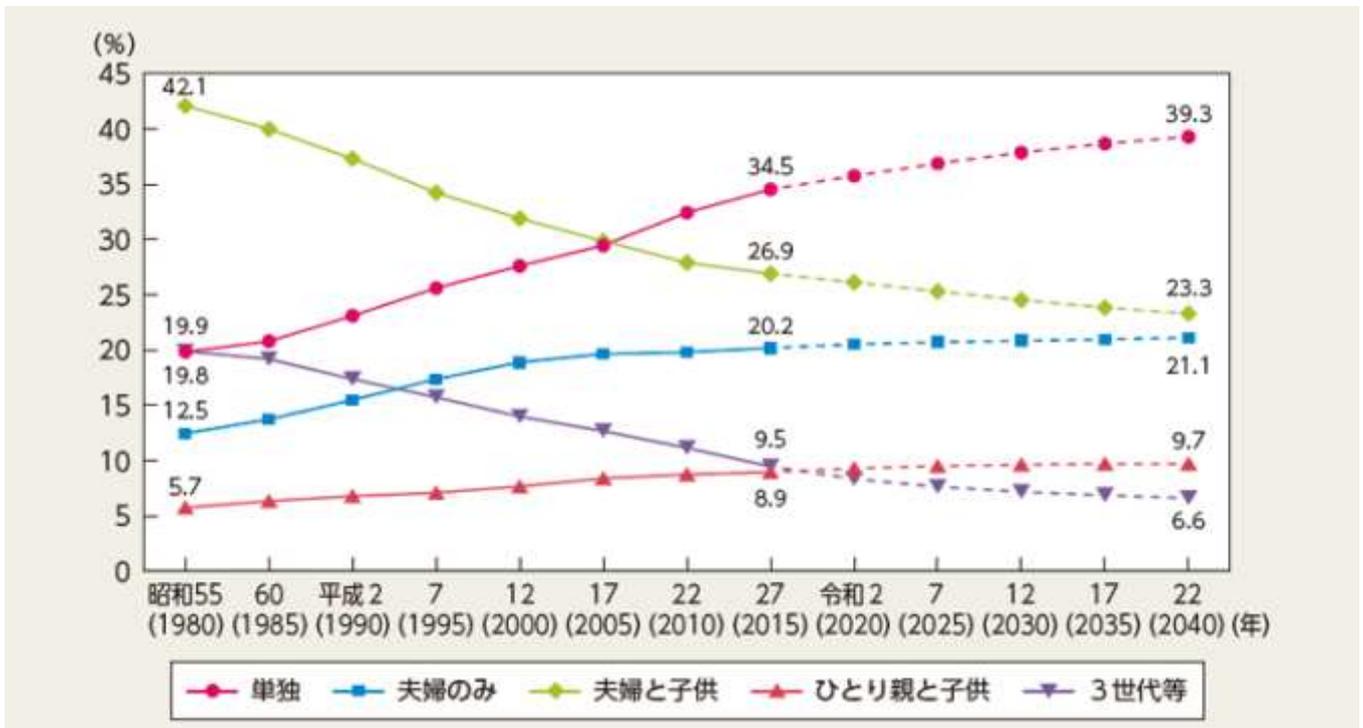
ふりかえり

- 今日の学習で印象に残ったことや気付いたことを書いてみましょう。

① 共働き世帯数と専業主婦世帯数の推移（2-15図）



② 世帯の家族類型別構成割合の推移（特-6図）



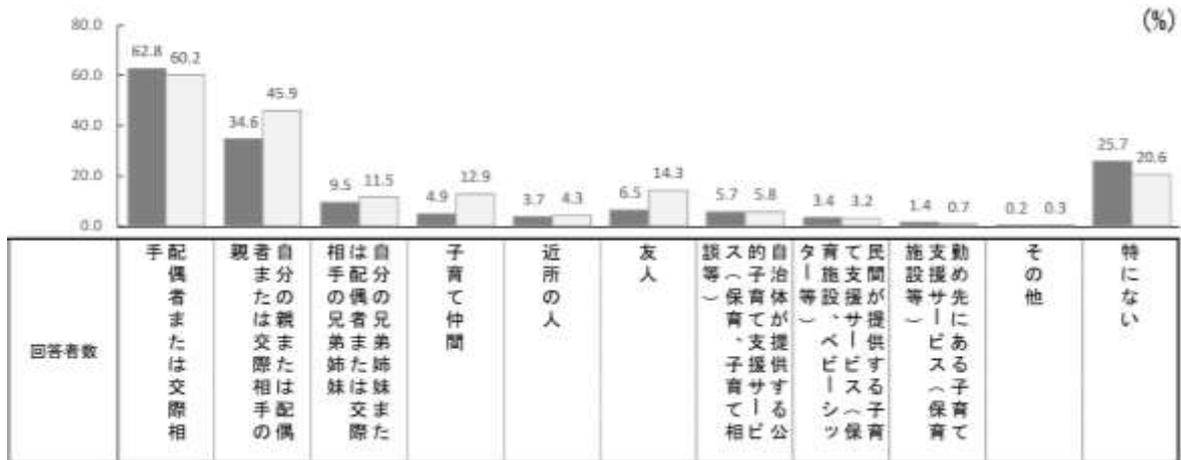
出典：『男女共同参画白書 令和4年版』より抜粋（内閣府／令和4年6月）

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r04/zentai/index.html#honpen

