

# 親を学び伝える学習プログラムについて

各段階ごとに、また、エピソードごとに  
使用方法を解説します。

## プログラムメニュー

### 1 親となるための準備期プログラム（ワクワクを楽しもう！） 活用手引き p42～

- ある日の親子の会話から（親の役割ってなんだろう？）
- 静香さん（中学3年生）の日記から（親ってたいへんだ！）
- 良んと萌さんの会話から（家事・育児は女性の仕事？）
- 迷う恵梨花さん（子育てはガマンと忍耐？）
- 働かなければ大人じゃない？（働くことを考えてみよう！）

### 2 乳幼児をもつ親のプログラム（ドキドキを楽しもう！） 活用手引き p50～

- 赤ちゃんの行動や言葉をまねてみましょう！（赤ちゃんと体験を共有しましょう！）
- 赤ちゃんの感情の調子に波長を合わせてみましょう！
- 忙しいお母さん、話をきいてほしい太郎君（子どもと向き合おう！）
- ついイライラしてしまうお母さん（イライラに対処する）
- 保育園から絵本を借りてきたよ！（子どもの気持ちを受け止めよう！）

### 3 学童期の子どもをもつ親のプログラム（イキイキを楽しむ！） 活用手引き p52～

- 健太郎君とお父さん（自立の後押し！？、親の出番は！？）
- 参観日の母親の姿（規範意識が低いのは、おとな？子ども？）
- 子ども同士のけんかに親がかかわり（かかわり方を考えよう！）
- 運動会は誰の競争？（もう6年生なんだから・・・！）
- 地域とのかかわり（親も子どもも地域で育つ）

### 4 思春期の子どもをもつ親のプログラム（ハラハラを楽しむ！） 活用手引き p56～

- 由香のお手伝い（いつまでも子どもと置いていたら！）
- 健一の友達とのトラブル（子どもの問題に向き合おう！）
- 智也の通学（いつまでも手をかけていませんか！）
- 夕飯時の携帯電話（ゆらぐ自我に向き合う！）
- 地域デビュー（社会に踏み出す！）

## 2 「乳幼児期の子どもをもつ親の学習プログラム」活用手引き

### 1 プログラムの趣旨

子育てには大変なこともあります。辛いときもあります。しかし、その辛さもそのときでなければ体験できないことです。赤ちゃんに向き合い、今ここの、その束の間の「ドキドキ」を楽しみましょう。

### 2 プログラム使用対象者

基本的には、「乳幼児の子どもをもつ親」を対象にしております。しかし、「赤ちゃん体験を共有しよう!」などは、夫婦でやっていただいても、お互いの絆を確かめ合う、よい機会となると思います。

### 3 プログラムの使い方と留意点

エピソード1も2も、「赤ちゃん体験を共有しよう!」という気持ちで、赤ちゃんと一緒に楽しむということが大切です。赤ちゃんの様子を見て、赤ちゃんに合わせて時間を決めていただいて構いません。

#### (1) ①エピソード (赤ちゃんの行動や言葉をまねてみましょう。)

まず、赤ちゃんの様子をよく観察してみましょう。赤ちゃんは何をしていますか。赤ちゃんの様子を十分に観察したら、赤ちゃんの動作をまねてみましょう。次の段階（「2. 赤ちゃんの感情の調子に波長を合わせてみましょう!」）で赤ちゃんの気持ちや意図を考えて波長合わせを行います。この段階では、まず、そのまま赤ちゃんの行動や言葉(発声)をまねてみましょう。赤ちゃんにどんな変化がありましたか。あなたはどんな気持ちになりましたか。

#### (2) ②エピソード (赤ちゃんの感情の調子に波長を合わせてみましょう。)

ここでは、1を踏まえて、赤ちゃんの気持ちに波長を合わせていきます。1を通じて、赤ちゃんの気持ち分かるようになりましたか。ここでは、赤ちゃんの動作をただまねるのではなく、例を参考に、赤ちゃんの気持ちに波長を合わせて、その気持ちを赤ちゃんとは違う表現で表してみましょう。赤ちゃんにどんな変化がありましたか。あなたはどんな気持ちになりましたか。もしうまくできない場合は、1の段階に戻ってやってみましょう。

