

—みんなで家庭教育を支える—

おや がく

あおもり親楽プログラム

支援者編

3



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」を社会全体で支えていくことが求められています。

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」を作成し、乳幼児・小学生編（平成24年度）と中・高校生編（平成25年度）を発行しました。

今年度は、地域において、家庭教育を支援する方々を対象として「あおもり親楽プログラム（3 支援者編）」を作成しました。

本冊子を家庭教育支援団体の研修や祖父母対象の講座等、様々な機会に御活用いただき、「あおもり親楽プログラム」の普及に御協力いただきたいと思います。そして、子どもの健やかな成長につながることを期待します。

結びに、本冊子の作成に御尽力をいただいた青森県家庭教育支援推進協議会委員の皆様にご心より感謝申し上げます。

平成27年3月

青森県教育庁

生涯学習課長 中野 聖子

も く じ

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	
(2) あおもり親楽プログラム（3 支援者編）の構成と内容	
2 家庭教育を取り巻く現状と課題	5
(1) 家庭（親）の今	
<参考>合計特殊出生率とは	
(2) 子どもたちの今	
(3) これまでの青森県の取組	
3 家庭教育支援者に求められるもの	17
(1) 家庭教育支援者として心得ておきたいこと	
(2) 支援にあたって気をつけたいこと	
4 家庭教育支援団体の役割	23
(1) 親や地域とのつながりをつくる	
(2) チームワークを高める	
(3) 学習の場をつくる	
5 家族としてできること	33
(1) 家族だから関わり過ぎてしまうこと	
(2) 祖父母・家族に求められる親への支援	
6 あおもり親楽プログラム	
(1) あおもり親楽プログラムの活用方法	37
(2) プログラム	41
I 支援者を対象としたプログラム	
I-1 誰のための講座だろう？ ～参加者が主体的に話し合うためには～	
I-2 聴くことの大切さ ～相手の心に寄り添って～	
I-3 地域でつながるために ～きっかけを大切に～	
II 祖父母・家族を対象としたプログラム	
II-1 子育ての主役は誰？ ～祖父母・家族の役割を考える～	
II-2 親の親だからこそ① ～祖父母だからできること～	
II-3 親の親だからこそ② ～祖父母だからできること～	
(3) 手引き（展開例）	49
プログラムシート	56
アンケート	57

1 あおもり親楽プログラムについて

あおもり親楽プログラムについて

(1) あおもり親楽プログラムとは

子どもを取り巻く社会環境の変化から、世代間の子育ての支援や家庭教育を学ぶ機会が減少しており、親が親として育ち、その役割を果たせるような学びが必要となっています。あおもり親楽プログラムは、子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とおして親同士が話し合いを進めていく中で、それぞれが自分自身の課題に気づいたり、親としての役割や在り方について考えたり、整理することをねらいとする学習プログラムです。

平成24年度には、乳幼児を持つ親と小学生を持つ親を対象としたプログラムを、25年度には、中・高校生の子どもを持つ親、将来親となる中・高校生を対象としたプログラムを作成しました。

プログラムを行うことで子どもの良さや個性に気づき、関わり方がわかったり、子育てが楽しくなったり、自分の成長も実感できます。さらに、親同士の交流が始まり、子育ての支え合いができるようになります。

(2) あおもり親楽プログラム（3 支援者編）の構成と内容

あおもり親楽プログラム（3 支援者編）は、今までのあおもり親楽プログラムとは異なり、家庭教育支援団体及び祖父母や家族など家庭教育を支援する者、または家庭教育支援者を目指す者を対象に作成しました。

本編第1～5章は、現在の家庭教育を取り巻く現状と課題や、家庭教育支援者として心得ておきたいこと、支援にあたって気をつけたいことなどをまとめました。また第6章は、支援者が支援するにあたり、気をつけなくてはならないことなどをエピソードやワークを通して話し合い、参加者が主体的に学ぶ「参加型プログラム」を掲載しております。

2 家庭教育を取り巻く現状と課題

家庭教育を取り巻く現状と課題

核家族化による親が身近な人から子育てを学ぶ機会の減少や、都市化による地域とのつながりの変化など、家庭教育を支える環境が大きく変化しています。社会動向を踏まえて考えると現代は「家庭教育が困難な社会」と言えるかも知れません。

親が子に対して行う教育が家庭教育ですが、家庭内に閉じて家庭教育を行うのではなく、親も子ども地域や社会で他者とのつながりや関わり合いを持つことが重要で、それが家庭教育の内容を豊かにし、家庭教育の目的である子どもの社会的自立と、親が子育てを通じて自らの人生を豊かにしていくことにつながります。

(1) 家庭（親）の今

① 多様化する家庭

成熟社会や人口減少社会という新しい時代への対応に直面している状況の下、家庭や家族も変容し、多様化しています。

平成22年の総務省「国勢調査」の結果から青森県の家族類型別比率を比較してみると、世帯数を100とした場合に核家族の割合が半数以上を占めています。三世代世帯の割合は、年々減少しています。(図1)

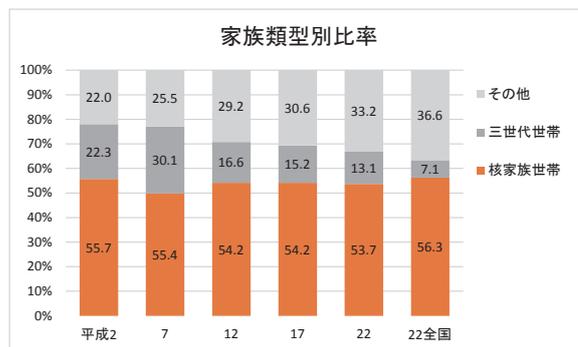


図1 総務省「国勢調査」(平成22年)

また、就業者のいる夫婦世帯に占める共働き世帯の割合は年々増加しており、平成22年では、本県が61.4%と全国平均の56.9%より高い傾向にあります。

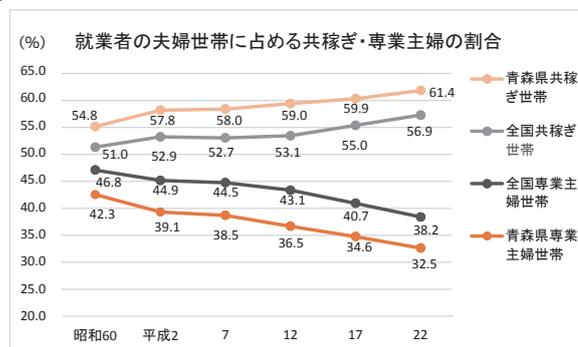


図1 総務省「国勢調査」(平成22年)

一方専業主婦世帯は32.5%で、全国平均38.2%より低い割合を示しています。(図2)

また、ひとり親世帯(父子、母子家庭)が増加し、同じく平成22年の国勢調査では、全世帯数に占めるひとり親世帯の比率は、100世帯あたりと比較すると全国が1.63世帯であるのに比べ、青森県は2.27世帯と、全国で5番目にひと

り親世帯が多いことがわかります。(図3)

核家族化、共働き世帯やひとり親世帯の増加に伴い、親が祖父母などから子育てに関して学ぶ機会も少なくなっており、相談・協力できる人が家族にいないなど、親だけで子育てを担わなくてはならなくなっている現状があります。

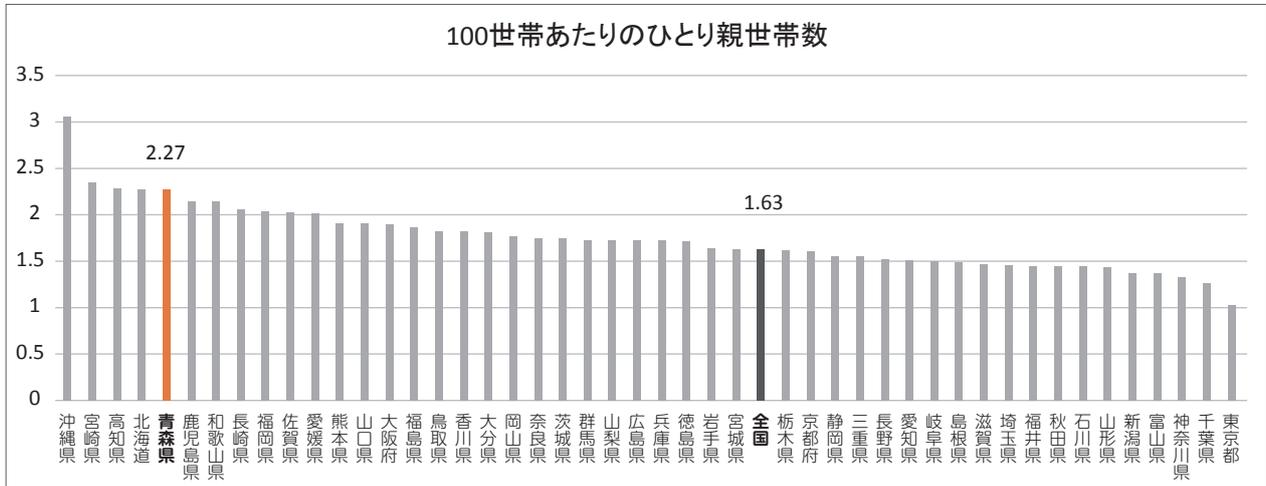


図3 総務省「国勢調査」(平成22年)