V-1

③ 「あなたには、次のような人・サービスはありますか。」
 【あなたが子育てに対して感じる精神的・身体的負担について助けてくれる】
 育児サポート状況【精神的・身体的負担への支援】（複数回答） （図表3-2-14）

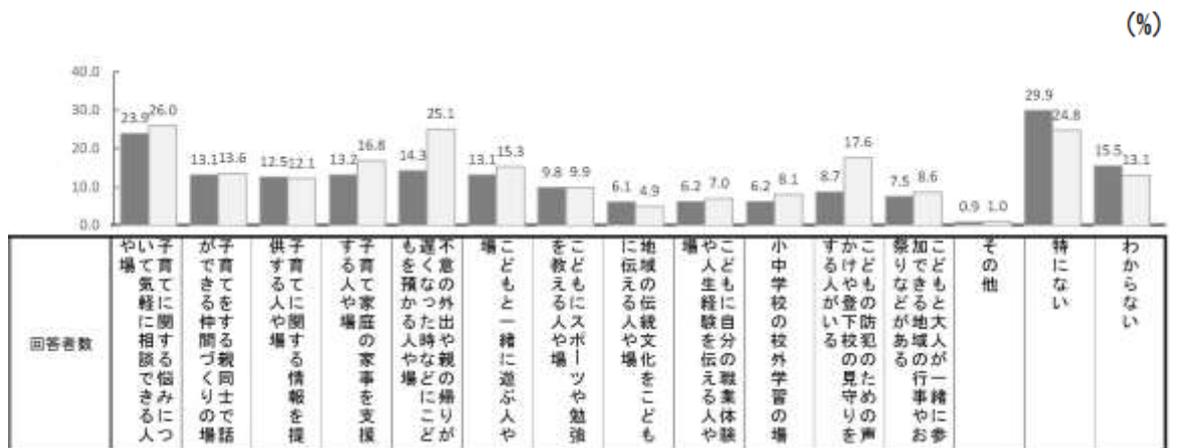
■ 男性 (n=1761)
 □ 女性 (n=1913)



○「配偶者または交際相手」（61.3%）、「自分の親または配偶者または交際相手の親」（40.5%）との回答が高い。
 ○男女別では、女性は、「友人」（14.3%）、「子育て仲間」（12.9%）との回答が男性よりも高い。

④ 「あなたは、地域で子育てをするために、どのようなことに困っていますか。」
 【子育てにおける現在困っていることで特に重要なこと】
 子育てにおける困りごと【特に重要なこと】（複数回答） （図表3-2-17）

■ 男性 (n=1761)
 □ 女性 (n=1913)



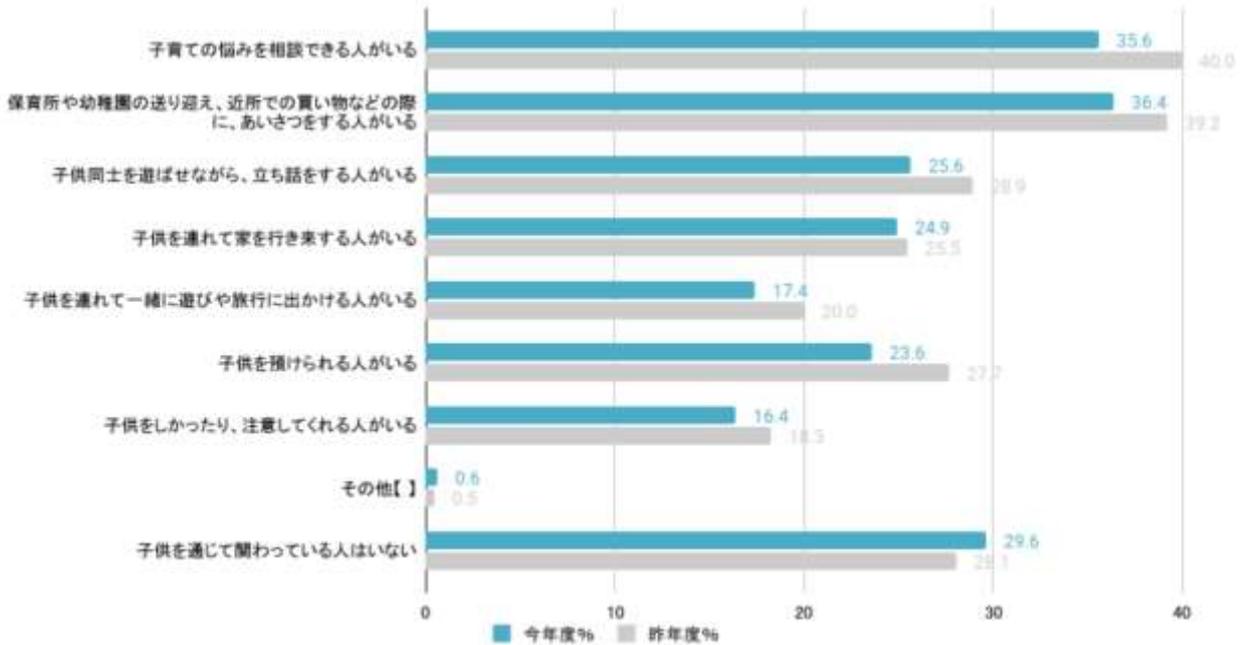
○全体では、3割弱が「特にない」と回答する一方、「子育てに関する悩みについて気軽に相談できる人や場」との回答が25.0%と最も高い。
 ○男女別では、男女とも、「子育てに関する悩みについて気軽に相談できる人や場」との回答が2割台と最も高く、次いで、「不意の外出や親の帰りが遅くなった時などに子どもを預かる人や場」との回答が高い。
 ○男女末子年齢別では、末子年齢に関わらず、女性は、「子どもの防犯のための声かけや登下校の見守りをする人がいる」との回答が高く、特に小学校中学年の末子がいる女性は27.6%となっている。