#### (3) ③エピソード (忙しいお母さん、話を聞いてほしい太郎君)

グループワークに要する時間はグループの人数により異なります。以下の時間は、5人程度のグループのおおよその所要時間です。

1) ここでは、エピソードと同じような経験について、まずは、できるだけ客観的に書いてみましょう。その後、そのとき考えたり、感じたりしたことを思うままに書いてみましょう。次の段階で、他の人の立場になって書いていただきますので、ここでは、他の人のことは気にすることなく、また、このように考えたらいけないのではないかなど気にすることなく、あるがままに自分の気持ちを書いてみましょう。(約10分)

2) ここでは、他の人の立場になって、自分がそれぞれの立場だったらどう考えたり感じたりするかを想像して書いてみましょう。(約10分)

3) グループで話し合い、様々な考え方や感じ方があることに触れましょう。(約15分)

4) これまでの段階を踏まえて、自分なりに子どもと向き合っていくためにはどうしたらよいと思うかを書いてみましょう。ここで大事なのは「自分なりに」ということです。経済的な状況も家庭の状況も人によって異なります。自分ができる範囲で、どうしていけばよいかを考えましょう。(約5分)

5) グループで話し合い、様々な状況があることを認め合い、そのそれぞれの状況で最適な解決法を協力して見つけていきましょう。(約20分)

#### (4) ④エピソード (ついイライラしてしまう母さん)

子育てにあたって、思うようにならず、イライラすることは誰でもあると思います。本セクションはそんなときに自分の気持ちを整理するためのものです。本セクションはワークシートとグループワークに分かれます。ワークシートの部分はお一人でやっていただきます。それをもとに、グループで他の参加者と話し合ってください。グループの人数に特に制限はございませんが、4-5人がやりやすいのではないかと思います。

ワークシートの記入の際は、他の人のことは気にすることなく、また、このように考えたらいけないのではないかなど気にすることなく、あるがままに自分の気持ちを書いてください。以下の表の流れに沿って自分の気持ちを整理しましょう。ワークシートの欄に書き切れない場合は、ご自身で用紙を用意し、ご記入ください。

2の表1 プログラム使用の流れ (④エピソード ついイライラしてしまう母さん)

時間	活動	留意点
約5分	1 子どもと接していて、どういう状況のときに、イライラしたり、自分を抑えられなくなったりしますか？	○エピソードのような経験がないか思い出して、状況をできる限り客観的に書き出してみましょう。
約5分	2 イライラしたり、自分を抑えられなくなったときに、どんなことを感じたり、考えたりしましたか？	○そのときに考えたり、感じたことをありのままに書いてみましょう。ありのままにという点が大切です。
約3分	3 2のように感じたり、考えたりする結果、どれくらい強いイライラを感じますか？最大を100として数で表してみましょう。	○ささいなことでも、自分を追い詰めるような考え方をしてしまうと、その結果として、より落ち込んでしまうというようなことがあります。自分にもそういうことがないか、2のように考えたりすることで、よりイライラしてしまうということがないか、調べてみましょう。
約5分	4 2で記入した考えに対して、別の考え方や対処の仕方はできますか？	○2で記入した考えは本当に正しいのか、その考え方と少し距離をとって、他の考え方や対処の仕方はないか、探してみましょう。
約5分	5 4のように、別の考え方や対処の仕方をするすることで、イライラがどの程度和らぎますか？ 3と同じようにイライラの最大を100として数で表してみましょう。	○新しい考え方や対処の仕方をするとうどうなりますか。自分にとってより楽になる考え方や対処の仕方を生活の中で実践してみましょう。

グループワークでは、他の人の意見も参考に、自分なりの対処法を見つけましょう。