② 家庭生活の変化

家庭生活の就業形態が変化し、長時間労働などにより、家族が一緒に過ごす時間が十分とれず、家族がそれぞれ個別に行動することもよくみられるようになり、家庭生活を運営していく具体的な経験や能力が不足しがちな家庭も増えています。

平成25年の厚生労働省「人口動態調査」によると、※合計特殊出生率は全国の1.43に対して、青森県は1.40と0.03ポイント低くなっています。また、同じく、厚生労働省「人口動態調査」によると、平均初婚年齢が年々上昇しています。(図4)

家族が小家族化し、自分の子どもを持つまで、赤ちゃんに接する経験を持ったことのない人も多くなっています。

さらに、都市化が進み、空き地や原っぱなど子どもの身近な遊び場は減る一方、ゲーム、携帯電話などが普及し、少子化の影響もあって、子どもの遊び集団が身近な地域で成立しにくくなっています。このように生活のあり様が変わっていくことで、生活のなかで自然に行われる教育的な営みは難しくなっています。

※合計特殊出生率とは「15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの」です。

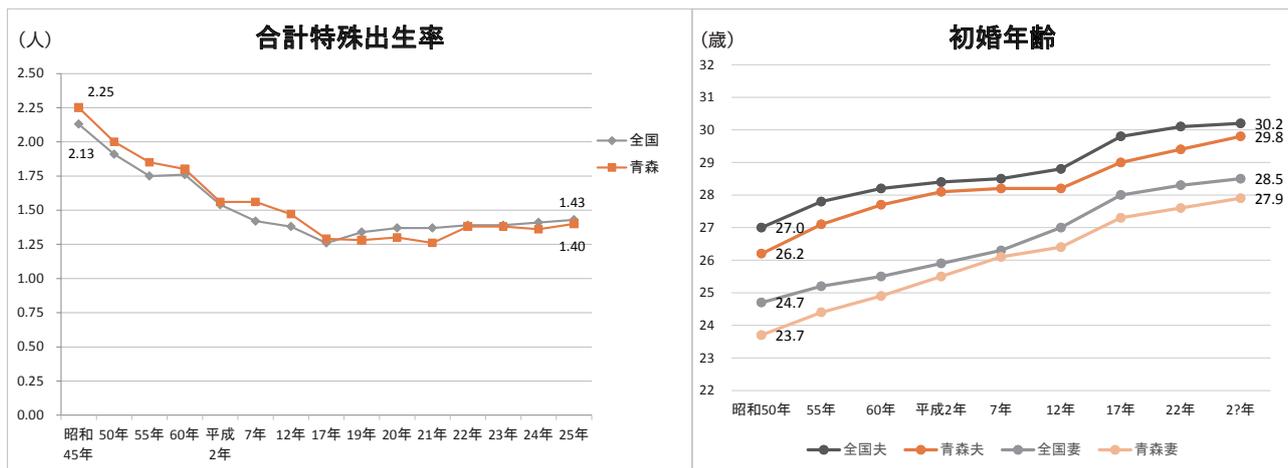


図4 厚生労働省「人口動態調査」(平成25年)

③ 子育て家庭の社会的孤立

平成25年の青森県の「子どもと子育てに関する調査」の結果を見ると、「子ども自身に関すること」(健康、勉強、性格やくせ、友人など)への不安や悩みが最も多く、次いで「出産・育児にお金がかかる」、「仕事や家事が忙しくて、子どもとの触れあいやしつけが十分できない」「自分の自由な時間がない」の順になっており、親が、何らかの不安や悩みを抱えながら子育てをしていることがわかります。(図5)

子どもの人口や子どもを持つ世帯が減少することで、子どもや子育て家庭が、地域社会の中で少数派になっていきます。さらに地縁や血縁が弱まる傾向もあり、子育てのモデルが身近にない中、子育ての不安や負担感を抱え、自信が持てず、それぞれの家庭において、子育ての行き詰まり感を抱えやすい状況があります。

子育てについての不安や孤立は、一部の家庭におきている特別なことではなく、かなりの子育て家庭におこりうることです。孤立化した家庭で、子育てについての何らかの困難が生じた場合、それを個々の家庭のみで解決できず、課題を抱え込んでしまうこととなります。

また、子育て家庭が孤立し、困難を抱えていても支援を望まない場合もあり、こうした家庭への支援のアプローチも難しくなっています。

子育てする上での辛さ・不安・悩み（3つまで回答上位10位）

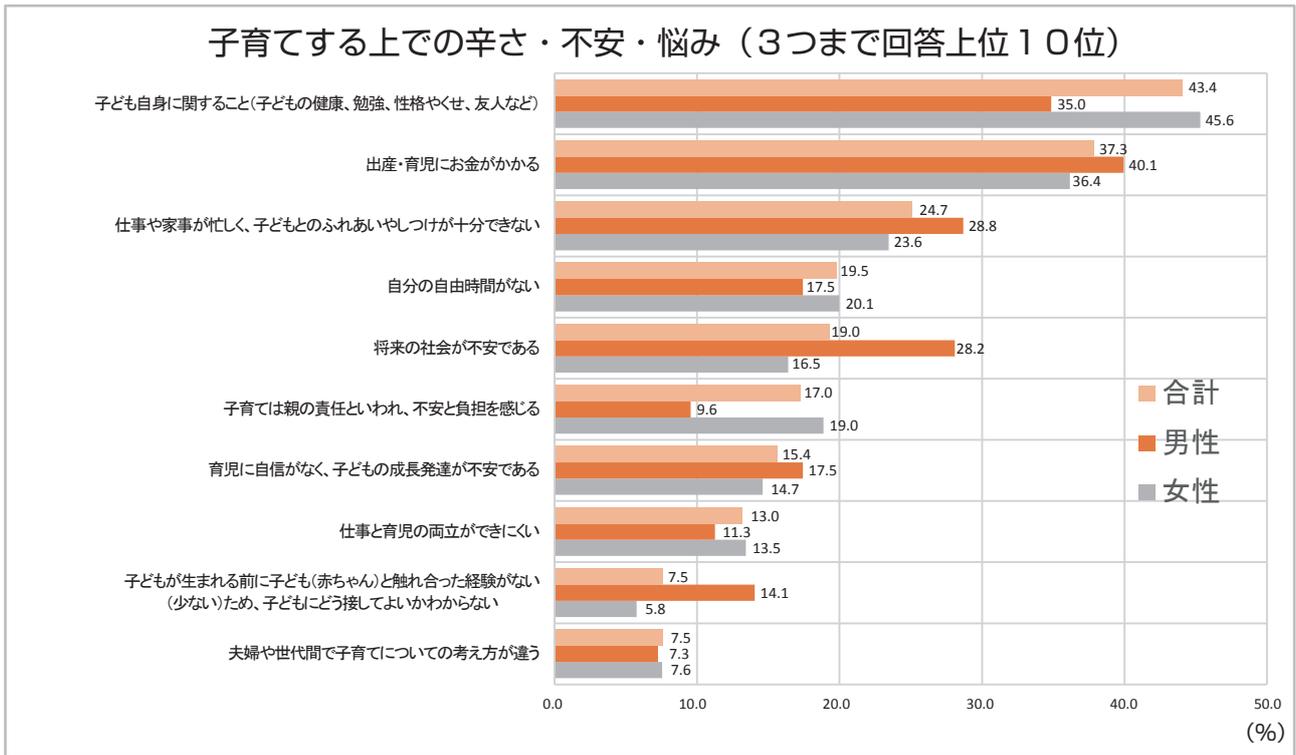


図5 青森県「子どもと子育てに関する調査」(平成25年)

(2) 子どもたちの今

① 自己肯定感が低い子どもたち

平成24年度の青森県「青少年の意識に関する調査」から、「自分のことが好き」と「どちらかといえば好き」を合わせて『好き』と回答している割合が60.2%となっており、半数以上が自分を肯定的に捉えています。その割合は、学年があがるにつれて低くなっています。(図6)

