

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

あおもり親楽プログラム

特別編～乳幼児期(0～3歳)の生活習慣～



青森県教育委員会

あおもり親楽プログラムの作成にあたって

次代を担う子どもが健やかに成長することは、親の願いであり、社会全体の願いでもあります。

しかし、現代社会では、都市化や少子化が進み、核家族化や地縁的なつながりの希薄化により家庭教育を支える環境は大きく変化しています。家庭においては、祖父母など身近な人から家庭教育を学ぶ機会が減少し、地域においては、地域の大人が子育てに関わる機会が少なくなっています。こうした世代を超えた支援や地域の支援の弱まりは、親が自信を持って家庭教育を行うことを難しくしており、このことは、家庭の孤立化や子育てに不安感や負担感をもつ親の増加にも現れています。

このような中で、充実した家庭教育が行われていくためには、個々の家庭だけではなく、行政や学校、支援団体、企業、地域住民など子育てに関わる様々な主体が協力し、一人一人の親が子どものよさや個性に気づき、子どもの発達段階に応じた適切な関わりができるように「親の学びと育ち」を支えていくことが課題となっています。

そこで、県教育委員会では、平成24年度から、親同士の話し合いを通じて主体的に学び合う学習プログラムとして、「あおもり親楽プログラム（乳幼児・小学生編、中・高校生編、支援者編）」を作成しています。

今年度は、「特別編」として、乳幼児期（0～3歳）の生活習慣に焦点を当てたプログラムを作成しました。全国一の「短命県」である本県においては、子どもたちの健康状況を見ても、小学校入学時点で既に肥満傾向児の出現率が全国平均よりも高いという状況にあることから、乳幼児期からの生活習慣、特に食習慣の見直しが重要となっています。そのため、県教育委員会では、今年度より「あおもりの未来を変える0歳からの家庭教育応援事業」を実施し、乳幼児期からの生活習慣に関する保護者の意識啓発に係る調査研究に取り組んでいるところですが、本冊子に掲載したプログラムは、その調査研究の成果と連動させる形としています。

このプログラムを通して、子どもの生活習慣について新たな気づきをもたらされ、それぞれの家庭での実践に役立てていただければ幸いです。また、本冊子が乳幼児健診や保育所・幼稚園等の保護者会、公民館の家庭教育学級など様々な機会に活用されることで、親同士が支え合うつながりが築かれ、子どもたちの健やかな成長につながることを期待しています。

結びに、本プログラムの作成に御尽力をいただいたあおもり親楽プログラム作成委員会委員の皆様にご心より感謝申し上げます。

平成29年3月

青森県教育庁
生涯学習課長 児玉 政光

目次

あおもり親楽プログラムの作成にあたって	1
1 あおもり親楽プログラムについて	3
① あおもり親楽プログラムとは	4
② あおもり親楽プログラムの構成と内容	5
③ あおもり親楽プログラムの流れ	6
④ あおもり親楽プログラムの進め方	7
⑤ あおもり親楽プログラムの使い方	8
2 プログラム	9
I 主に乳幼児を持つ親を対象としたプログラム	
・ I-1 休日のごはんは？	10
・ I-2 どんなおやつをどれくらい？	11
・ I-3 いろいろあって悩んじゃう!?	12
・ I-4 休み明けの朝は大変	13
・ I-5 冬こそ外で遊ぼう	14
II 主に妊産婦を対象としたプログラム	
・ II-1 だしていいのよ！	15
3 手 引 き（展開例）	17
4 資 料	25
・ 資 料	26
・ アイスブレイクのいろいろ	43
・ 手法のいろいろ	45
5 アンケート	46
（あおもり親楽プログラムを活用した感想をおしらせください）	

本書で使う用語 ・親^{おやがく}楽プログラム…親同士が学び、気持ち^{あそび}が楽になり、子育て^{あそび}が楽しくなる学習プログラムの意。
・親…家庭において子に教育を行う者、保護者を含む。