

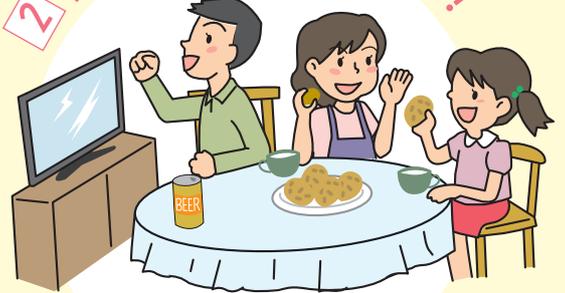
親を学び伝える学習プログラム

追加プログラム・手引き

1 ワクワクを楽しもう!



2 ドキドキを楽しもう!



3 イキイキを楽しむ!



4 ハラハラを楽しむ!

追加プログラムメニュー

1 親になるための準備期プログラム (ワクワクを楽しもう!)

- ・「結婚ねえ…」(家庭をもつことの意義について考えてみよう!)
- ・私の夢はどうなるの?(恋人関係・夫婦関係について考えてみよう!)

2 乳幼児をもつ親のプログラム (ドキドキを楽しもう!)

- ・サツマイモを掘ったよ!おうちで食べよう(食卓を囲むことから始めよう!会話がはずみます!)
- ・リフレッシュしよう!(育児を楽しむために)

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!)

- ・担任の先生はね…(家庭と学校の役割 ①家庭の役割って…)
- ・学校はどこまで対応できるでしょう?…(家庭と学校の役割 ②学校の役割を考えてみましょう!)

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!)

- ・本当にわかっているの?(子どもの気持ち!)
- ・お父さんの出番?!(父親の役割!?)

5 番外編プログラム

- ・家族の暮らし方を考えてみよう!
(全ての発達段階で家族や自分の生活について考えてみましょう!)

親を学び伝える学習プログラム(追加)

地域の宝、未来の希望である子ども達の健やかな育ちのために
私たちおとなも、学び合い、支え合い、みんな一緒に成長しましょう!

いつの時代も親にとって最初の子育ては初心者です。もちろん二人目、三人目の子どもだってみんな違った個性で、一人目と同じというわけにはいきません。そんな子育てを、できれば悩んだり、戸惑ったりもみんな合わせて楽しみ、おとなも一緒に成長できる子育てにしたいという願いから「親を学び伝える学習プログラム」が誕生しました。平成18年度の試行プログラムを経て、平成20年3月には4つの発達段階毎に5つのエピソード、合計20個のエピソードを盛り込んだプログラムが完成しました。それから3年の間に地域やPTA活動、企業研修や学校の授業など様々な場面で8,000人以上の方々がこのプログラムを体験してくださいました。体験者の感想から、「参加者の多くの意見を聞いて視野が広がった」「子育ての悩みや、孤独感が和らいだ」「生まれてきたくれた子どもに感謝したい」「自分の地域でもやってみたい」など、多くの方が、この体験を肯定的に捉えてくださいました。そこで今回は、刻々と変化する社会環境に対応して新たに、虐待やDV、人生の生き方・働き方、家庭・学校の信頼関係、生活習慣などにも一歩踏み込んで、追加エピソードを作成しました。4つの発達段階毎に2つのエピソードと、どの発達段階でも考えていただきたい番外編を一つ、合わせて9つのエピソードを追加しました。平成20年3月の20エピソードと合わせて、これからもご家庭や仲間で、また学校や地域、企業など各種団体で、親と子の成長に合わせて、コミュニケーションや相互理解のきっかけにさせていただき、支え合い心(力)強い子育てを通して、ともに成長できればよいと願っております。

平成23年3月

親を学び伝える学習推進委員会会長 神川 康子

平成22年度
親を学び伝える
学習推進委員会

会長	神川 康子	富山大学 人間発達科学部 教授
副会長	久保田 真功	富山大学 人間発達科学部 准教授
委員	石津 憲一郎	富山大学 人間発達科学部 講師
//	若山 育代	富山大学 人間発達科学部 講師
//	浦田 久美子	富山県家庭教育アドバイザー
//	門脇 真理子	富山県家庭教育アドバイザー、子育てサークル人形劇団シヨコラ代表
//	萱原 昌子	小児科医、富山県家庭教育カウンセラー、スクールカウンセラー
//	高原 徹	元砺波市立砺波東部小学校校長
//	寺西 外美	元富山市立中央小学校校長
//	土肥 由美子	スクールカウンセラー、臨床心理士
//	廣川 美奈子	富山県家庭教育アドバイザー、県PTA連合会アドバイザー
//	吉川 佳子	富山県家庭教育アドバイザー、県PTA連合会アドバイザー

親を学び伝える
学習プログラムの
ダウンロード

子育てネッ!とやま

<http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/oyamanabi-new.html>

子育て情報・
子育て相談窓口の案内

子育てほっとライン ☎076-433-4150

家庭教育カウンセリング 「子育てほっとライン」で予約をお願いします。

子育てネッ!とやま (パソコン版・携帯版)

子育てネッ!とやま

検索



メール相談

「子育てネッ!とやま」HPから

子どもほっとライン ☎076-443-0001 kodomohl@tam.ne.jp

親を学び伝える学習プログラム(追加プログラム・手引書)

平成23年3月発行

編集・発行 富山県教育委員会 生涯学習・文化財室

〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号 電話 076-444-3435

家庭をもつことの意義について考えてみよう!