出典：『令和5年度 子育て政策の推進に関する意識調査 報告書』より抜粋（子ども家庭庁/令和6年3月）
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo-research/r05-ishikichosa>

⑤ 地域内における「子供を通じた付き合い」の状況（56 ページ）

⑳あなたが住まいの地域内における「子供を通じた付き合い」について、あてはまるものをすべてお答えください。（複数回答）

※スクリーニング調査において「現在子育て中で同居中の子供がいる」を選択した者を対象としている。



出典：『令和6年度「家庭教育支援推進のための調査研究(家庭教育についての保護者へのアンケート調査)」事業報告書』より抜粋
(文部科学省/令和6年9月)

https://www.mext.go.jp/content/20250130-mxt_chisui02-000038952_1.pdf

V-2

子どもたちにしてあげたいこと

対象：地域の大人

時間：60分程度

ねらい	○ 子どもの豊かな成長のために、地域の大人ができることを話し合い、子育て支援に取り組むきっかけとする。			
実施のポイント (評価など)	○ 地域住民のほとんどは、子どもの様子が気になりながらも、実際に子育て支援に取り組む人は少数であることから、できることから始めてみようという地域の大人の意欲の高まりを引き出すことができる。			
事前準備	○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 付せん紙 ○ 模造紙または四つ切画用紙 ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)			
時 間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(●)	準備物	
導入	10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(バースデーチェーン等) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 アイスブレイク(バースデーチェーン等)で、3～4人程度のグループをつくる。 グループ分けをした後、自己紹介により互いに親近感もてるようにする。 	3つの約束
展開	10分	ワーク1	◎子どもの頃の遊びを想起することをねらいとする。	ワークシート
	15分	ワーク2	●子どもの頃の遊びを想起し、ワークシートに記入する。	ワークシート
	20分	ワーク3	●グループで自分が1番好きだった遊びを発表する。	
	15分	ワーク2	◎子どもたちの遊びの現状について気付き、大人ができることについて考えることをねらいとする。	ワークシート
	20分	ワーク3	●エピソードをもとにグループで話し合う。	資料1～3 付せん紙 模造紙
	20分	ワーク3	◎地域の大人ができることを話し合うことで、子育て支援に取り組む意識を高めることをねらいとする。	
	5分	ワーク3	●ワーク2を参考にしながら資料について説明をする。	ワークシート
	5分	ワーク3	●自分の地域でどんな取り組みができるか付せん紙に書き出す。	
	5分	ワーク3	●各自が記入したものを模造紙に貼りながらグループピングする。	ワークシート
	5分	ワーク3	●グループで話し合った意見を発表する。	
まとめ	5分	ふりかえり	◎地域の大人として子どもの豊かな成長のために自分ができることを実践しようとする意欲を高めることをねらいとする。	ワークシート
		ふりかえり	●今日の感想をワークシートに記入し、グループで共有する。	
		ふりかえり	●地域で行われている子育て支援の取組について、知っていれば紹介する。	