こうした状況は、社会環境を背景としつつ、自分と社会とをうまく結びつけることを支える力となる、家庭や地域、社会との関わりの中で育む社会性や人間関係能力、自己肯定感の確立などに課題を抱える子どもがいることを示しています。自己肯定感を高めるためには、家庭の役割が大きく関係しています。

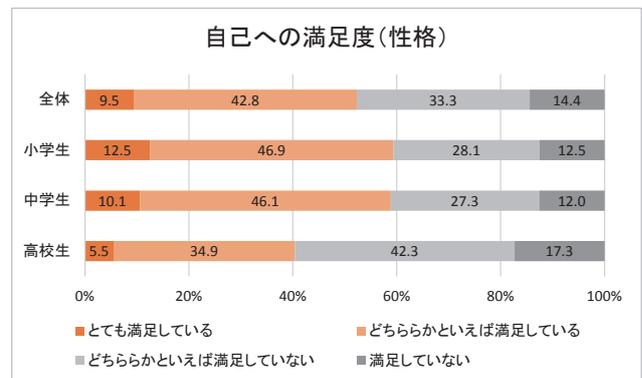
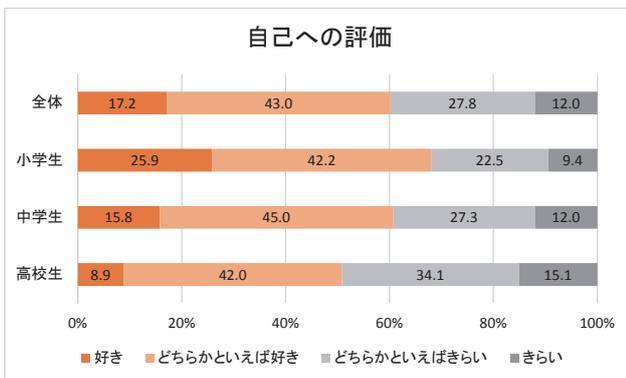


図6 青森県「青少年の意識に関する調査」(平成24年度)

② 子どもの育ちへの懸念

平成22年度の独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」によると、子どもの頃に自然体験をはじめ、友達との遊び、地域活動などの体験活動が多い子どもほど、大人になってからの意欲・関心、規範意識、職業意識が高くなっています。(図7)

しかし、平成22年度の独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」によると、全国的に小学生の自然体験活動への参加は年々減少しており、(図8)平成25年度の文部科学省「全国学力・学習状況調査」の結果をみると、青森県の児童・生徒は、自然の中での体験が全国よりも低い傾向にあります。(図9)

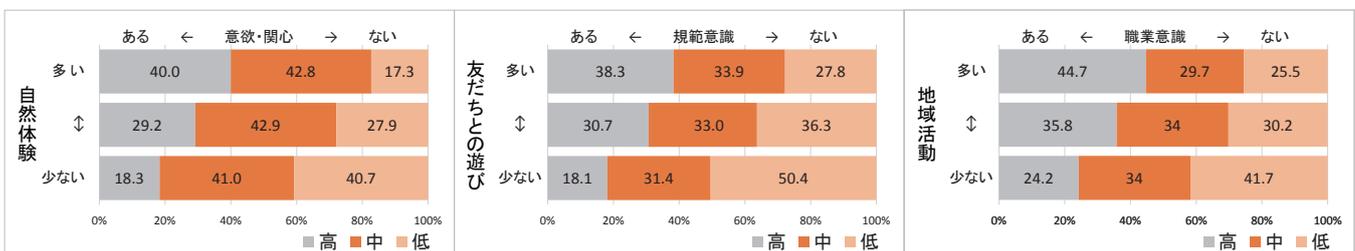


図7 独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」(平成22年度)

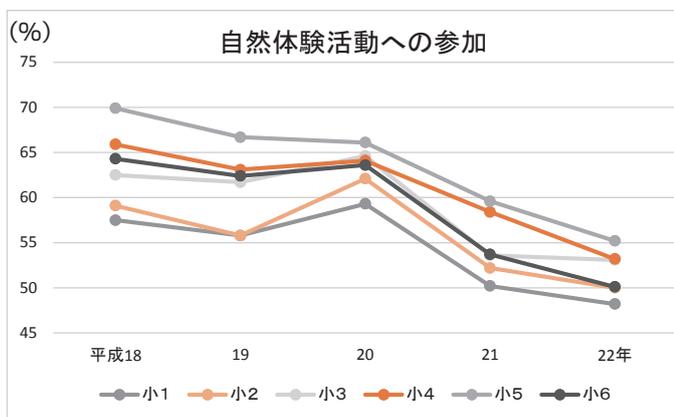


図8 独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」(平成22年度)

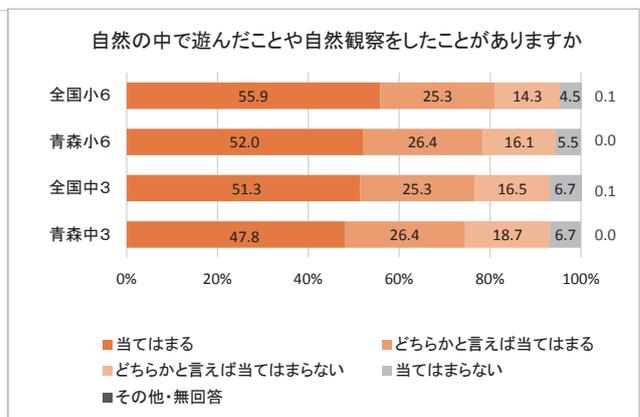


図9 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

厚生労働省の「平成22年都道府県別生命表」によると、本県の平均寿命は、男女ともに着実に伸びているものの全国平均と比べると依然として格差があります。全国順位では、男性は昭和50年から、女性は平成12年から全国最下位の状態が続いています。死因のうち心疾患や脳血

管疾患などの生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足などに起因する肥満が、発症の要因と言われています。(図10)

平成25年の文部科学省「学校保健統計調査」によると、本県の肥満傾向児の出現率は、男女とも全ての年齢において全国を上回っています。学童肥満は肥満度中等度以上の場合、90%が思春期肥満に移行し、軽度の肥満でも3分の1が思春期肥満になるといわれています。思春期の肥満は90%以上が成人の肥満に移行するといわれていることから、生活習慣病発症のリスクを少なくするために、幼少時からの生活習慣の積み重ねなどが大切であり、健康への意識を子どもの頃から高めるとともに、適切な生活習慣を身に付けていくことが重要です。(図11)

子どもの体験活動や生活習慣づくりについては、学校での取り組みのみに任せるのではなく、家庭での意識的な関わりが大切になっています。

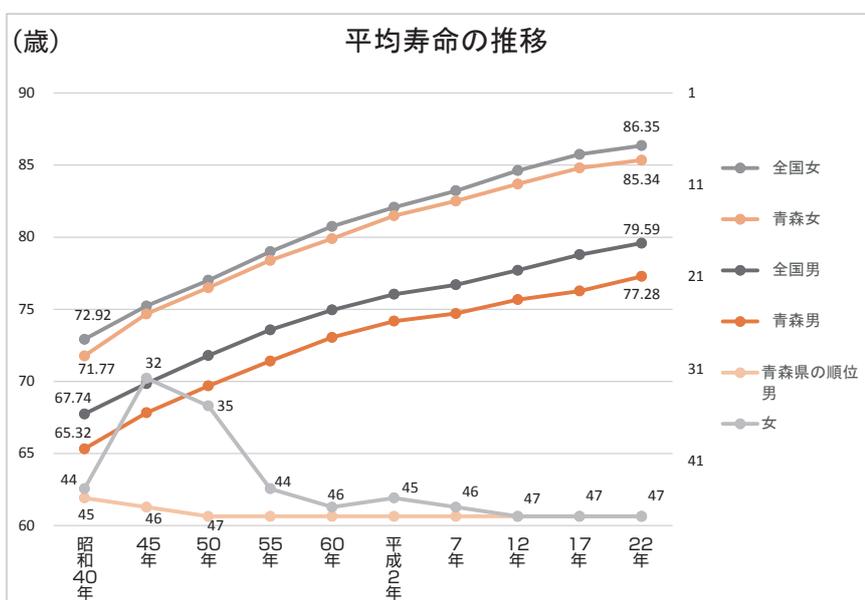


図10 厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」

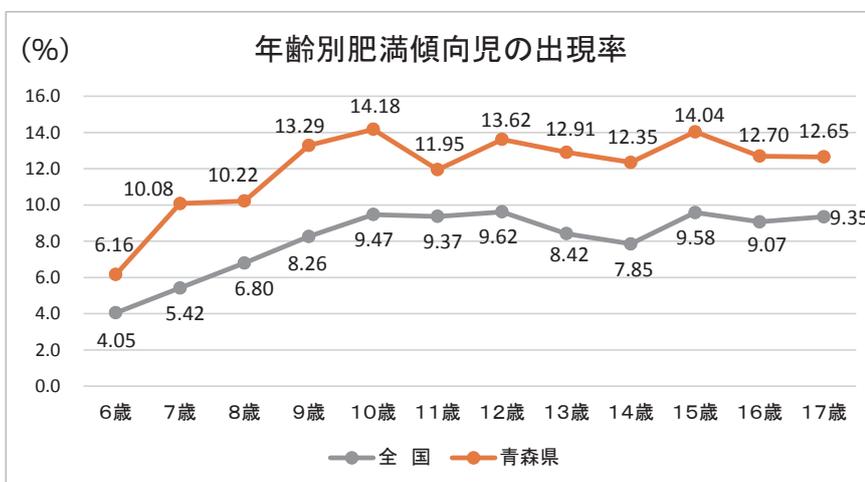


図11 文部科学省「学校保健統計調査」(平成25年)

