

学習プログラムの進め方

(指 導 案)



指導者役は一方的なコメントに偏ることなく参加者の自主性を促し、互いに子育てについての様々な問題について学び合う機会になるよう進めてください。

時 間	活 動	留意点事項
10分	▶ アイスブレイキング	○参加者が意見を言いやすい雰囲気づくり ○自分のこととして考えられる工夫
30~40分	▶ Work	○ワークシートを利用した学習 ○楽しみながら参加
10~20分	▶ グループ発表・まとめ・ 振り返りシート	○参加者自身の子育てを見つめ直す機会

<事前準備>

1. 「ワークシート」「振り返りシート」「資料」を準備、配布する。
([あいっこ「親の学び」学習プログラム](#) からダウンロード可)
2. 「学習プログラムの進め方」を参考にし、参加者が気軽に意見を言いやすい雰囲気を作る。
3. 「ワークシート」を利用して、参加型学習を進める。
4. 「振り返りシート」は参加者の学習内容を深めるために活用する。
5. 「ワークシート」「振り返りシート」は参加者自身が持ち帰り、家庭においての親子の触れ合いに活用する。

I-1 子育てははじめの一步

【プログラムのねらい】

- ・はじめての子育てに戸惑う保護者が、子育ての不安を語り合い、安心感をもつ。
- ・仲間の中で思いを語り聴いてもらえる関係の安心感や心地よさを味わう。
- ・子どもの成長をかみしめ、子どもが生きる力をはぐくむ子育ての知恵を見付ける。

【プログラムの展開例】

時間	進め方	準備
10分	<p>▶ アイスブレイキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりの遊びを行い、参加者のリラックスした雰囲気づくりをする。 ・他者の意見を否定しない、秘密は守るなど、グループのルールの確認をするとともに本日の活動の目的を明確にする。 	<p>P2「アイスブレイキング各種」参照</p> <p>4～5名のグループを作る。</p>
10分	<p>▶ Work</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自でワークシートを記入し、親になる前となった後や子育て中の気持ちを振り返り、自分の気持ちの意識化を図るようにする。 	ワークシート
30分	<p>▶ グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの中で思いを語り多くの人に聞いてもらう体験をすることで、仲間の中の子育ての安心感や心地よさを味わう。 ・参考になる気付き、こうしなければならないという思い込みはなかったかなどを振り返り、分からないことの解決の糸口を見つける。 <p>▶ 発表とまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの代表者が話し合った内容を発表し、他のグループの意見を聞くことで広い視野で考えることができるようにする。 <p>▶ アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめての子育てで不安や悩みも多いと思うが、自分の思いを安心して語り、聞いてもらえる仲間を見つけ、一緒に子育てをしていくことの良さについてアドバイスする。 ・指導者役が、若い世代の気持ちを受け止め、仲間で支えあって子育てをしていく良さを伝えるようにする。 ・資料を見て子育てサークルの活用の良さを伝える。 	資料
10分	<p>▶ まとめ、振り返りシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループワークを振り返り、自分の気持ちを客観的に見つめ、その気付きを子育てに生かしていけるようにする。 	振り返りシート

I-2 子どもだった頃の私

【プログラムのねらい】

- ・保護者自身が育ってくる中で出会った大人にしてもらって“うれしかったこと”や“嫌だったこと”など、子どもだった頃の気持ちを振り返り、感情を受容するかかわりの大切さに気付く。
- ・乳幼児期は感情が育つ時期なので、子どもの心に残る感情体験をつくる子育ての大切さに気付く。

【プログラムの展開例】

時間	進め方	準備
10分	<p>▶ アイスブレイキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりの遊びを行い、参加者のリラックスした雰囲気づくりをする。 ・他者の意見を否定しない、秘密は守るなど、グループのルールの確認と本日の活動の目的を明確にする。 	P2「アイスブレイキング各種」参照
10分	<p>▶ Work</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が大好きだった人、うれしかったこと、嫌だったことなど、印象に残っているエピソードや、その時の自分の気持ちをワークシートに記入することで、心に残る感情について意識化を図る。 	ワークシート
30分	<p>▶ グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼い頃の自分の気持ちを振り返り、気付いたことについて、グループ内で自由に意見交換をする。 ・司会進行・書記・発表者は、各グループのメンバー間で決め、主体的な活動になるよう、指導者役は側面から見守る。 <p>▶ 発表とまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの発表者は、話し合った内容を発表し、メンバー全員で共有できるようにする <p>▶ アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料をもとに、子どもの感情に目を向け、親と子の応答的な気持ちのやりとりや、驚きや感動を体験し豊かな感性を育む体験の機会をつくる子育ての大切さについてアドバイスをする。 	5～6名程度のグループづくり 資料
10分	<p>▶ 振り返りシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー一人一人が、このプログラムで得た気づきを生かし、豊かな感性を育む子育てを奨励する。 	振り返りシート

I-3 振り返ってみよう 子どもへの言葉掛け

【プログラムのねらい】

- ・普段の何気なくしている子どもへの言葉掛けやかかわりを振り返り、親と子の愛着の絆を強める言葉掛けをすることの大切さに気付く。
- ・人間形成の基礎となる、子どもの愛着形成を促進するため、親子の応答的な言葉掛けやかかわり方を広げる。