ワーク1

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



【 エピソード 】

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

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

「せっかく広い公園で遊んでいるのに、どうしてゲームをしているの？」

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

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

「おじさん、やりかた教えて！」と喜んで集まってきました。

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

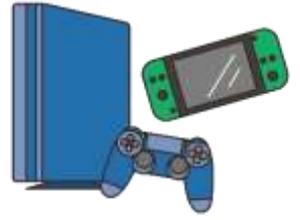
かずおさんは、楽しく遊ぶ子どもたちと立入禁止の看板を前に困ってしまいました。

ワーク2

- あなたがかずおさんなら、これからどうしますか？

ワーク3

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



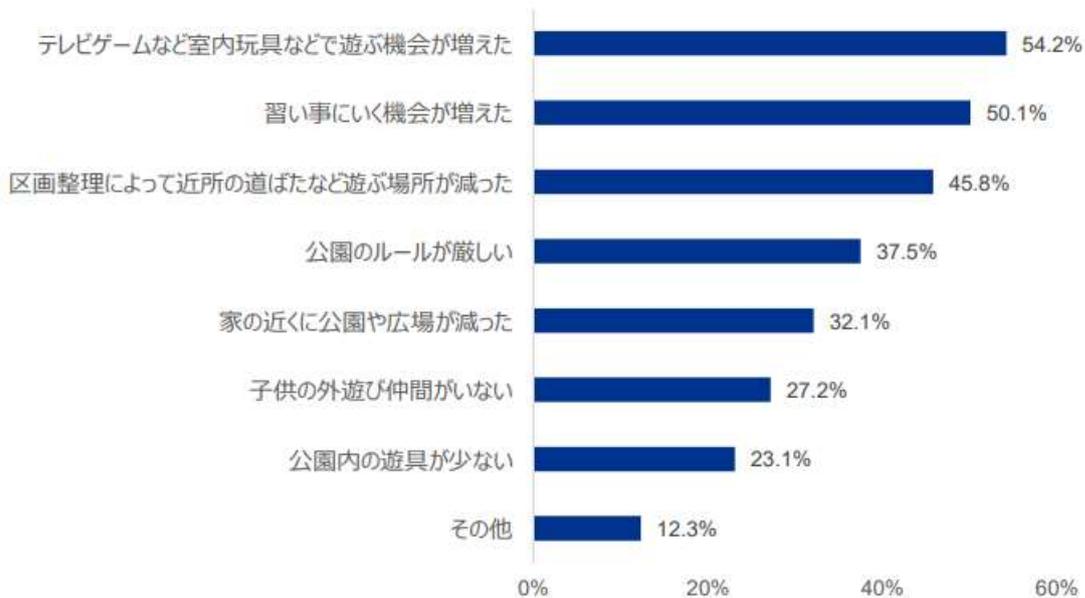
- 何ができるかを考え、グループで話し合ってください。



ふりかえり

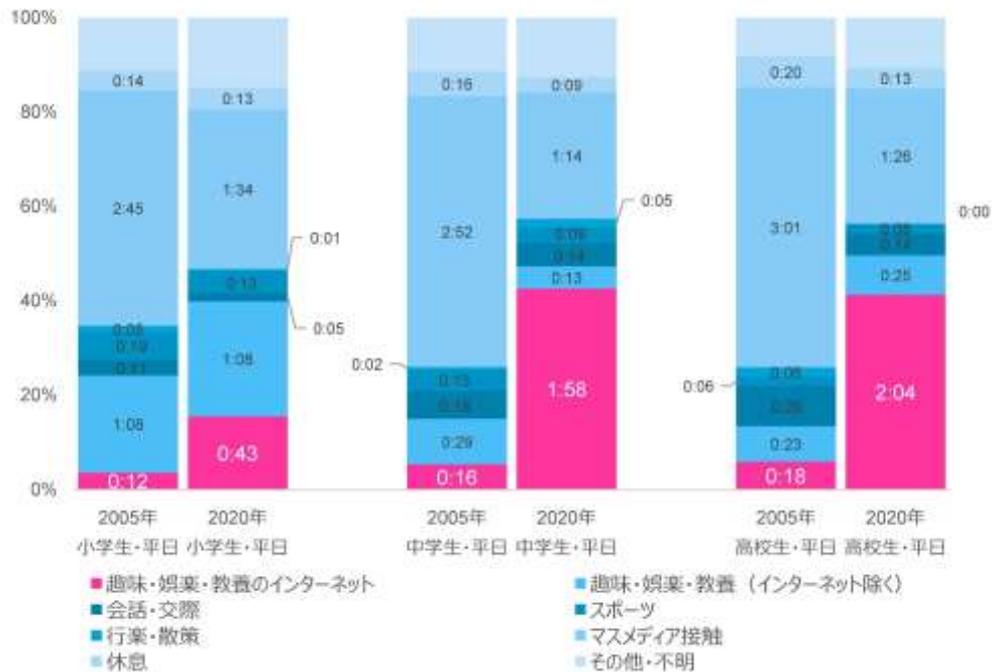
- 今日の学習で印象に残ったことや気付いたことを書いてください。

図表 2-40 子供の外遊びが減少したと感じる理由



(出典) 一般財団法人bb project「子どもの『外遊び』と『スポーツ』の取り組みに関するアンケート調査」(2018年)より
KPMG作成

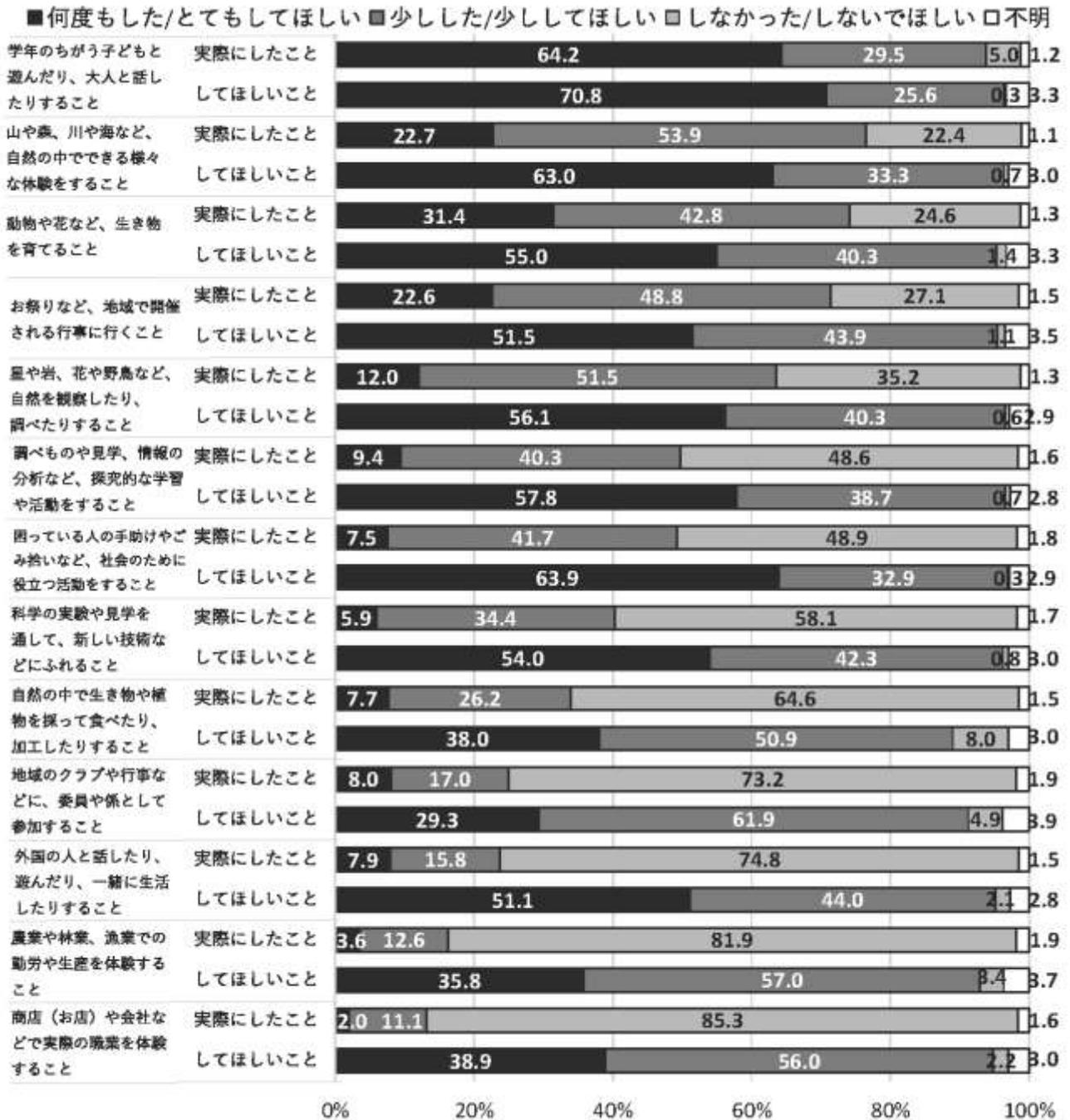
資料2

図表 2-23 小・中・高校生の自由行動の過ごし方³²

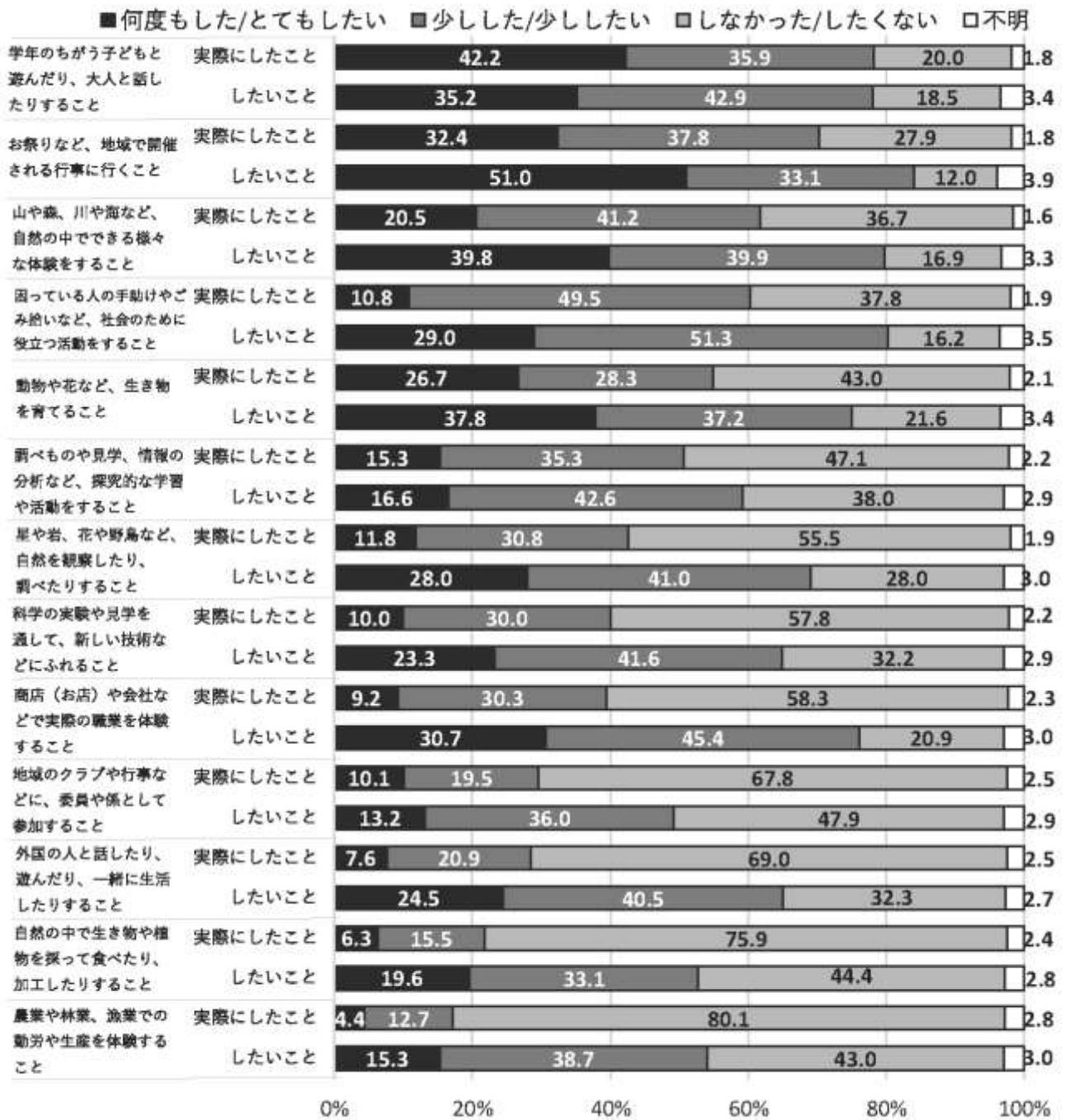
(出典) NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」(2005年、2020年)よりKPMG作成

出典：『子供の「遊び」に関する調査・検討 報告書』（東京都子供政策連携室／令和5年12月）