(3) これまでの青森県の取組

① あおもり家庭教育10か条～子どもには愛を伝え、手本を示し、ほめて、叱って、見守って～ (生涯学習課事業 H23)

県教育委員会では、社会全体で家庭教育を応援していく取組を推進するため、子どもたちが夢を持ち、社会と関わってたくましく育つよう、平成23年度「家庭で取り組みたい」「地域で応援したい」大切なことをまとめた「あおもり家庭教育10か条」を作成しました。

あおもり家庭教育10か条は、子どもが健やかに育つため家庭教育で大切にしたいことを呼びかけ、家庭教育の重要性について啓発を図るものです。

最後の1か条は、各家庭で、家族で話し合ったり、取り組んだり、またはこれから取り組みたいことを決めることができるよう「わが家の1か条を決めよう」としています。



あおもり家庭教育10か条の一つ一つについて、設定した理由を紹介したいと思います。それは、支援者にとっての大事な10か条になると思います。

《あいさつの習慣をつけよう》

子どもも親も地域の一員として、地域や社会に関わっていくには、あいさつがとても重要です。また社会的マナーとしてもあいさつはとても大切です。

《子どもの生活リズムをつくろう》

子ども達を取り巻く生活環境が変化し、基本的な生活習慣を確立させることが困難になってきています。子どものやる気と元気は規則正しい生活習慣を身につけることから始まります。「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけることが大切です。

《家族の会話を大切にしよう》

子どもの自立心や自制心を育てることは将来の「自立」につながります。そのためには家族の会話が大切です。会話はコミュニケーションの基本です。話をよく聴き、思ったことを伝える。それが家族の絆を深めます。

《子どものいいところを伸ばそう》

子どもに愛を伝えること、それは子どもとの強い信頼感へつながります。子どもにとってほめられることは心の栄養になります。さらに、認められているという安心感が生まれ、自分を大切にできるようになります。

《家族の一員としての役割を持たせよう》

子どもの役割意識と責任感をはぐくむためには、家での手伝いなど家族として役割を持たせることが大切です。家族というチームの中で、子どもの成長に応じたポジションを与えることで、責任感、自立心なども得られます。

《社会生活のルールを教えよう》

保護者の善悪の判断が、子どもの倫理観に大きく影響します。子どもに社会でのルールを身につけさせるためには、親が手本を示し、なぜその社会のルールがあるのかを子どもに教えることが大切です。

《感謝と思いやりの心をはぐくもう》

大人が率先して、感謝の言葉を伝えると子どもの思いやりのこころも育ちます。感謝の言葉と言われることで、人にも感謝を伝えられるようになります。

《いろいろな体験をさせよう》

家庭以外での遊びや活動は、子どもが直接社会と関わる貴重な体験です。「気づき」や「学び」あり、ひとまわり大きく成長するきっかけになります。地域の行事にも積極的に参加させるなど様々な体験をたくさんすることで、豊かな心を育てることにつながります。

《うちの子もよその子もみんなで育てよう》

子どもは、地域みんなで育てるという観点が必要です。うちの子にもよその子にも等しく接することが大切です。親同士が子育てのことを話し合うことも子どもの成長には必要なことです。

《わが家の1か条を決めよう》

子どもが大人になり、自分が親になった時、小さい時に自分の親が大切にしてきたことを振り返り、また自分の子育てに生かすことができるはずです。わが家で大切にしたいことを家族みんなで話し合うことで家族の絆を確認できます。

② 家庭教育支援推進事業について（生涯学習課事業 H24～26）

○家庭教育学習テキスト（あおもり親楽プログラム）の作成

家庭教育の学習を推進するため、あおもり家庭教育アドバイザーが活用する家庭教育の学習テキスト（あおもり親楽プログラム）を作成します。



このテキストは、あおもり家庭教育10か条を基に「親が親として育つ」ために、親同士が学び合い、共感し、気づいたことを、自分の子育ての実践として生かしていくことを目指しています。

- ・対象：乳幼児から小学生までの子を持つ親向け（H24）
中高校生までの子を持つ親及び中高校生向け（H25）
家庭教育支援者向け（H26）

- ・内容：子どもの発達段階に応じた親の対応 等



○あおもり家庭教育アドバイザーの養成・派遣

乳幼児健診や保育所・幼稚園・学校等での保護者会や研修会、公民館での家庭教育学級や講座など、親が集まる様々な機会に活用できる、あおもり親楽プログラムの進行役となる「あおもり家庭教育アドバイザー」を養成し、各団体の要望に応じて派遣しています。

③ 家庭教育相談事業（青森県総合社会教育センター事業 H24～26）

就学前児童から高校生の子を持つ親や家族に対して、気軽に相談できる家庭教育相談を目指し、過多になりがちな子育て情報の中から、適切な情報を提供し、子育ての不安や悩みを和らげる方向へ導くような寄り添い型の家庭教育相談を行います。

- ・対象：就学前児童から高校生までの子育て・孫育て中の親・家族
- ・実施回数：火曜日、木曜日（祝日・年末年始を除く）13:00～16:00

その他の時間は留守番電話対応

- ・対応内容：発育・発達、しつけ、対人関係、不登校、反抗などの子どもに対する悩みや家庭教育全般について

- ・相談体制：県総合社会教育センター家庭教育担当職員及び家庭教育支援員が電話、メール < 24時間受付、面談（予約制） >にて行う。

電話による相談『すこやかほっとライン』017-739-0101（サンキューオーイオーイ）

④ 家庭教育支援コンテンツ制作事業（青森県総合社会教育センター事業 H24～26）

子育てに関わる人々の抱える不安や悩みを和らげ、家庭教育の重要性を伝えるため、家庭教育支援コンテンツ及び家庭教育支援教材を制作し、専門家等によって学術的に裏打ちされた子育て情報を普及させる。それらをホームページ上で配信したり、DVD教材として配付する。

○家庭教育支援コンテンツの制作

内容：家庭教育支援の諸問題解決のヒント及び県内関連の事業の紹介する内容

○家庭教育支援啓発教材の制作

内容：家庭教育と地域ぐるみでの子育ての重要性を伝える内容

青森県総合社会教育センター『あおもり子育てネット』<http://kosodate-a.net/>

あおもり子育てネットは家庭教育に関する電話・メール相談や学習情報を提供することで、青森県の子育てを応援します。家庭教育支援コンテンツ、家庭教育支援啓発教材をこちらのアドレスから御覧になれます。

3 家庭教育支援者に求められるもの

家庭教育支援者に求められるもの

家庭教育は親子という私的な関係を通じて行われるとみられがちですが、同時に社会の形成者としての子どもを教育するという社会的な側面もあります。

このため、家庭教育を個々の家庭の努力のみに委ねることなく、担い手である親が学んでいくことを社会として支えていくことが必要です。

親の学びや育ちを応援することが、家庭教育支援の基本です。

(1) 家庭教育支援者として心得ておきたいこと

よりよい家庭教育支援者になるために、心得ておきたいことを確認したいと思います。

- 支援者は伴走者です。

支援者は支援する親たちと楽しみながら、活動をすることが大切です。支援者はサポートする人であり、支援者の役目は、親が幸せで健康な子どもを育てるために自分に自信が持てるようサポートすることです。