直人

1-6 エピソード

「結婚ねえ・・・」

直人と一郎とは大学時代からの親友であり、大学を卒業して10年以上経っている。直人は大学を卒業した後、大学時代から交際していた女性と結婚し、今では2人の子どものパパである。一方、一郎は交際している女性がいるものの、いまだに結婚を考えていない。以下は、そんな2人の電話でのやりとりである。

直人：久しぶり。元気にしてるか？

一郎：お前こそ元気にしてるか？ 2人も子どもがいると色々とお金もかかるし、大変だろう？ 小遣いも少ないだろうし。

直人：まあな。月2万円の小遣いで生活していくのは正直しんどいな。飲み会の回数もめっきり減ったし。でも、子どもがいるっていうのはいいもんだぞ。子どもの顔を見るだけで元気が出てきて、「明日もがんばろう！」という気持ちになるしな。ところで、お前はまだ結婚しないのか？ 伸子ちゃんとの付き合いも長いだろう？

一郎：結婚ねえ・・・。正直なところ、まだ真剣に考えていないな。俺にはまだしたいことがたくさんあるし。お前も知っている通り、俺には趣味が多いからな。子ども相手にサッカーのコーチもしてるから、ユニフォーム代や遠征費もばかにならないんだよ。結婚したら今のように自由にお金を使うことができなくなるだろ？ 俺はお前みたいに月2万円の小遣いで生活するなんてできないよ。

直人：お前の親は何も言わないのか？ 親はお前に早く結婚してほしいと願っていると思うぞ。孫の顔を見たいだろうし、親戚の手前もあるだろうし。

一郎：実家に帰るたびに親から「早く結婚しろ」って言われるよ。確かに、親の気持ちもよくわかるんだよ。でもなあ・・・。



1 後に続く直人と一郎との会話を考えてみましょう。



2 一郎を次のステップへと踏み切らせるためには、どのようなことを話し合えば良いと思いますか。3人1組となり、色々な会話を考えてみましょう。

参考資料

表1 男女年齢7区分別、独身生活の利点の内容別、未婚者数（人）

性別/年齢	総数	行動や生き方が自由	異性との交際が自由	金銭的に裕福	選択の幅が広い	住宅や環境の楽	家族を養う責任がなく、気が楽	友人などとの広い人間関係が保ちやすい	職業をもち、社会とのつながりが保てる	現在の家族とのつながりが保てる	その他	不詳	非該当（利点なし）
男性 総数（18～49歳）	4,002	2,634	288	1,077	229	992	705	112	126	33	33	740	
男性 35歳未満小計	3,139	2,107	243	839	186	780	626	94	95	25	30	510	
女性 総数（18～49歳）	3,583	2,487	203	658	166	639	958	398	379	37	27	487	
女性 35歳未満小計	3,064	2,137	185	579	142	567	866	321	313	31	19	391	

※ 厚生労働省 2006, 第13回出生動向基本調査「結婚と出産に関する全国調査（独身者調査）」より

恋人関係・夫婦関係について考えてみよう!

1-7 エピソード

私の夢はどうなるの?



若者に人気のラジオ番組、今日の放送は、パーソナリティーのアイさんがリスナーから届いた葉書を紹介しています。

「ペンネーム就活嫌いさんからのお便りです・・・ちょっと深刻そうですね」
 アイさん、こんにちは。初めてお便りします。就職活動真っ最中の私の悩み聞いてください。
 私の夢は保育士になって子どもたちの笑顔を見ること。学校を卒業したら地元に戻って働きたいと思っています。でも、就活に集中できない理由があるんです。
 それは、結婚を意識している同じ年の彼氏のこと。普段は人あたりもよくてまじめで、Uターン就職も早々と内定しています。彼なら当然よね。
 でも、そんな優しい彼も最近私にはちょっと強引・・・
 「将来一緒に暮らすなら、今のうちにオレの近くで就職しろ」とか、「どんな職種でもいいじゃないか」とか、「どうせ子どもが産まれたら仕事はやめるんだろ」とか。
 私、ホントは子どもは自分の親に面倒みてもらいたいし仕事も辞めたくない。知らない土地で暮らすってことは友だちづくりからスタートでしょ。無理・・・
 私の本音を話したら、彼すごく怒るだろうな。私かわがまますぎるのかな？
 アイさん、私どうしたらいいでしょう。



- 1 あなたがアイさんなら、リスナーの悩みにどのように答えますか？パーソナリティーになったつもりで、話す内容を考えてみましょう。

- 2 恋人同士や夫婦でも相手を束縛しないために気をつけたいことを考え、グループで話し合ってみよう。

食卓を囲むことから始めよう！ 会話がはずみます！

2-6 エピソード

サツマイモを掘ったよ！ おうちで食べよう

ほたるちゃんに通っている保育所では、広い畑を借りて、サツマイモを栽培しています。5月、ほたるちゃんは「大きなサツマイモができますように」と一本一本ていねいに苗を植えました。暑い夏も、草むしりやつる返しなどをみんなでがんばってきました。



いよいよ10月。今日は、イモ掘りの日です。土を掘っていくと赤いものが見えてきました。「あっ、イモだ!」。大きなサツマイモを手にしたほたるちゃんのひたいには、汗が光っています。「たくさん採れたので、1本はお家に持って行って、お家の人と一緒に食べましょう」と先生が話すと、子どもたちは「やった〜」と歓声をあげました。

家での会話

(夕食の食卓には、ほたるちゃんが掘ったイモで作ったふかしイモがのせられています)

お母さん：ほたるが今日、保育所で掘ってきたサツマイモをふかしたのよ。

お父さん：うん・・・ (テレビのサッカーを見ながらこちらを見ずに)