<https://www.kodomoseisaku.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/kodomoseisaku/-hp-1>

資料3-1 (図11 1年間の学校外での体験活動(実際にしたこと、してほしいこと)(小学生の保護者)



資料3-2 (図12 1年間の学校外での体験活動(実際にしたこと、したいこと)(中2、高2))



出典：『青少年の体験活動等に関する意識調査(令和4年度調査)』
 (独立行政法人国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター/令和6年5月15日)
https://www.niye.go.jp/wp-content/uploads/2024/05/gaiyou_R4jiritsu.pdf

V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

V-3

親への接し方・子育てアドバイス

対象：地域の大人

時間：60分程度

ねらい	○ 子育て中の親へのかかわり方や相手が受け入れやすい支援のあり方について考える。				
実施のポイント (評価など)	○ 支援をしていく上で、子育て中の親の話をしっかり聞いて気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることも大切であることに気付くことができる。				
事前準備	○ あらかじめ4名程度のグループに分かれておく。 (参加者の年齢や性別ができるだけ偏らないようにする。) ○ 筆記用具 ○ ワークシート ○ アンケート用紙(必要に応じて) ○ 3つの約束 ○ 資料 ○ 油性マーカー ○ 時計(必要に応じて) ○ 名札(必要に応じて) ○ 机上札(必要に応じて)				
時間	学習活動	学習活動のねらい(◎)とポイント(・)	準備物		
導入	10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク(自己紹介) 	<ul style="list-style-type: none"> ねらい、流れ等について説明する。 3つの約束を守るように周知する。 自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 	3つの約束	