- 支援者も共に学ぶ人です。

支援者の役目は、参加者が何をしたいのかを考え、参加者とともに力を合わせることにあります。家庭教育に「こうでなくてはならない」という答えはありません。支援者も参加者とともに学ぶ姿勢を持ち、お互いに学び合うことが大切です。

- 支援者は共に聴く人・引き出す人です。

参加者は、互いに発言し、考えることで様々なことに気づきます。支援者の役目は、参加者が話しやすい雰囲気をつくり、参加者同士が互いに学び合えるように手助けすることです。支援者は参加者のよいところを見つけ、参加者一人一人が持っている思いに気づかせ、それを引き出します。そして、みんなで力を合わせれば学びを高め、深めることができます。

- 支援者はつながりをつくる人です。

支援者の役目は参加者同士が知り合い、講座等が終わっても参加者が連絡を取り合い、互いにサポートできるよう手助けすることです。

- 支援者も、参加者のひとりです。

支援者は、参加者が体験から学べるようにサポートしますが、親が完璧ではないように、すべてを正しく行うことのできる支援者はいません。支援者は参加者との活動の場の中で多くを学ぶことができます。

(2) 支援にあたって気をつけたいこと

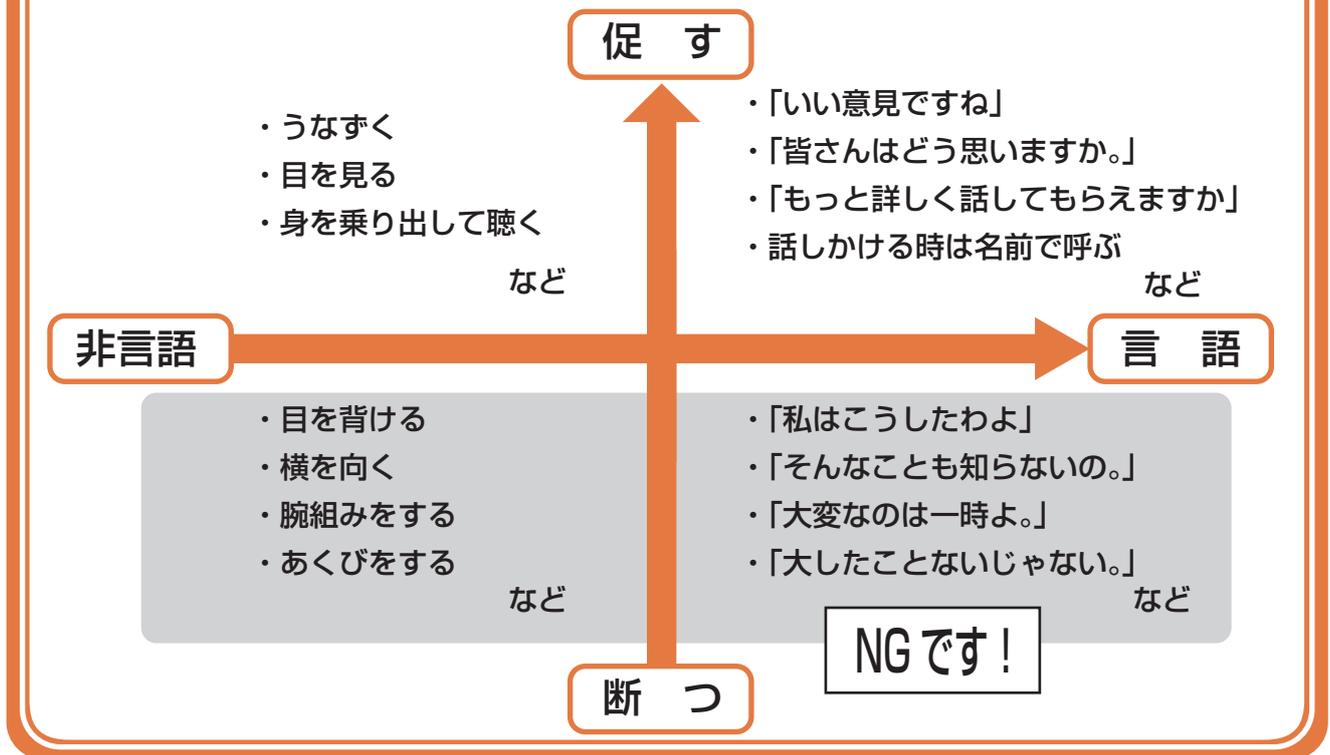
一人一人の価値観はそれぞれ異なります。複数の人がいる時も価値観が全く同じということはありません。グループや集団の中には幅広い価値観が存在しますが、自分の価値観を他人に押しつけないように気をつけることが大切です。支援者はあくまで中立を保ち、参加者一人一人の考え方や価値観が尊重されるように努めましょう。

① 聴くとき・話すとき

- 支援者は積極的に聴く。

支援者は積極的に聴くことが大切であり、参加者の内側にある感情も含めた気持ちに耳を傾け、寄り添うということです。批判やアドバイスはせず、うなずいたり、参加者の気持ちをそのまま言葉にするなどして積極的に聴いていることを態度で示すことも大切です。支援者が積極的に聴くことで参加者は肯定的な自己評価をできるようになります。支援者が積極的に聴いていることが相手に伝わると参加者同士が互いの発言を尊重するようになります。

<よりよいコミュニケーションのために>



- 相手の状況に応じて対応する。

支援者の役割の大半は聴くことであって話すことは重要ではありません。支援者が話しすぎると相手が自分の意見や気持ちを話せなくなります。使う言葉に気をつけ、相手に馴染みのあるような言葉を使いましょう。

② 講座運営の場面

- 学びの場の雰囲気づくりをこころがける。

受付時に参加者に一人一人挨拶をすることや早く来た参加者と会話をする、机の配置に配慮するなど、あたたかく歓迎されているということが感じられるような学びの場の雰囲気をつくることは、支援者の役割です。また、リラックスした雰囲気はそのまま発言に反映されますので、笑いがあることも重要です。

- 安心の場であることを約束する。

ワークショップや話し合いなどを行う時の大切なこととしては、運営者と参加者間、また

は参加者同士が、この場所で安心して話ができるという確認ができ、そこで知り得た個人に関わる情報などは外に漏らさないという約束が必要です。

※参加者に参加を促すような学びの場を『ワークショップ』といいます。

○ 学びの場等への参加を促す。

参加者のなかにはワークショップ等への参加が不慣れであり、なかなか発言できない人もいます。そのような参加者もなにも考えていないわけではありません。大切なことは参加者の発言を尊重し、受け入れられていることを実感してもらい、参加者に自分の価値観を振り返る機会を提供して、『参加者の経験を引き出すこと』です。

参加者が主体的に参加するためには、参加者が自ら参加したり、積極的に発言できるようなプログラムづくりを心がけます。また、参加者により多くの発言をしてもらうためにグループ活動も取り入れ、個々の発言も確保してあげることも必要です。

○ 参加者へ柔軟に対応する。

よりよい学びの場にするために、綿密なプログラムを作成することが大切ですが、参加者には柔軟に対応することが必要です。参加者の様子を見て計画を変更できるようにしておかなくてはなりません。

4 家庭教育支援団体の役割

家庭教育支援団体の役割

多くの地域では、個人ではなく、団体やグループ・チーム等をつくって活動していると思います。ここでは、それらを家庭教育支援団体とし、地域でのよりよい活動をするためのヒント等を紹介します。

(1) 親や地域とのつながりをつくる

地域で家庭教育支援に関わる活動をしようと相談窓口を開設したり、子育てサロンや学習会を企画しても、親の参加が少ないこともあります。それは、親や地域の人に広く知られていなかったり、親のニーズと合わなかったことが考えられます。まずは、親や地域の人とのつながりをつくりましょう。

① 親や地域の人に広く知らせる

自分たちの活動を知ってもらうためには、親や地域の人に広く知らせることが大切です。市町村が実施している乳幼児健診や学校の参観日など、親たちの集まる機会を利用して団体の活動を知ってもらうように努めましょう。

活動を知らせるために、チラシやポスターを用いることがあります。また、経費がかからない方法として、市町村や関係団体の広報誌（紙）などを活用することも一つの手段です。そのためには、日頃から関係機関の担当者との連携をとることが大切です。

② 地域で活動する

親や地域とのつながりをつくるきっかけとして、親子で参加できるイベントを企画してみましよう。特に、ものづくりや体を動かすプログラムは人気です。また、「パパのための・・・」「イクメンの・・・」などのタイトルにすれば、若い世代の父親には、いい動機になると思います。

地域にある様々な団体や人と連携することで、親や地域とのつながりが生まれることも考えられます。地域で活躍している人材を積極的に活用し、連携を深めるように努めましょう。情