ほたる：翔太さんと一緒に掘ったんだよ。大きくて先生も「すごい」ってほめてくれたよ。みんなもびっくりしてたよ。おいしいね。

お母さん：「」



- 1 あなたがお母さんだったら、なんと答えますか。また、お父さんをどうやって会話に巻き込みますか？

- 2 あなたの家庭では食事の時、どのようなことに気をつけていますか？また、家族で決めているルールはありますか？

※あとで、手引き追加 2-7 「ドキドキを楽しもう！」のワンポイント知識をお読みください。

育児を楽しむために

2-7 エピソード

リフレッシュしよう

聡子さんには、2歳の育代ちゃんという子どもがいます。聡さんは、時々自己嫌悪におちいるくらい育代ちゃんを怒ってしまうことがあります。というのは、育代ちゃんは、寝る時、歯を磨く時、着替える時、ご飯を食べる時、とにかく1日中「イヤイヤ」と言っています。聡さんが嫌がる育代ちゃんにどれだけ優しく言っても、ずっと「イヤイヤ」。そんな状態が続き、疲れてしまった聡さんは、つい育代ちゃんをきつく叱ってしまいます。そうすると今度は、育代ちゃんは悲鳴のような声で大泣きします。最近、聡さんはきつく育代ちゃんを叱ってしまう自分がとことん嫌になり、とにかく育児に元気が出てきません。



① あなたはどんな時に育児で落ち込みますか？

② あなたは育児に落ち込んだ時どうしていますか？

③ あなたのリフレッシュ法を教えてください。(例 スポーツをする、友だちと話す、子どもの寝顔を見る、など)

※あとで、手引き追加 ②-7 「ドキドキを楽しもう！」のワンポイント知識をお読みください。

家庭と学校の役割 ①家庭の役割って・・・

3-6 エピソード

担任の先生はね・・・

彩香は6年生の女の子です。とても不満そうな顔で学校から帰ってきました。



娘 彩香

母親

娘 「お母さん、聞いてよ。きょう先生に怒られたのよ。」

母親 「どうしたの。」

娘 「理科の実験の時、うるさいって。」

母親 「怒られるようなことしてたんでしょ。」

娘 「男の子ばかり顕微鏡をのぞいていて、ちっとも見せてくれ

ないから 男の子に文句言ってたの。そしたら、勉強の邪魔だから、その班全員立ってなさいって。理由も聞いてくれないのよ。」

母親 「そりゃ、男の子たちのせいよね。」

娘 「そうよ。私たちにも勉強する権利あるんだから。」

母親 「班のグループ分けがまずいんじゃないの。先生ももっと各グループを回って指導すべきよ。」

娘 「そうよ。もっとまじな男の子と組めば良かった。」

母親 「明日先生に言ったら？班を組替えしてくれて。今のままじゃ勉強できないわよ。あの先生、この前の授業参観でも、あなたが手を挙げていたのに、当ててくれなかったものね。全体を見てないわ。気配りが足りないのよ。」

父親 「・・」



父親



1 この母親と娘（彩香）の会話を聞いていた父親は何と言うのでしょうか。

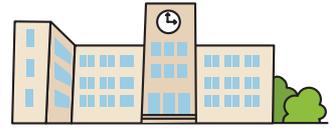
2 この娘（彩香）の話を聞いた母親の、別の対応を考えてみましょう。

3 この会話から娘（彩香）はどんな気持ちになっていくのでしょうか。

②学校の役割を考えてみましょう!

3-7 エピソード

学校はどこまで対応できるでしょう?...



つぎの人たちの学校への要求について、学校が要求通り対応したほうが良いと思う場合は、その人物のイラストを○で囲みましょう。



近頃毎日、子どもたちが用水の水戸板^{みといた}を外していくので田んぼの水が溢れて困るとるがいちゃ。学校で注意してくだはれ。



ぜひ、子どもの少年消防クラブを作ってほしいがですけど。



今の子どもラジオ体操はどうなってる? 学校でちゃんと教えとるんか。

税に関するポスターと作文を募集するがで、チラシ配って作品を集めておいてください。



開会式で1年生に風船とばしをしてもらえないでしょうか?

集まってもゲーム機持ってきて、話してもぜんぜん聞かんし、学校で何を教えとるんですか。



子どもたちに食育の話をして、その後一緒におやつ作りをしたいのですが。

今度、子ども合唱団を作りたいがですけど、募集のチラシ配っててください。



英語活動では、徐々に英語に慣れるような活動を計画してほしい。

今度パパママの絵を募集しますので、描かせてもらえませんか。



隣の家と折り合いが悪くなっておるもんで、隣の子と登校班を別にしてほしいがやけど。

子どもがなーん学校に行きたがらんがで困っとります。申し訳ないですけど、朝、家まで迎えに来てくれんけ。



うちの子落ち着きがないがで、学校できちんとしつけてくだはれ。

うちの子頭悪いもんで、毎日残して算数教えてくだはれ。



学校帰りにうちにでかいと遊びに来て困っとります。親たちにゆうてくだはれ。

うちの子、好き嫌いがひどいもんで、先生、給食の時よーゆうてくだはれ。



1 学校の役割についてグループで話し合ってみましょう。

学校側の返答を考えてみるのも良いでしょう。

子どもの気持ち!

