

楽しく子育て

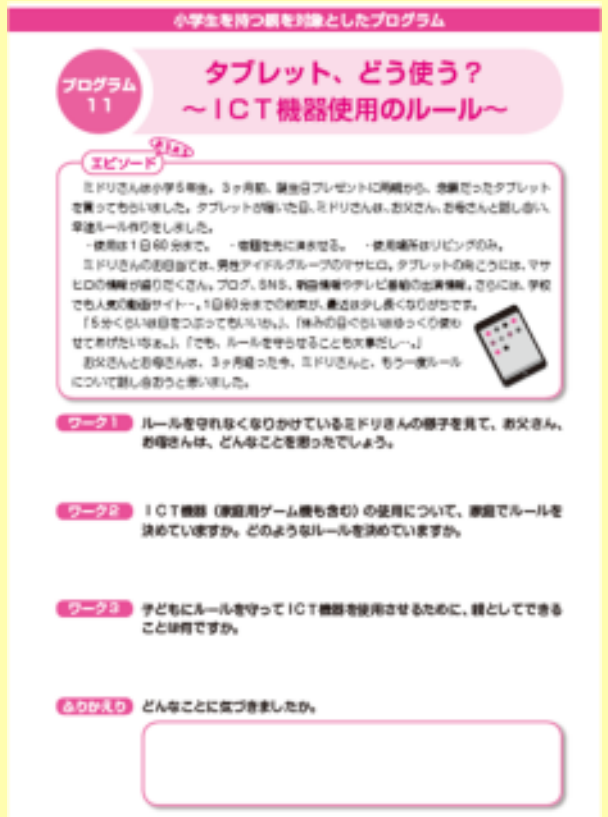
# あおもり親楽プログラム

## みなさんも活用してみませんか？

「あおもり親楽プログラム」は、こどもの理解や親子の関わり方等、子育てに必要な知識やスキルについて、親同士が身近なエピソードやワークを通して話し合い、主体的に学ぶ「参加型の学習プログラム」です。自分自身の課題に気づいたり、親や支援者としての役割を考えたりすることができ、**楽しい子育て**の実践・支援につながります。対象別に「乳幼児・小学生編」、「中・高校生編」、「支援者編」、また、乳幼児期の生活習慣に関する内容のプログラムを掲載した「特別編」2冊の、計5冊を発行しています。「乳幼児・小学生編」、「中・高校生編」、「支援者編」については、新しいプログラムを追加するなどして、**改訂版**を発行しました。乳幼児検診や保育所・幼稚園・こども園、学校、PTA等の講座・研修会のほか、企業等での研修にもご活用いただいています。

参加型学習プログラムをたくさん掲載しています。

あおもり親楽プログラムを活用した研修会の様子



乳幼児・小学生編

- ・笑顔のママでいたいのに！  
～子育てのイライラとつきあう～
- ・こども同士のトラブル、SOS  
～ルールを教える～
- ・ケンタくんのあくび  
～こどもの生活リズム～
- ・わが子の小さな勇気  
～思いやりのある子に育てるには？～
- ・タブレット、どう使う？  
～ICT機器使用のルール～ 等  
【全11プログラム掲載】



中・高校生編

- ・思春期のこどもとどう関わる？  
～親子のつながり～
- ・どうせ私なんか  
～自分の良いところに気づかせる～
- ・知っていますか？スマホの危険性  
～使い方を考える～
- ・地域の大人としてできること  
～みんなで見守るこどもの成長～
- ・悩んで当たり前、大切な進路  
～親子で考えるこどもの将来～  
【全11プログラム掲載】



支援者編



特別編  
(乳幼児期編と幼児期編があります)

お問い合わせ：青森県教育庁生涯学習課

検索

あおもり親楽プログラム

こちらからも  
閲覧できます  
(二次元コード)



### プログラム 2

## 笑顔のママでいたいのに！ ～子育てのイライラとつきあう～

### エピソード

あるある

洋子さんには、7歳のショウ君と3歳のユイちゃんの2人の子どもがいます。ショウ君が赤ちゃんのときはそうでもなかったのですが、ユイちゃんが生まれてからは2人の子育てで、時々イライラしてしまいます。

今日は家族で出かける日でしたが、ユイちゃんがなかなか着替えをさせてくれません。その間、ショウ君はゲームに、お父さんはスマホに夢中で、一向に出かける準備をしません。