【プログラムの展開例】

時間	進め方	準備
10分	<p>▶ アイスブレイキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりの遊びを行い、参加者のリラックスした雰囲気づくりをする。 ・他者の意見を否定しない、秘密は守るなど、グループのルールの確認と本日の活動の目的を明確にする。 	P2「アイスブレイキング各種」参照
10分	<p>▶ Work</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の様々な場面を振り返り、自分自身の子どもへの言葉掛けの特徴についてメンバー一人一人の意識化を図るようにする。 ・資料を見ながら、語り掛ける、見本を見せる、一緒にする、最後まで聞く、代弁する、見守る、誘い掛ける等、子どもへの言葉掛けやかかわりの種類について意識を広げてグループワークに参加できるようにする。 	エピソード・ワークシート 資料
30分	<p>▶ グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段の子どもへの言葉掛けやかかわりについて気付いたこと、自分の気持ちが子どもに伝わって嬉しかったこと、どうしたらいいかわからないなど情報交換し、言葉掛けの幅を広げる工夫について考え合う。 ・司会進行、書記、発表者は、各グループのメンバーで決め、主体的なグループワークになるよう、指導者役は側面から見守る。 <p>▶ 発表とまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの発表者は、話し合った内容を発表し、全体のメンバーの共有を図る。 <p>▶ アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導者役は、発表された言葉掛けについて、カテゴリー分けをしながら、意味づけて整理し、幅広い言葉掛けについて理解が深まるように助言する。 ・0歳児が気持ちを表す行動を受け止め、応答的な言葉掛けやかかわりを豊かにすることが、人間形成の基盤となる子どもの愛着形成につながることをアドバイスする。 	5名程度のグループづくり
10分	<p>▶ 振り返りシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー一人一人が、このプログラムで得た言葉掛けへの気付きを生かし、子どもとの愛着関係を強める子育てを奨励する。 	振り返りシート

【プログラムのねらい】

- ・自己主張が始まった頃の子どもの“やりたい気持ち”を引き出す保護者のかかわりについて考える。
- ・食事・排せつ・遊び・睡眠など、子どもの生活づくりに着目し、よいこと悪いことをしっかり伝え、社会的なルールを学ぶしつけの方法の幅を広げる。

【プログラムの展開例】

時間	進め方	準備
10分	<p>▶ アイスブレイキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりの遊びを行い、参加者のリラックスした雰囲気づくりをする。 ・他者の意見を否定しない、秘密は守るなど、グループのルールの確認と本日の活動の目的を明確にする。 	P2「アイスブレイキング各種」参照
10分	<p>▶ Work</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事、排せつ、遊び、睡眠などの場面を取り上げたワークシートに記入することで、自分がどのように子どもに接しているか、日々の子育てを振り返り、意識化を図るようにする。 	ワークシート
30分	<p>▶ グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに書いたことをもとに、テーマをしぼって、子どもの生活リズムづくりやしつけの方法についてグループで話し合い、子どもの“やりたい気持ち”を大切にした生活リズムをつくるしつけの方法を考え合う。 ・司会進行、書記、発表者は、各グループのメンバーで決め、主体的なグループワークになるよう、指導者役は側面から見守る。 <p>▶ 発表とまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの発表者は、話し合った内容を発表し、全体のメンバーの共有を図るようにする。 <p>▶ アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など、生活リズムの形成が重要であることを助言する。 ・資料をもとに、1歳を過ぎた頃から、保護者の根気強く愛情に満ちた「しつけ」をすることで、少しずつ上手にできるようになる。保護者の言うことを聞いて頑張った、そしてほめられたという体験が、子どもの“やりたい気持ち”を育て、自立の基礎ができることをアドバイスする。 	5名程度のグループづくり
10分	<p>▶ 振り返りシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー一人一人が、このプログラムで得たしつけの方法の気づきを生かし、子どもがより人間らしい生活リズムを身に付ける子育てを奨励する。 	振り返りシート

I-5 子どもの成長を認め、自尊心を育てる

【プログラムのねらい】

- ・“ぼくもう赤ちゃんじゃないよ!”の子どもの自尊心を育む子育ての大切さに気づく。
- ・日常の子育てを振り返り、子どもの成長を認める、上手なほめ方や叱り方について考える。

【プログラムの展開例】

時間	進め方	準備
10分	<p>▶ アイスブレイキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりの遊びを行い、参加者のリラックスした雰囲気づくりをする。 ・他者の意見を否定しない、秘密は守るなど、グループのルールの確認と本日の活動の目的を明確にする。 	P2「アイスブレイキング各種」参照
10分	<p>▶ Work</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日々の生活中で、ほめること、叱ること、どうしたらよいか分からないことについて、場面やかかわり、その時の親子の気持ちなどをワークシートに記入し、自分の子育てについて振り返りを行う。 	ワークシート
30分	<p>▶ グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Workの振り返りをもとに、日常生活の中で「ほめる」「叱る」ことについて悩みや工夫などの情報交換し、子どもの成長を認め、自尊心をはぐくむ、上手なほめ方や叱り方について考え合う。 ・司会進行、書記、発表者は、各グループのメンバーで決め、主体的なグループワークになるよう、指導者役は側面から見守る。 <p>▶ 発表とまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの発表者は、話し合った内容を発表し、全体のメンバーの共有を図るようにする。 <p>▶ アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己主張が強まる2歳の頃は、つい表面的なことにとらわれ、叱ることが多くなりがちだが、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えるつもりで、子どもの良いところを見だし、ほめることが大切であることを助言する。 ・叱るべきときは叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。子どもはほめられることで喜びを感じ自信や自尊心が育つので、一つ叱ったら三つほめるぐらいの心の余裕をもつことを助言する。 	5名程度のグループづくり 資料
10分	<p>▶ 振り返りシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー一人一人が、このプログラムで得た気づきを生かし、子どもの成長を認め、自尊心をはぐくむ子育てを奨励する。 ・各自で自分が子どもに対して生かせそうなこと、気付いたこと、今後やってみたいことを振り返りシートに記入する。 	振り返りシート