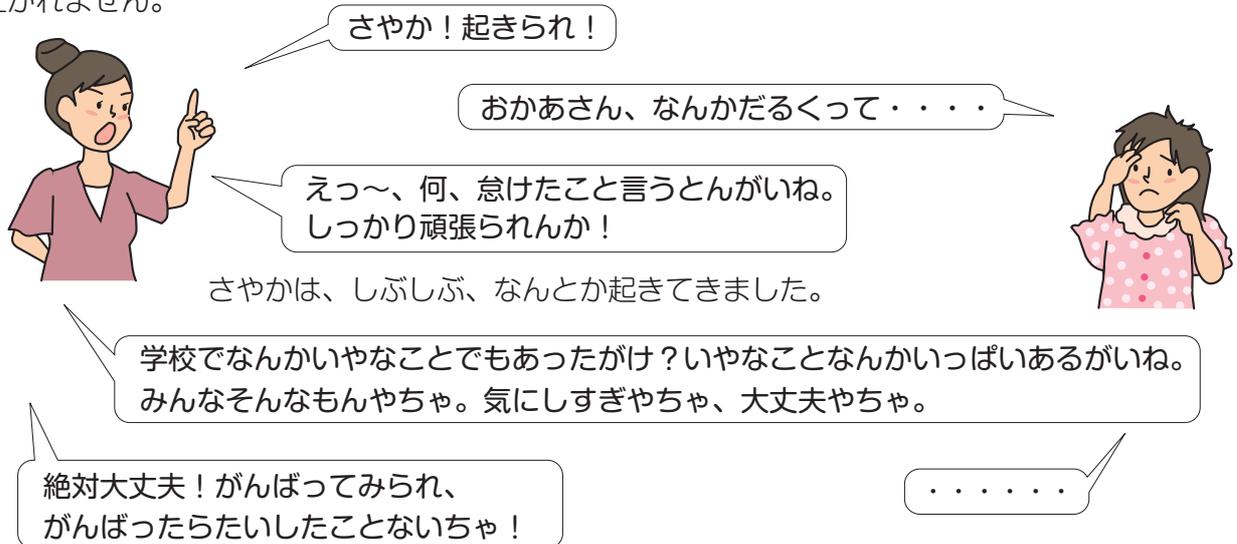
4-6 エピソード

本当にわかっているの？

さやかは真面目な中学生。毎日元気に学校に行っていましたが、最近、仲良しのクラスメートと意見が合わず、少し孤立しています。その様子は、先生から聞いて母親も知ってはいましたが、しばらくは黙って様子を見ることにしていました。

さやかは親に心配はかけまいと明るくふるまっていますが、だんだん、学校にも行くのがつらくなってきました。

さやかは今日もがんばって行かなければと思い、朝起きようとしましたが、体がだるくなかなか起き上がれません。



さやかは母親に心配かけまいとがんばって出かけて行きました。

グループワーク

1 あなたが子どもの頃、学校に行きたくないと思った経験はありますか? それは、どうしてでしたか?

2 母親の気持ちを想像してみましょう。

3 さやかさんは、母親に本当は何と言いたかったでしょう。

4 さやかさんはどんな言葉をかけてほしかったでしょう?

父親の役割! ?

4-7 エピソード

お父さんの出番? !

中学1年生の隆はゲームに夢中になっています。最近、めっきり口数が少なくなり母親が話しかけても返事をしません。成績も下がり気味です。困った母親はゲームの時間は宿題を終えてから1時間までと約束させました。ところがその約束が守れません。

今日も夕食時のこと、母親が何度呼んでも返事がないので隆の部屋に行きました。しかし、「面白いところだから・・・」

となかなかゲームをやめません。約束の時間はずいぶん過ぎています。そこへ父親が帰宅しました。母親は父親にそのことを訴えました。



- 1 この後、父親と母親の会話はどうなるでしょうか。役割分担して考えてみましょう。また役割を交替してやってみましょう。

- 2 父親は、隆にどのように対処したでしょうか。

- 3 思春期の子どもに父親（保護者）として出来ることはどんなことでしょうか。

全ての発達段階で家族や自分の生活について 考えてみましょう!

番外エピソード

家族の暮らし方を考えてみよう!

小学校2年生の憲一郎君の家族は、共働きの両親と、高校1年生の兄と、中学2年生の姉の5人家族です。

今は夕方5時30分。今日も父親は仕事の都合で、帰宅が8時です。母親は、職場で急な仕事が入り、やはり帰宅が8時になると電話がありました。家には憲一郎君と、中2の姉が帰宅し、高1の兄は、サッカー部の練習が終わってから、7時頃には帰宅します。

8時頃には家族みんなが揃いそうです・・・



1 子どもたちの帰宅した後の過ごし方を書き入れてみましょう。

憲一郎 (小学校2年生) の8時までの過ごし方

友達と遊ぶ	帰宅					両親帰宅	家族が揃う
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00		

中学2年生の姉の過ごし方

学	校	帰宅				両親帰宅	家族が揃う
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00		

高校1年生の兄の過ごし方

部	活	部	活	部	活	部	活	帰宅		両親帰宅	家族が揃う
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00						

2 8時にみんなが揃ったあとの、5人の会話を考えてみましょう!

(イラストの表情は気にせず考えましょう)