展開	15分	ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> エピソードをもとにグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分の思いを考えることやグループでそれぞれの考えを聞くことを通して、自分の受け止め方や考え方について振り返ることをねらいとする。 エピソードを読んで、考えたことをワークシートに記入する。 自分に自信がもてない親の気持ちを聞いたときの受け答えを考え、ワークシートに記入する。 グループごとに進行役を決めて話し合う。 	ワークシート
	20分	ワーク2	<ul style="list-style-type: none"> エピソードをもとにグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子育て中の親の気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることが大切であることに気付くことをねらいとする。 エピソードを読んで、考えたことをワークシートに記入する。 子どものことを思って自分がんばっているのに、うまくいかないと思っている親の対応についてどう思うか、また自分ならどのように答えるかを考え、ワークシートに記入する。 グループごとに進行役を決めて話し合う。 	ワークシート
	10分	資料紹介	<ul style="list-style-type: none"> 子育て意識に関する資料の説明を聞く。 資料2の印を付けた項目を共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎多くの親は子育てに不安をもっており、支援していく必要があることに気付くことをねらいとする。 資料1から、多くの親が子育てに不安をもっていることを知る。 資料2から、親が話しやすく、思いや気持ちを整理できるような「聞き方」を知り、自身ができそうなことに印を付ける。 	資料1 資料2
まとめ	5分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> できることを記入する。 発表し合い、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎活動をふりかえり、自分自身の意識の変化や高まりに気付くことができることをねらいとする。 今日の学習をとおして、自分の中で感じたことや考えが変わったことについてワークシートに記入し、グループで共有する。 時間があれば、全体で感想を共有する。 参加者が学習に取り組んだこと自体が大変すばらしいことであることを伝える。 よい聞き方は日常のコミュニケーションにおいても大切であることを伝える。 	ワークシート