報交換会や、一緒に、「パパママフェスタ」、「子ども祭り」など交流し合えるイベントを企画してみるのもいいかもしれません。

(2) チームワークを高める

支援者として、一人で活動できることは限られてきますが、仲間と力を合わせて活動することによって何倍もの力を発揮できることにつながります。団体の活動のために大切なことを共有し、どういう目的で支援をしていくか共に考えることが必要です。仲間同士でお互いを認め合いながら、団体の活動を盛り上げるために、チームワークを高めていくことが大切です。仲間との絆を深め、地域での団体の役割をどのように果たしていけるか考えていきましょう。

(3) 学習の場をつくる

少子化・核家族化が進む中、「自分が親になって初めて赤ちゃんに触れる」という人も少なくありません。また、未来の親を育てるという意味で、親となる中・高校生の学びについても今後は必要になってくると考えられます。家庭教育支援の基本は、「親」としての学びや「親」になるための育ちを応援することと言えるでしょう。家庭教育支援団体は、地域において、そのような親の学びや育ちを支援するための学習の場（講座、学級、相談など）を積極的に設けていくことが求められます。

① 学習プログラムのつくり方

講座や学級の学習内容や学習方法、進め方を示したものを「学習プログラム」といいます。「学習プログラム」には、企画者側の意図、つまり学習する人に、何に気づいて欲しいのか、あるいはどんなふうに意識が変わって欲しいのかが表現されたものととらえることができます。言い換えれば、学習プログラムとは、学習する人が「変わる」ための活動を順序よく並べたものとも言えます。

では、学習プログラムをつくるためには、どんな点に留意し、どんな手順が必要となってくるのでしょうか。

ア 参加対象者を明確にする。

学習プログラムに盛り込まれる学習目的、学習内容や評価の方法は、対象者が違うことで変わってくるため、初めに、どんな人を対象とするのか明確にする必要があります。具体的には、対象者の年齢層や抱えているニーズ、学習経験の有無に十分配慮し、それらの特性に合わせた学習プログラムをつくる必要があります。

イ 学習目標を設定する。

学習目標とは、学習を通して、参加者にこのように変わって欲しいという期待される結果や、こうなるであろうという学習の成果を示したものです。学習目標を立てる際には、次の観点に基づいて設定することが望ましいと言われます。

- 参加者が学習活動の結果として何を学び、また、それによってどのように意識が変わっていくのかを具体的に考える。
- 参加者が達成感を得られるよう、できるだけ多くの人々が到達できるような目標とする。
- 学習を通して得られた成果が、参加者の今後の生活でどのように役立てられていくか、また、参加者が継続して学んでいくことができるかなど、学習の応用や継続について考える。

ウ 学習内容と学習方法を選択し、順序よく並べる。

学習目標が決まったら、その達成に向けて、どのような学習をすればいいのか（学習内容）を設定します。参加者の特性や、講座の回数（日数）、時間等をよく考え、最も適切な学習内容を考え、配列していきます。

また、それをどのような方法で学ぶのか（学習方法）についても十分考慮する必要があります。講師を招いて話を聞く「講義形式」にするのか、また、参加者の気づきを促し、参加者どうしで共有できるようにするために、「グループ討議」などの「参加体験型」にするのか、いずれにしても、「方法先にありき」ではなく、あくまで学習内容に沿った学習方法を選択するよう心がけたいものです。

② 講座の開催までの具体的な進め方

学習プログラムを作成した後、実際の講座等を開催するまでにしておかなければならないことを挙げておきます。効率よく準備を進めるためには、きちんと役割分担を決めておくことも大切です。全てをひとりで行うのではなく、みんなで協力して進めることで、団体内での人材育成やリスク回避につながります。

<事前>

○ 会場の確保

対象にあわせた施設や時間帯を考慮し、会場を選ぶ。また、講師控え室や託児用の部屋等、必要な部屋も確保する。

○ 講師など、講座に関わる人との連絡調整

講師には、趣旨、時間、対象などをしっかりと伝える。また、当日、使用する機器、資料も確認する。

○ チラシの作成・印刷・配布

概ね1ヶ月前には周知する。講座に参加して欲しい人が立ち寄るところに配置するのも効果的である。申込方法もメールやファックスなど対象にあわせて設定する。

○ 評価の準備（アンケートの作成）

よりよい講座運営や次の学習活動につなげるためには、学習プログラムの成果や課題を把握することが大切です。参加者用として、アンケートや振り返りカード、感想等を、また、主催者用には運営チェックシートを準備する。

<当日>

○ 講座運営

会場設営、資料確認、参加者受付、講師対応、機器操作、司会進行、記録、資料配付等の役割があります。

<事後>

○ 振り返り（反省会）

参加者のアンケート等をもとに講座を振り返り、プログラムの成果や課題にて、検討する。講座内容だけではなく、運営方法についても反省することが大切です。

③ 講座の運営

講座の運営をする際に気をつけたいことについては、前章「3 家庭教育支援者に求められるもの（1）家庭教育支援者として心得ておきたいこと、（2）支援にあたって気をつけたいこと」（P17～21）を参考にしてください。

アイスブレイクのいろいろ

<アイスブレイクの大切さ>

ワークショップや話し合いなどを行う場面では、まずは、支援者と参加者、または参加者同士が、「安心して話せる場所」という意識を共有できる関係をつくるのが大切です。

アイスブレイクとは、文字通り「氷（不安や緊張）を溶かす」こと。つまり、その後の活動が円滑に行われるように、学習者の緊張を解（ほぐ）すために行う活動のことです。

アイスブレイクを通して、参加者が笑顔となり、緊張感や抵抗感から解放され、安心感を持つことができます。グループでの話し合い活動などをする際には、学習プログラムに予めアイスブレイクを位置づけておくことが大切です。その際、その後の学習内容に応じた適切なアイスブレイクを選ぶとともに、時間配分にも留意するようにしましょう。

効果的な講座運営のためには、企画する側が、アイスブレイクの重要性や必要性を十分認識して実施することが大切です。

<緊張をほぐし、場を和ませる>

1 グー・パー

【展開方法】

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにしておなかに置きます。
- ② 進行役の「ハイ」という合図で、手を入れ替えます。前の手はいつもパーで、おなかの手はいつもグーです。
- ③ 数回繰り返します。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、おなかはパーにします。
- ⑤ 今度は、手を入れ替えるときに拍手を1回してから、入れ替えます。



2 後出しじゃんけん

【展開方法】

- ① かけ声の練習をします。
- ② 進行役：「じゃんけんぽん」 参加者：「ぽん」
- ③ 「じゃんけん、ぽん、ぽん」にあわせてグー・チョキ・パーのどれかを出します。最初のポンは進行役が出すので、次の「ポン」で参加者は進行役と同じものを出します。以後は、ポン（進行役）、ポン（参加者）とリズムよく続けます。
- ④ 慣れてきたら、進行役に勝つものを出します。次は、負けるものを出します。

3 負けるが勝ち

【展開方法】

- ① 負けた方が勝ちというルールで普通にじゃんけんをします。
- ② じゃんけんの勝ち負けの意識を変えます。

4 じゃんけん肩たたき

【展開方法】

- ① 自由に歩き回って相手を探します。
- ② 相手が見つかったら、握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- ③ 勝った人は負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこの時は、お互いに肩を5回ずつたたき合います。
- ④ 相手を変えて、繰り返します。



※5分間、5人の相手など、条件を付けて行くとよいでしょう。

5 インパルス

【展開方法】

- ① 全員で手をつなぎ、輪になります。
- ② スタートの人の合図で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。

- ③ 最後の人が握手信号を感じたら、「バン！」と叫びます。
- ④ 最後の人の声が聞こえるまでの所要時間を計ります。1 回目のタイムを目標として、早く信号が伝わるよう何度か繰り返します。

<名前を覚えたり紹介したりする>

6 他己紹介

【展開方法】

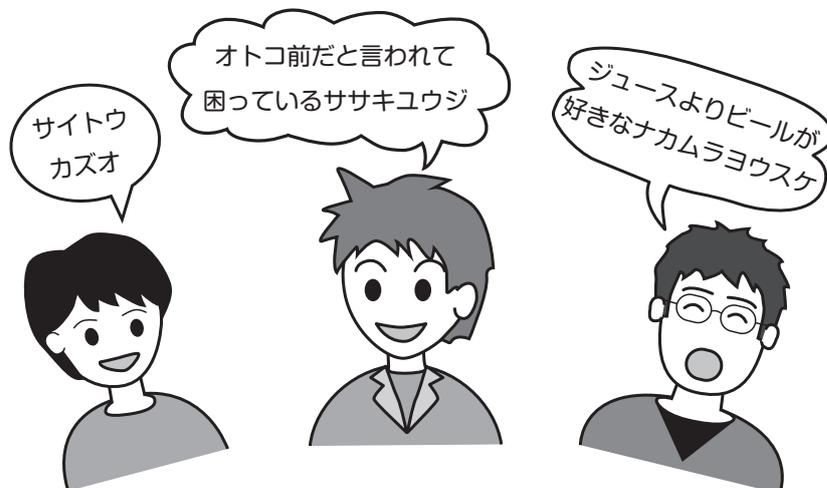
- ① 2人組になります。
- ② 進行役の合図でお互いのことを質問し合います。(時間適宜)
- ③ 順番にパートナーのことを他のメンバーに紹介します。