○には話をする順番を入れてください。



憲一郎



姉



父



兄



母

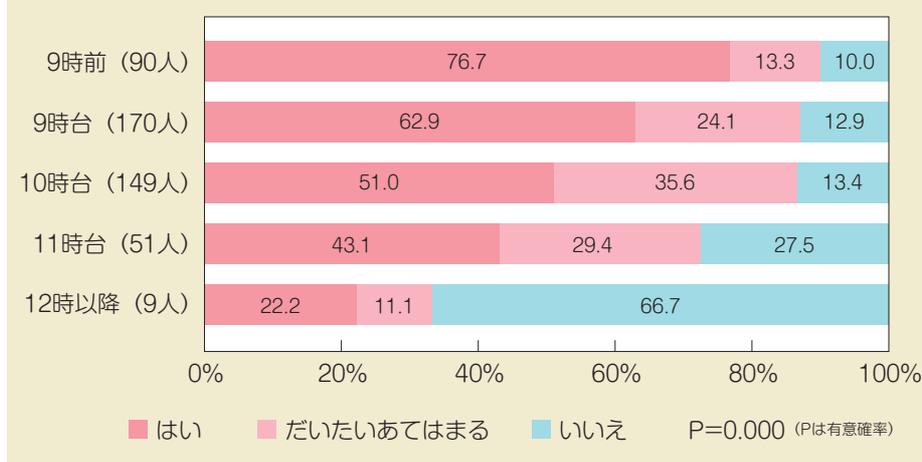
「番外編プログラム」活用手引き

一日24時間は、誰にも平等に与えられた時間ですが、その限られた時間の過ごし方は、発達段階や年齢、職業や家庭状況、そして自然や社会環境によっても異なってきます。近年、便利で人工的な環境が当たり前となった日本の子ども達の生活習慣は、夜型になり、心身の健康が阻害される点を懸念するデータが多く出されるようになってきました。そこで成長期の子ども達の健やかな成長のために家庭でできることを改めて考えてみたいと思い、家族で、全世代で生活を見直すきっかけとなるエピソードを考えてみました。

番外編 プログラム活用の流れ（番外編エピソード 家族の暮らし方を考えてみよう!）

時間	活動	留意点
3分	1 各自、自分の家庭を思いだしながらエピソードを読みましよう。	○この家庭はどのような展開になりそうか、想像してみましよう。
15分	2 各自、子ども達が親のいない時間をどのように過ごすのか、想像しながらグループワーク①②を書き込こみましよう。	○グループワーク①も②も、親や、祖父母として想像したときに、実際起こりそうなパターンや、理想的なパターンなどを考えてみましよう。
20分	3 子どもの生活時間の過ごし方や、家族の協力の仕方、子育て支援のあり方や、夜の家族の会話をグループで紹介し合いましよう。	○家族のそれぞれの生活時間の使い方によって、会話の展開も違ってきそうなことを、実感しましよう。
適宜	4 各グループで紹介したい、特徴的な内容（生活時間または家族の会話）を、全体会で発表しましよう。	○様々な家族の暮らしがあることを実感するとともに、自分たちの暮らしの参考にしたいことを明らかにしましよう。
5分	5 家族の生活習慣について見直し、できれば一緒に取り組みたい目標を設定しましよう。	○我が家のルールづくりを考えて、意見交換を行いましよう。

「就寝時刻」と「夜はすぐに寝つける」（469人の小学生調査）



左図（神川2006年調査）のように小学生でも就寝時刻が遅れると寝付きが悪くなります。どの世代でも夜更かしは睡眠不足や、翌日の生活の質低下につながるので、家族の健康な生活のあり方を見直してみましよう。

「親になるための準備期プログラム」活用手引き

1 ⑥エピソード「結婚ねえ・・・」

趣旨

このエピソードでは、大学時代からの親友である直人と一郎との電話のやり取りを取り上げています。直人は大学卒業後に結婚し、2人の子どもをもうけています。一方、一郎はいまだに結婚を考えておらず、独身生活を謳歌しています。会話のなかで、直人は一郎に結婚を勧めます。しかし、一郎は結婚によって今の自由気ままな生活が犠牲となることを恐れ、結婚に対して消極的です。プログラムでは、一郎を結婚へと踏み切らせるための直人の言葉を考えてもらいます。

このエピソードのポイントは、青少年に“結婚することの意義についてあらためて考えてもらうこと”にあります。近年、若者の間で未婚者が増加しております。その背景には、結婚することによって行動や生き方が制限されたり、生活水準を落とさざるを得なくなったりすることに対する若者の抵抗感があります。このような若者の抵抗感は、心情的に理解できます。しかし、未婚者の増加は出生数の低下に直結するため、日本社会の根幹を揺るがしかねません。このような状況のなか、若者に結婚することの意義について考えてもらい、結婚に対して少しでも前向きになってもらうことは極めて重要であると言えるでしょう。

1の表6 プログラム活用の流れ（1-⑥エピソード「結婚ねえ・・・」）

時間	活動	留意点
約5分	1 グループ決め（1グループ3人）	○ファシリテーターがグループワークの内容と進め方を説明しましょう。 ○グループは、仲の良い人ばかりで構成されないよう配慮しましょう。
約5分	2 直人と一郎の会話を考えてみましょう。	
約10分	3 各人が考えた会話をグループ内で発表してみましょう。	○本人になりきって会話を読み上げてもらいましょう。
約10分	4 結婚することの意義についてグループ内で議論してもらいましょう。	○グループで話しあう際、特定の人ばかりが発言するのではなく、できる限り多くの人が発言できるようにファシリテーターの人は留意しましょう。 ○意見が同じような内容に偏ってしまうことが予想されます。ファシリテーターの人は、できる限り多様な意見が出されるよう参加者をうながしましょう。
約30分	5 議論の結果については、グループごとに発表してもらいましょう。	○発表者をあらかじめ決めておいてもらいましょう。

2 ⑦エピソード 私の夢はどうなるの？

趣旨

このエピソードでは、あるラジオ番組に寄せられたリスナーからの葉書を紹介します。リスナーは、就職活動の真っ最中ですが、付き合っている彼氏のことでも悩んでいます。彼氏はリスナーに対し、自分の職場の近くで就職することや子どもが生まれたら仕事を辞めることを望んでいます。しかし、リスナーには保育士になるという夢があり、その夢を実現しようとするとう彼氏の期待に沿うことができないため、悩み苦しんでいます。プログラムでは、ラジオ番組のパーソナリティになった気持ちで、リスナーの悩みへの返答を考えてもらいます。

このエピソードのポイントは、青少年に“より豊かな恋人関係や夫婦関係を築くためには、自分の気持ちを相手に一方的に押し付けるのではなく、相手の気持ちにも寄り添い、双方ができる限り納得する道筋を模索する必要があるということ”を理解してもらうことにあります。このことは一見当たり前のようですが、実際にはなかなか難しいようです。そのため、プログラムを通じて過去の自分や現在の自分を振り返ってもらい、望ましい恋人関係や夫婦関係の在り方について、あらためて考えてもらいたいと思います。