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

ワーク1

「つい上の子に……」

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



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

- あなたならどのように答えますか？吹き出しの中に書いてみましょう。



- グループの人の考えも聞いてみましょう。





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

- お父さんの対応についてどう思いますか。

- あなたならどのように答えますか。



*グループの人の考えも聞いてみましょう。

*子育て中の親世代は子育てについてどう思っているのでしょうか。資料1を見てみましょう。また、不安や悩みにどのように対応できるか、資料2を見て、自身ができそうなことを考えて印を付けてみましょう。

ふりかえり

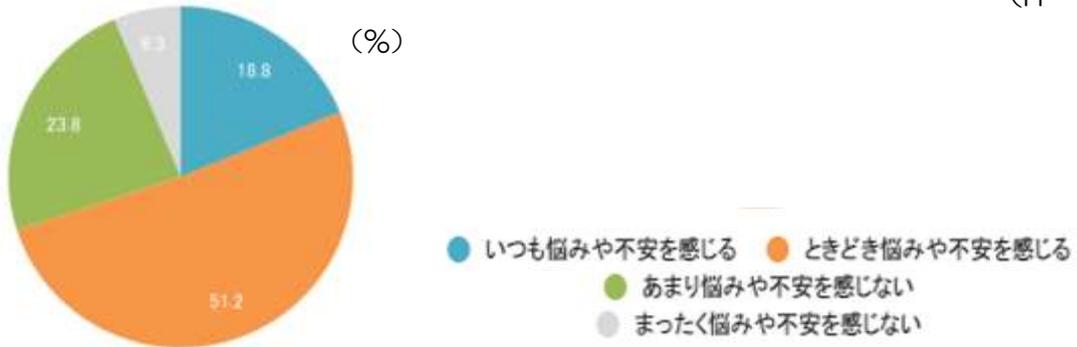
- 学習を通して、自分の中で感じたことや考えが変わったことがあれば書いてみましょう。

「家庭教育」に関する悩みや支援のニーズについて

1. 子育ての悩みや不安の程度

⑫あなたは現在子育てをしていて、悩みや不安をどの程度感じていますか。(単一回答)