7 しりとり自己紹介

【展開方法】

- ① グループに分かれます。
- ② グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介します。

【例】 サイトウカズ(オ) → [(オ)トコ前だといわれて困っている] ササキユウ(シ) です → [(シ)ュー
スよりビールが好きな] ナカムラヨウス(ケ) です・・・ユニークな修飾語を付けて楽し
みましょう。



<活動のためのグループをつくる>

8 拍手でグループ

【展開方法】

- ① 進行役が拍手をします。
- ② 参加者は拍手の数で集まり、その場に座ります。
- ③ 練習を1～2回行い、つくりたい人数で拍手をして、グループを作ります。

拍手の代わりに、数を連想させる言葉を言ってもよいです。

【例】トリオ（3人）、車のタイヤ（4個）、野球（9人）等

<学習につなぐ>

9 子育てフルーツバスケット

【展開方法】

- ① 一般のフルーツバスケットは「フルーツ」の名前を話していきますが、「子育てフルーツバスケット」は、進行役が子育ての「あるあるエピソード」を話します。例えば「初めての言葉はママだった」、「ついイライラしてガミガミ怒ってしまったことがある」など。
- ② 参加者は自分に当てはまる事だったときに、席を立ち移動する。「親楽プログラム」で全員が移動する。
- ③ 最後に子育ての悩みは一人じゃないよというメッセージを伝える。

10 いろいろな聞き方

【展開方法】

- ① 2人1組で向かい合います。
- ② 一方は自分の長所を4つ話す。聞く方は、その都度反応を変える。「すご～い」、「へ～、そうなんだ」、「そんなのたいしたことない」、「無視」
- ③ 話し手と聞き手を交代して体験する。
- ④ どんな反応のときに、安心感があつたか話し合う。

5 家族としてできること

家族としてできること

地域の家庭教育支援者の存在も大切ですが、親たちにもっとも近い存在である自分の親や兄弟（子どもから見ると祖父母やおじ、おば等）の家族が支援者として家庭教育を応援していくことが大切です。

（１）家族だから関わり過ぎてしまうこと

「目に入れても痛くない」と例えられるほどかわいい孫、おい、めい。

かわいさのあまり、ついつい口を出してしまうことはないでしょうか。家族は、自分の経験をもとに、いろいろ親にアドバイスをしてくれます。それが、親の思いや考えと一致していたり、親が素直に受け入れられるものだといいいのですが、往々にして、そこに隔たりがあると子どもたちには、迷いや不安が生じたりすることがあります。家族として子どもを思う気持ちがあるからこそだと思いますが、親に第一義的な責任があることを肝に銘じておきましょう。また、祖父母世代と親世代では、子育てを巡る環境や方法も大きく変化してきています。そのことを理解して、親と子どもに接することが大切です。

（２）祖父母・家族に求められる親への支援

祖父母には、親にない経験があります。経験から培われた知恵や技で親を支援してあげましょう。ただ、孫は自分の「子ども」ではありませんから、「孫で、子育てのやり直し」はできません。自分の子どもを信じて、祖父母は応援団に徹しましょう。

忙しい親に代わって、自分の子どもが好きだった絵本を読み、親の子どもの頃について話してあげるのもいいかもしれません。祖父母だからこそできる関わり方を探してみましょう。

また、祖父母のほか、おじやおば等を含め家族だからこそ、親を理解し、支援できることがあります。特に現代は、働く女性が増えています。親の仕事と子育ての両立をサポートするなど、困った時に手助けすることができるような支援が親にとっては大きな心の支えにもなります。大切なことは、親の気持ちに寄り添うことです。

<参考資料>



岐阜県では、祖父母が孫やその親と良好な関係を築きながら、子育てのよりよいサポーターとなってもらうための冊子「孫育てガイドブック」を発行しています。近年増加している祖父母世代からの孫育てに関連した相談事例をもとに、子育てに関する世代間ギャップを解消するためのノウハウや、現在主流の育児方法等を紹介しています。どうぞ、参考にしてください。

『孫育てガイドブック』～孫でマゴマゴしたときに読む本～

<http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/kosodate/kosodate-shien/oendan/magobook.html>

<孫で「子育て」のやり直しはできません>

わが子に「もっとこうすればよかった」という思いが、孫に向かってしまう祖父母は少なくありません。しかし、自分の娘や息子が期待通りの進路を進んでくれなかったらからといって、孫に期待にするのはお門違いです。

「孫で、リベンジを！」という意気込みは、孫にとっても、あなたの子どもにとっても迷惑でしかありません。あなたの育てた子どもを信頼しましょう。期待通りではなかったかもしれませんが、もう立派に『人の親』になっているのですから。

<『経験』があるからこそ、親の良きサポーター役に>

2歳頃になると、「イヤ」「ダメ」という言葉を覚え、親の言うことを聞かずに、わがママをいうようになってきます。これは『自我の目覚め』で必要な成長の過程なのですが、親たちは喜ぶどころか「子育てが間違っていたのではないかと不安になったりします。怒鳴ったり、たたいてしつけしようとする親も出てきます。祖父母は、こうやって成長していくのだということを知っていますが、経験のない親にはわからないことなのです。

そんなときこそ祖父母の出番です。不安な親に、「いい子に育てているよ。大丈夫だよ。」と声をかけてあげましょう。親だってほめられるのはうれしいものです。気分が良くなって子どもとの接し方にもゆとりが出てきます。「育て方が悪い」と親を責めたりしたら、「子どものせいでこっちが怒られる」と矛先が孫に向くことだってあります。

<夜の寝かしつけに「お話」を>

孫を寝かしつけるチャンスがある方にオススメなのが「むかしむかし、あるところに…」というお話です。孫の名前や親の名前を入れて脚色したり、「新作」を語ったりするのもいいですね。昔から「語り部」は年寄りの役割でした。

<孫の心のオアシスに>

いよいよ小学校入学。「しつけ」だけでなく、親は子どもの「教育」でいろいろ悩むものです。子どものことが心配で、親が怒る場面も増えるでしょう。三世代同居が多かった時代、親に怒られると、子どもは祖父母の部屋に逃げたのですが、核家族化が進み、今の子どもたちは昔のような逃げ場がありません。「甘やかさないで！」と親は言うかもしれませんが、子どもにとって「甘え」が受け入れられることは必要なことです。

親はしっかり育てなきゃと思うあまり、肩に力が入って、ついつい厳しくなってしまいます。祖父母は、そんなときの『ちょっとした逃げ場所』…それが、子どもの心にとって必要なのです。祖父母が甘いからといって、子どもが親より祖父母を選ぶということはありません。自分たちは孫にとっての「心のオアシス」だと思って、たっぷり甘えさせてあげましょう。

<長寿時代の孫育て>

現在、孫を見ることができるのは男性が約59歳以降、女性が55歳以降と言われていますが、平均寿命が80歳を越えた今、孫育てにも大きな変化が起こってきました。以前の寿命はせいぜい孫の学童止まりでしたので「かわいい、かわいい」と孫のすべてを受容していればよかったです。『教育ジジ・ババ』として、孫を直接指導しようとする祖父母も少なくありません。

けれども『思春期』は大変な時期です。壮年期の親でさえそれを受け止めていくのは結構困難です。気持ちはあっても、体力・気力で劣る祖父母がその怒涛を受け止めようとすることから来る、孫とのトラブルも目立ってきています。

孫を育てるのはあくまでその親だ、ということをおぼろげに忘れることなく、孫との長い付き合いを楽しめたらいいですね。

<「育児なし」の父だったのに…>

生き生きと「孫育て」をしている夫を見て、複雑な気持ちになる方もあります。自分の子どもの世話なんかにもしなかったのに…全部…私に任せきりだったのに…と。つい嫌みの一つも言いたくなります。