1の表7 プログラム活用の流れ（⑦エピソード 私の夢はどうなるの？）

時間	活動	留意点
約5分	1 グループ決め（1グループ3～5人）	○ファシリテーターがグループワークの内容と進め方を説明しましょう。 ○グループは、仲の良い人ばかりで構成されないよう配慮しましょう。
約5分	2 リスナーの悩みへの返答を考えてみましょう。	
約10分	3 各人が考えた返答をグループ内で発表してみましょう。	○本人になりきって返答を読み上げてもらいましょう。
約10分	4 相手を束縛しないためにはどういった点に気を付ける必要があるのか、ということについてグループ内で議論してもらいましょう。	○グループで話しあう際、特定の人ばかりが発言するのではなく、できる限り多くの人が発言できるようにファシリテーターの人は留意しましょう。 ○意見が同じような内容に偏ってしまうことが予想されます。ファシリテーターの人は、できる限り多様な意見が出されるよう参加者をうながしましょう。
約30分	5 議論の結果については、グループごとに発表してもらいましょう。	○発表者をあらかじめ決めておいてもらいましょう。

「乳幼児をもつ親のプログラム」活用手引き

プログラムの趣旨と使用対象者

このエピソードでは、おもに乳幼児の保護者の方々に、家庭における子どもとのかかわり方や、子育てにおけるストレスとどのように向き合うかを具体的に考えていただく目的で作成しました。グループワークを通して、参加者の方々が日々の子育ての中で大切にしていることや心がけていることを共有したり、ときどき感じられる子育ての悩みや課題について話し合ったりしていただきます。そうした活動を通して、明日の子育てに活かせるヒントや日々の生活への活力を得ていただきたいという願いを込めています。

ところで、乳幼児期の子どもは、家族との間にある安定した愛着関係の中ですくすくと育っていきます。この安定した愛着関係とは、親の「一貫した」子どもへのかかわりの中で形成されていきます。なお、一貫した親のかかわりとは、簡単にいえば、日によって褒めることや叱ることが変わらないということです。もしも、あなたが、昨日は子どもを温かく抱きしめたのに、今日は拒否する、というようなかかわりを繰り返しているとすれば、それは子どもに対して「一貫していない」かかわりをしているといえます。そうした一貫しないかかわりが長く続くと、子どもの健やかな心身の成長・発達が阻害される可能性もあります。こうしたことから、できる限り、家庭のルールをしっかりと決め、それを一貫して守ること、また、昨日と今日の気分の違いで子どもとの接し方を変えたりしないようにすることが重要です。

こうした背景から、本プログラムでは、家庭での温かなコミュニケーションをどのように作りだすか、また、家庭でのルールにはどのようなものがあるかについて参加者同士で話し合うワークを加えました。また、前向きに子育てに向き合うためにどのようにすればよいのかについて考えるワークも作成しました。なお、プログラム使用対象者は、基本的には、「乳幼児の子どもをもつ親」を対象にしています。しかし、エピソードの選択やグループワークの課題選択を工夫することで、学童期の子どものお母さんにも使用していただけますので、柔軟にご活用ください。

最後になりますが、本プログラムの使用によって、参加者の方々が、いつも以上に家族と会話を楽しめるようになった、適度なリフレッシュによっていつも以上に子育てを楽しめるようになったとしたら、これほど嬉しいことはありません。

プログラムの流れ

グループごとの発表をすると、実践や参加後の満足度は高くなります。発表終了後に、ワンポイント知識（裏面）もご覧ください。

2の表6・7 プログラム活用の流れ (⑥エピソード サツマイモをほったよ!おうちで食べよう ⑦エピソード リフレッシュしよう)

時間	活動	留意点
3分	1 各自、エピソードを黙読しましょう。	○エピソードのような経験がないか思い出しながら読んでみましょう。
10分	2 自分の家庭ではどうかを考えて、ワークシートの①～③に答えましょう。	○自分の考えを率直に書きましょう。
20～30分	3 4～5人のグループで司会進行や記録する人などを決め、ワークシートの①～③について話し合しましょう。その際、全員が意見を言うようにしましょう。	○人の経験や意見を聞き、様々な考え方があることを認め合いましょう。
3分×グループ数	4 グループで話し合ったことを発表しましょう。他のグループの意見も聞いてみましょう。	○より多くの経験や考え方を共有し、考え方の幅を広げましょう。

◆6エピソードのワンポイント知識◆

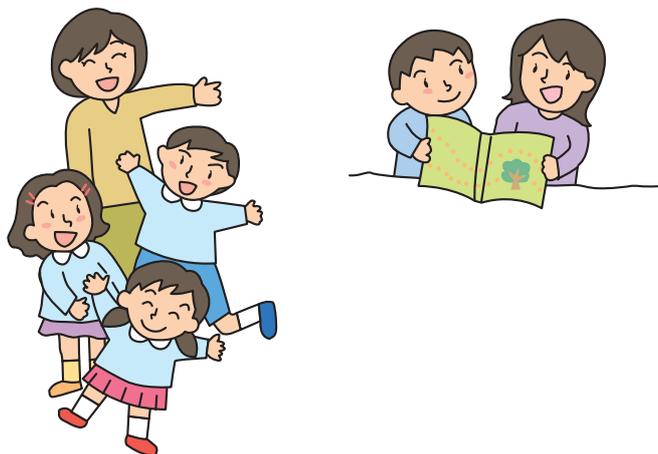
家族との会話を楽しむためのポイントの1つ目は、相手が好きなものや興味があるものについて話すということです。たとえば、今回のエピソードでは、ほたるちゃんは、イモそれ自体に興味があるというよりは、翔太くんと一緒に頑張ったこと、先生から褒めてもらったこと、クラスのみんなが自分の掘りだしたイモに驚いて羨望のまなざしを自分に向けてくれたことに興味があるようです。そのあたりのことについて話すということが重要になるでしょう。ポイントの2つ目は、相手に質問をするということです。なお、その際、「好き?嫌い?」などの回答が1つに限られる質問ではなく、「どんな食べ物が好き?」など、回答が複数考えられるような質問をするように心がけましょう。今回のエピソードでは、たとえば、あなたが「先生から褒めてもらえて嬉しかった?」と質問したら、ほたるちゃんは「うん」という返事をするでしょう。ですが、「先生から褒められてどんな気分だったの?」と質問すれば、ほたるちゃんは自分の言葉で一生懸命、その時の気持ちを話してくれるでしょう。これらのポイントをふまえ、あなたの「会話力」を発揮して、家族との会話を楽しみましょう。