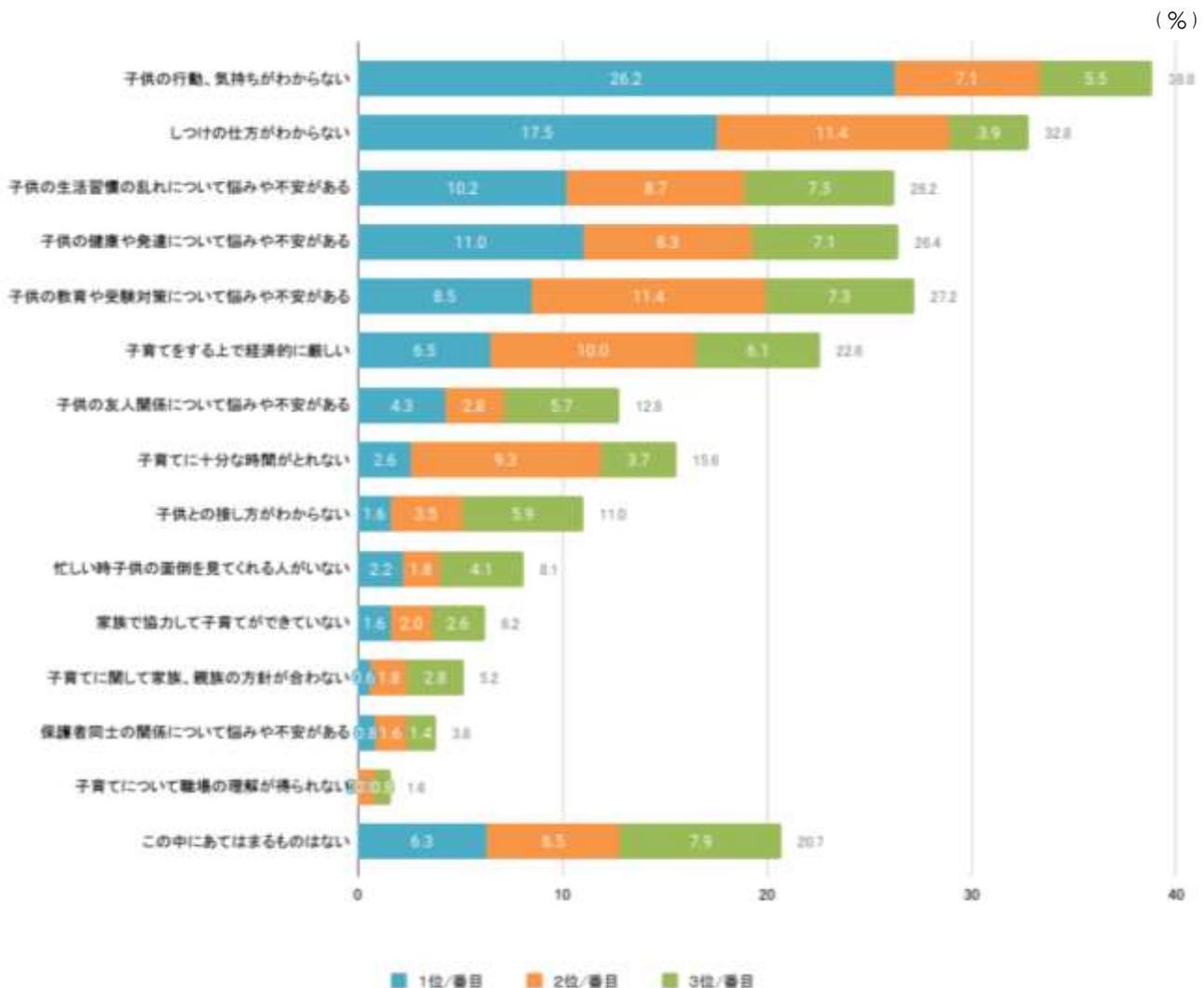
※ スクリーニング調査において「現在子育て中で同居中の子供がいる」を選択した者を対象にしている (n = 703)



2. 子育てや家庭教育に関する不安や悩みの内容と優先順位

⑬ご自身の子育てや家庭教育に関する不安や悩みのある項目について、特にあてはまる項目を最大3つまで選んで順位をつけてください。(複数回答)

※ 上記において「いつも悩みや不安を感じる」「ときどき悩みや不安を感じる」を選択した者を対象にしている (n = 492)



出典：『令和6年度「家庭教育支援推進のための調査研究(家庭教育についての保護者へのアンケート調査)」事業報告書』より抜粋 (文部科学省/令和6年9月)

https://www.mext.go.jp/content/20250130-mxt_chisui02-000038952_1.pdf

1. 傾聴する

- ・ 相手を大切な人として尊重して聞く
- ・ 否定せず、話を遮らずに聞く
- ・ 自分の意見、主張、コメントは脇に置いて聞く
- ・ 思いや気持ちを汲み取りながら聞く
- ・ 頷きや相槌を行いながら聞く

2. 相手の言葉を返しながらか聞く

- ・ 事実や出来事を返す
- ・ 相手の想い、気持ち、感情を返す
- ・ 価値観や大切にしていることを返す
- ・ 時々、話を要約する

3. 肯定的な反応を返しながらか聞く

- ・ 頷きや相槌 ・ 表情
- ・ 相手が使った言葉を返す
- ・ 話の要約を返す
- ・ 間を大切に（待つ）
- ・ 身体を前のめりにする ・ 驚く ・ 感心する
- ・ 肯定的な言葉、肯定する言葉を返す
(さすが、素晴らしい、そうなんですな など)
- ・ 共感する言葉を返す
(わかります、私もです など)

**7. 相手が心地よく話せる
方向から聞く****4. ラポールを築きながらか聞く**

- ・ 話し方を合わせる
(スピード、リズム、テンポなど)
- ・ 声を合わせる
(高さ、抑揚、強弱、声色など)
- ・ 表情を合わせる
(表情、目、口角など)
- ・ 頷きや相槌を合わせる
- ・ 姿勢や動きを合わせる
(姿勢、ジェスチャーなど)
- ・ 呼吸を合わせる
(呼吸のリズム)
- ・ 雰囲気を合わせる
(落ち着き、穏やかさなど)

**5. 相手の自己重要感を
満たしながらか聞く**

- ・ 褒める ・ ねぎらう ・ 認める
- ・ 肯定する ・ 励ます ・ 共感する
- ・ 感謝する

6. 適切な質問をする

- ・ もっと詳しく教えていただいてもいいですか？
- ・ 具体的には？
- ・ それってどういうことですか？
- ・ 今の話はこういうことですか？
- ・ いつ？ ・ どこで？ ・ 誰と？
- ・ 何と比較してそう思ったんですか？
- ・ それは事実ですか？

出典：『聞き上手になる秘訣「心から聞く技術」7つのポイント』より抜粋
(日本コミュニケーション能力認定協会/2024年7月19日)
<https://www.ca-japan.org/leaders-method/good-listening.html>