出かける時間が気になってきた洋さんは、ショウ君を「何をしているの。早くしなさい！」と、ガミガミ叱ってしまいました。



### ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

- (1) この後、子どもたちとお父さんはどうしたでしょう。
- (2) お母さんはどうしたらよかったですでしょう。

エピソードをもとに、参加者が互いに感じたことや経験を出し合って、学習のきっかけにします。

ワークの流れが  
分かりやすく書  
いてあります。

### ワーク2 あなたは子育てのどんなときにイライラしますか。また、子育てのイライラとうまくつきあうにはどうしたらよいでしょう。

ふりかえりを通して、プログラム参加前と後での考え方の変容に気づき、子育てやその支援に対する前向きな気持ちにつなげます。

### ふりかえり どんなことに気づきましたか。

このワークシートはコピーして、直接書き込みをして使うことができます。

## プログラム 2

# 笑顔のママでいたいのに！ ～子育てのイライラとつきあう～

### ねらい

子育ての悩みやイライラを共有し、その対処方法を考える。  
周囲の協力を得ながら子育てしようとする意欲を持つ。

プログラムの具体的なねらいと展開例が書いてあります。

### プログラム説明

子育てに悩みやイライラはつきものです。しかし、子育ての悩みやイライラを一人で抱え込んでしまう親も少なくありません。そこで、子育てのイライラは誰もが持っている感情であることを共有し、子育てを楽しむために、自分の時間を持つことや周囲の協力を得ることなど様々な視点から子育てのイライラとうまくつきあう方法を考えます。

### 主な対象・時間

対象/乳幼児～小学生を持つ親 時間/60分

学習のねらいや参加者の状況等に応じて、アレンジして使います。

### 展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらい「子育ての悩み」</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料 P47～48 参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、今日の自分を表す色等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいを分かりやすく伝える。</li> <li>・学習の約束（P6）を確かめる。</li> <li>・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>・予め4～6人グループを作っておく。</li> <li>・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①エピソードを読む。</li> <li>②(1)ショウ君とユイちゃん、お父さんの行動、(2)お母さんの対応を記入する。</li> <li>③(1)についてグループで話し合う。</li> <li>④(2)について理由をつけてグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分も似たような経験がないか思い出しながら読む。</li> <li>・イライラが子ども等に伝わることを想像する。</li> <li>・考え方や感情のコントロール、お父さんとの関わりによって、対応が変わることを想像する。</li> </ul>
30分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子育てでイライラした経験をグループで話し合う。</li> <li>②子育てのイライラとうまくつきあう方法についてグループで話し合う。</li> <li>③グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てのイライラは誰もが持っている感情であることを共有する。</li> <li>・自分自身のことのほか、配偶者の協力、家族や身近な人への相談、支援施設・機関等の利用など、様々な視点からの対処法を出し合う。</li> </ul>
10分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○気づいたことを記入し、発表し合う。</li> </ul> <p>※地域支援に関する視点がないときは、進行役が資料等を示す。（資料 P37）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・子育てを楽しむ意欲や対処法を実践するなど、前向きな意見を励ます。</li> <li>・学習後もつながりを大切にしていけるよう声をかける。</li> </ul>

プログラムを展開するときに押さえるポイントや留意点を書いてあります。

# 「あおもり家庭教育アドバイザー」の派遣について

青森県教育委員会では、こどもの理解や親子の関わり方など、家庭教育に関する研修会等の機会に、団体の希望に応じて「あおもり家庭教育アドバイザー」を派遣しています。

「あおもり家庭教育アドバイザー」とは、青森県教育委員会(総合社会教育センター)の養成講座を受講した方々で、「あおもり親楽プログラム」を使って講座・研修等の進行役を務めます。県内各地に175名(令和8年4月1日現在)のアドバイザーが登録されています。

## ぜひ お気軽にご活用ください！

### ○ 対象となる研修会等

PTA、学校、市町村、市町村教育委員会、公民館、幼稚園、保育所、こども園、子育て・家庭教育支援団体、企業等が行う参加予定者が5名以上の家庭教育支援に関する研修会、学習会、講座等。(ボランティアスタッフとしての活用も可能です。)

### ○ 手順

- ①派遣希望団体は、派遣申込書を県総合社会教育センターに提出します。
- ②県総合社会教育センターから、派遣決定の通知が届きます。
- ③研修会等の実施
- ④終了後、実施報告書を県総合社会教育センターに提出します。

### ○ 経費

無料です。

### ○ その他

派遣申込書、実施報告書(様式)は、県総合社会教育センターのホームページからダウンロードできます。



申込・報告書様式  
(二次元コード)



検索

青森県総合社会教育センター

## 【令和7年度のアドバイザー派遣先】

	派遣先	研修会等の名称
1	青森市立合浦小学校	参観日(学級懇談会)
2	弘前市立船沢小学校	参観日
3	深浦町立いわさき小学校	参観日
4	県総合社会教育センター	あおもり家庭教育アドバイザー養成講座西北地区(3回)
5	県総合社会教育センター	あおもり家庭教育アドバイザー養成講座三八地区(3回)
6	県総合社会教育センター	生涯学習フェア
7	県総合社会教育センター	あおもり家庭教育アドバイザースキルアップ研修
8	県PTA連合会	第57回青森県PTA研究大会西北五つ大会
9	蓬田村教育委員会	家庭教育講座
10	こども園津軽野	家庭教育学級

\*これまで、延べ129団体へアドバイザーを派遣しています。(令和7年度末)

<派遣に関する問合せ> 青森県総合社会教育センター 教育活動支援課 TEL:017-739-1270