◆7エピソードのワンポイント知識◆

オーストラリアにある、クイーンズランド大学のマット・サンダース教授たちによって開発されたトリプルP (The Triple P-Positive Parenting Program®) という子育て・家族支援のためのプログラムでは、子育てに落ち込んだり、ストレスを感じたりすることは自然なこととされています。このプログラムでは、「完璧な親でなくていい」という理念に基づき、週に1度、少しの時間でもリラックスする時間や趣味の時間を確保することが大切であるとされています。

また、ポジティブ心理学では、日々の生活をポジティブに過ごすための工夫として、その日あった良いことを毎日いくつか書き出してみたり、感謝の手紙を書いたりするなどして、その日1日にあった楽しいこと、嬉しいこと、感動したことなどを言葉にすることが有効とされています。たとえば、あなたのお子さんの素敵なおところ、かわいいところ、偉いところなどなど・・・小さなノートに毎日少しでも、箇条書きにして書き出してみるのはいかがでしょうか。そのノートを、あなた自身が読みなおしてお子さんの良いところを改めて感じるのもいいし、将来、お子さんが大きくなったときにプレゼントしてもいいでしょう。その他には、一人で雑誌や週刊誌を読んだり絵を描いたりするなど、全く違う環境に1日30分だけでも身をおくことも、ポジティブな気持ちで日々の出来事に向き合うために有効とされています。

高尚な趣味に興じる必要はありません。あなたなりの方法で、数十分だけでもリラックスしてみませんか。



「学童期の子どもをもつ親の学習プログラム」活用手引き

プログラム追加の趣旨

平成20年3月に完成した学童期の子どもを持つ親の学習プログラムでは、「健太郎君とお父さん」「参観日の母親の姿」「子ども同士のけんかに親が関わり」「運動会は誰の競争?」「地域との関わり」という5つのエピソードを作成しました。そのプログラムを使って、多くの方々に自分や人の子育て、地域の子育てを見つめ直すことによって、大人の私たちも成長したいと考えました。5つのエピソードでは、小学生の自立の過程や様子、その後押しに親がどのように関わればよいか、また子どもの成長のために必要な環境作りや、大人の規範意識、そして地域で育てる子育て支援とは等、様々な視点から子育てを考えていただけたと思います。そこで今回は、新たな視点を加えてエピソードを追加することになりました。学童期のお子さんを持たれる保護者の方々には、ぜひ学校と家庭の信頼関係を築いていただくことが子ども達の育ちには重要であることを理解していただくために、両者の役割を考えるエピソードとしました。一つ目は学校での出来事を家で話す子どもにどのように対応できるかを考えるエピソード。二つ目は地域に開かれた学校を目指すとともに、地域からも支えられる学校ですが、限られた時間の中で、学校はどこまで対応できるのかを一緒に考えるエピソードとしました。以下にそれぞれのエピソードの使い方の例を示したいと思いますので、参考にしながら、色々な使い方をお試しく下さい。

3の表6 プログラム活用の流れ (⑥エピソード 担任の先生はね・・・)

時間	活動	留意点
3分	1 各自、娘や母親の立場を想像しながら、エピソードを黙読しましょう。	○子どもが学校の話をしてくれる様々な場面を思い出してみましよう。喜怒哀楽を伴った様々な報告があるでしょう。
5分	2 自分が父親だったら、二人の会話を聞いていて、どのように会話をつなげるでしょうか。グループワーク①～③に答えましょう。	○母親と娘の話をしばらく聞いている父親になったつもりで、会話をつなげてみましょう。何も言わない場合もあるでしょうか?
15分	3 母親と娘と父親役を交代しながら、グループの全員が一度は父親になって、自分の書いた父親の会話を読み、演じてみましょう。	○父親の会話で、家族の感情がどのような方向へ向かうか、様々な局面を考えてみましょう。
15分	4 このエピソードの母親の対応を変えて読み合ってみましよう。	○母親の対応を変えると、娘の会話も変わるでしょうか? 変わらないでしょうか? グループで、色々な対応の仕方ができることを実感してみましよう。
15分	5 家族の会話を通して、娘はどのような気持ちになっていくのか、想像してみましよう。	○娘はこれから家で学校の話をしてどのようにするでしょうか。学校の先生に対してはどのような態度になりそうでしょうか。家庭と学校の関係はどうなるかなど、様々な視点で話し合ってみましよう。
適宜	6 各グループの代表的な意見を紹介し合いましよう。	○会場全体で、同じ意見や異なった意見を共有し合って、思考の視野を拡大しましよう。

3の表7 プログラム活用の流れ (⑦エピソード 学校はどこまで対応できるでしょう?・・・)

時間	活動	留意点
10分	1 各自エピソードに登場する人々の要求を読んで、学校が対応した方が良いと思うか、対応する必要はないと思うか、判定してみましょう。	○それぞれの人が言っていることは、もっともだと思いがちだが、全てに対応すると学校はどうなるのか、学校の立場にもなりながら考えてみましょう。
グループワーク		
10分	2 この16人の要求以外にも、学校への様々な要求について例を出し合ひましょう。似たような要望が、学校には多く持ち込まれることを認識しましょう。	○学校と、保護者だけではなく、地域や、様々な職業の人の気持ちになって、子どもの育ちにはどのような役割分担ができるのかを考えてみましょう。
30分	3 各自、学校の先生や、管理職の立場、あるいは、ここに登場する人々になって、会話をしてみましょう。	○たとえば、校長先生と市役所の人の会話。担任の先生と保護者の会話というように。
適宜	4 各グループで、考えさせられる会話や、興味深い会話があったら、紹介し合ひましょう。	○子どもの育ちを考えたら、どのように対応することが望ましいか、答えは一つではないのですが、様々な立場になって考えてみましょう。

「思春期の子どもをもつ親の学習プログラム」活用手引き

プログラム追加の趣旨

思春期は、乳児期と同様、心身共に最も急激に成長を遂げる時期です。特に、親からの心理的な自立が少しずつ始まり、同年代の友人との関係の意味がより重要になってきます。そして、その分そうした関係の中で様々な感情を抱き、一時的にここでの安定も難しくなる時期でもあります。そんな時には、親に頼りながら、再び自立の道を進みます。つまり、親に時に心理的に依存をしながらエネルギーをため、そしてまた時に親に反発をしながら自立の道に向かうのです。そう考えると、依存と自立は相反するものではないのですが、そのどちらにも対応する両親は非常に疲れるし、とても混乱するでしょう。時には大人として扱ってほしいし、時には子どもとして扱ってほしい思春期の子どもたち。ここでの対応に“唯一の正解”があるとはとても思えませんが、グループワークでは様々なメンバーとのやりとりの中から、その時の家族メンバーの気持ちを体験できればと考えました。エピソードは2つあります。一つ目は、娘の様子がちよっとおかしいのをわかりつつ、励まし続ける母親のエピソード。二つ目は、だんだん言うことを聞かなくなってきた思春期の子どもと関わる際の夫婦の会話です。役割を色々と交代しながら、それぞれになりきって演じていただき、その時に感じたことを自由に話し合い、共有できればと考えています。

4の表6 プログラム活用の流れ (⑥エピソード 本当にわかっているの?)

時間	活動	留意点
5分	1 4人程度のグループに分かれて、エピソードを役割分担して読みあげてみましょう。	○さやかと母親の会話の「間」の取り方を工夫しましょう。
10分	2 エピソードについて考え、グループワーク①～④をワークシートに自分なりの意見を書き込んでみましょう。	○グループワーク①では自分の子どもの時の経験を思い出しつつ書いてみる。グループワーク②③ではそれぞれの立場に立って、どんな気持ちになるのかを想像してみる。グループワーク④では、さやかの立場に立った場合を感じてみましょう。 正解があるものではありません。模範解答ではなく、その時思ったことをあなたなりに書いてみましょう。
15分	3 それぞれ、ワークに記入したことをもとに、グループで自分の考えたことを紹介しましょう。 1) 自分の子供のころの学校へ行きたくなかった体験を話してみましょう。 2) エピソードの母親の気持ちについて話し合ってみましょう。 3) さやかの「・・・」の部分話し合ってみましょう。 4) さやかは本当はどんな言葉をかけてほしかったのでしょうか。	○自分の体験を思い起こし、エピソードの中のさやかの置かれた状況と比較することによって、よりさやかの気持ちに迫りましょう。 ○さやかの学校での様子に気付きながらも、さやかを励ます母親の気持ちを考えましょう。(親としては当然の気持ちなのかもしれません) ○さやかの本当の気持ちについて話し合みましょう。 ○さやかの気持ちに寄り添って考えてみましょう。さやかは自分の思っていることを言えないのはどうしてでしょう。

15分	4 グループで話し合ったことを、発表しましょう。	○それぞれのグループで出た話し合いの内容を紹介し合ひましょう。 自分たちのグループで出なかった意見を、他のグループの発表で聞くことができ、より多くの意見をみんなで共有する。可能な限り、様々な意見に対してオープンでありましょう。
-----	--------------------------	--

4の表7 プログラム活用の流れ（⑦エピソード お父さんの出番）

時間	活動	留意点
5分	1 4人程度のグループに分かれて、各自、エピソードを黙読してみましょう。	○ファシリテーターがグループを分けて、エピソードの内容把握を促しましょう。
20分	2 その後の父親と母親の会話はどのようになったでしょう。①のワークを役割交換しながら実際に演じてみましょう。	○最初の言葉によって、流れは大きく変わる可能性があります。その意味で、父親の模範回答があるわけではありません。多くの人が役割交換をすることで、様々な会話の流れや内容が生まれると思います。
5分	3 グループワーク②のワークを書き込んでみましょう。	○グループワーク①で感じたことを含めて、グループワーク②を書いていきましょう。
20分	4 グループワーク③を書き込み、グループの中で意見交換をしていきましょう。	○自分の失敗談や成功談を含めて、グループの中で、「父親ができること」「やりにくいこと」「やってみたいこと」について、より多くの意見を共有できることを促しましょう。
15分	5 グループの中で話し合ったことを、他のグループにもわかるよう発表してみましょう。	○他のグループの意見を聴くことで、自分のグループにはなかった意見がないか確認し、考え方や感じ方の幅を広げましょう。