言いたかったら言いましょう。30年遅れでも、子育ての大変さや辛さを夫に味わわせてくれた「孫の存在」に感謝しましょう。

<祖父母の最大の仕事は、老いていく姿を子どもに見せること>

祖父母との関わりの中で、子どもは人が老いていく過程や、病気、死といったことについても学んでいきます。命を粗末する若者が増えているのは、身近な死を経験してないからではないでしょうか。何もしなくても、祖父母は「存在しているだけ」で意味があるのです。

6 あおもり親楽プログラム

(1) あおもり親楽プログラムの活用方法

①あおもり親楽プログラムの流れ

プログラムの標準的な流れです。実施時間は、およそ60分で設定しています。全体の時間に合わせて、それぞれの活動時間を調整することができます。

時間	学習活動	展開のポイント
10分	学習のねらい 学習の約束 (アイスブレイク) グループ分け	• 学習のねらいをわかりやすく伝えます。 • 参加者みんなで学習の約束(下記参照)を確認します。みんなが安心して学習できるようにします。 (参加者の緊張をほぐし、場の雰囲気をややかにします。) • 話し合い等がしやすい人数でグループを作ります。
40分	ワーク	• エピソード等をもとに、個人やグループでワークを行います。互いに感じたことや経験を出し合い、楽しく学び合います。 • グループで話し合った意見を全体に紹介します。 • 話し合い等がスムーズに進むよう、進行役がサポートします。
10分	ふりかえり	• 参加者の気づきを記入します。みんなで意見を共有しながら学習を深めます。

このプログラムでは、参加する誰もが気をつけることがあります。みんなが楽しく安心して学習できるよう、はじめに学習の約束を確認しましょう。

学習の約束

1 お互いの考えや感じ方を尊重しましょう

- 他の人の意見をしっかり聞き、自分の気持ちにも耳を傾けてみましょう。
- 一人で話し過ぎないようにしましょう。
- 発言は強制ではありません。聞いているだけでも十分参加していることになります。

2 プログラムに積極的に参加しましょう

参加者がみんなで作っていく学習プログラムです。参加者一人一人が積極的に参加するよう心がけましょう。

3 参加者の個人情報は守りましょう

ここで知った参加者の個人情報は、絶対に他の人に話さないようにしましょう。このプログラムに参加し同じ時間を共有するからこそ、安心して話ができます。

②あおもり親楽プログラムの進め方

このプログラムは、学習の「進行役」が進めます。進行役は学習を計画し、実施します。

★ 学習の計画

1 プログラムを選ぶ

誰を対象に、どのようなねらいの学習を実施するのかを検討し、プログラムを選定します。

2 プログラムの展開を工夫する

「手引き（展開例）」(P49～)に、プログラムの具体的なねらいと展開例を記載しています。これは展開例ですので、学習のねらいや参加者の状況や人数、使用する場所や時間等に応じてアレンジし、楽しく学習できるように展開を工夫します。

3 学習形態を決める

話し合いやワーク等が効果的に行えるグループの人数の目安は4～6人です。予めグループ分けをしておいたり、アイスブレイクの中でグループ分けをするなど、編成の仕方を工夫します。

4 実施するスタッフを確保する

進行役は一人でもできますが、参加者等の状況によっては、複数の進行役で進める方がよい場合もあります。また、受付や資料の準備等をする人がいれば、よりスムーズに進みます。

★ 進行役の役割

進行役は、話し合いや参加者の交流がスムーズに進むよう、参加者の様子を見ながら声かけをし、参加者の気づきや学びを助けることが役目です。

進行役は、次のことに気をつけて、学習を実施しましょう。

● 参加者が安心して学習できるような雰囲気をつくる

自信を持ってゆっくり話すなど、進行役を信頼してもらえるよう心がけます。ワークには正解がないことや「学習の約束」を確認し、参加者の不安を解消します。また、参加者みんなが話したり聞いたりできるようにします。

参加者に発言を強要したり、一部の人だけの意見を聞いたりしてはいけません。

● 参加者の主体性を尊重し、自らの気づきを引き出す

一人一人の発言をよく聞き、話し手の思いに焦点を当てたり、要点を整理して言葉を返したりして、参加者の気づきを大切にします。

参加者の発言を批評したり、進行役の意見を押しついたりしてはいけません。

● 流れの調整をする

参加者がワークの手順を理解しているか、時間が足りているかななどを、確かめながら進めます。参加者に合わせた進行を心がけ、流れを調整します。計画どおりに進まないことも予測しておきます。

※進行役の範囲を超えた問題については、相談できる関係機関等（P16参照）を紹介しましょう。他に、子育てに関する青森県の総合相談窓口があります。

『女性・子ども・教育に関するご相談』（青森県庁ホームページより）

http://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education_consultation.html

③あおもり親楽プログラムの使い方

● プログラム

エピソードが書いてあります。参加者が互いに感じたことや経験を出し合う、学習のきっかけにします。

ワークの流れが書いてあります。

直接書き込みすることができます。

支援者を対象としたプログラム

プログラム I-1 誰のための講座だろう？
～参加者が主体的に話し合うためには～

エピソード

小学生の子どもを持つアサコさんは、地域の家庭教育支援団体が主催する家庭教育講座に参加することにしました。初日の今日は、講話のあとにグループワークがあり、同じ年頃のお母さん達と講話の感想などを話し合っていました。ところが、グループワークが20分くらい早く終わりました。アサコさんは「せっかくだから、もっと、おしゃべりしたいわ。」とつぶやきました。同じグループの人たちもうなずきました。すると、突然、「時間が少し余りましたので、私の経験をお話します。私には子どもが・・・」と、主催者のマナミさんがマイクを握り、自分の子育ての体験談を始めました。「えー。」アサコさんは、がっかりして周りを見ると、みんなも下を向いています。マナミさんは、得意げに話しています。



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合います。アサコさんと参加者の気持ちを考えてみましょう。

ワーク2 主催者のマナミさんはどのようにすればよかったのでしょうか？

ワーク3 参加者が主体的に関わるためには、どんな方法があるのでしょうか？

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

エピソードはそのままコピーして使えます。

書き込み欄はそのままコピーして使えます。部分的に活用することもできます。

● 手引き（展開例）

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。

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。

手引き（展開例）

プログラム I-1 誰のための講座だろう？
～参加者が主体的に話し合うためには～

ねらい 参加者が主体的に関わることの大切さを考える。

プログラム説明 家庭教育支援団体が講座等を開催する時、支援者側の考えに参加者を導こうとしてしまいがちです。大切なことは、参加者が講座等に主体的に参加することです。ここでは、参加者が主体的に関わるためには何が大切かについて取り上げます。

主な対象・時間 対象／家庭教育支援者 時間／60分

展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	ワーク1 ① エピソードを読む。 ② アサコさんと参加者の気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・アサコさんと参加者がどんな気持ちで講座に参加してきたかに気づかせる。
10分	ワーク2 ① 主催者のマナミさんはどうすればよかったのか記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・主催者のマナミさんが参加者の気持ちに寄り添っていないことに気づかせる。
15分	ワーク3 ① 参加者が主体的に関わるためにどんな方法があるか記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・支援者は参加者が主体的に関わるための手助けをすることが大切であることに気づかせる。 ※本書P17～27参照
10分	ふりかえり ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 ○ 資料を参考に、支援者としての心構えなどについて、お互い確認する。（本書P17～27参照）	<ul style="list-style-type: none"> ・何人が発表してもらい共有する。

プログラムを展開するときには押さえるポイントや注意点が書いてあります。

● 資料

ワークやふりかえり等で資料等をどうぞご活用ください。手引き（展開例）に参考となるページ数を記載しています。

プログラム

プログラム I-1

誰のための講座だろう？ ～参加者が主体的に話し合うためには～

エピソード

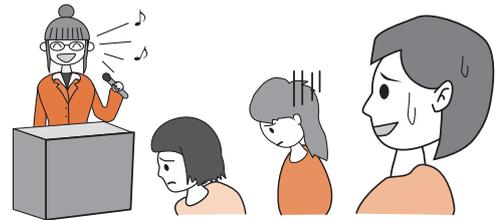
小学生の子どもを持つアサコさんは、地域の家庭教育支援団体が主催する家庭教育講座に参加することにしました。初日の今日は、講話のあとにグループワークがあり、同じ年頃のお母さん達と講話の感想などを話し合っていました。

ところが、グループワークが20分くらい早く終わりました。アサコさんは「せっかくだから、もっと、おしゃべりしたいわ。」とつぶやきました。同じグループの人たちもうなずきました。すると、突然、

「時間が少し余りましたので、私の経験をお話しします。私には子どもが・・・」と、主催者のマナミさんがマイクを握り、自分の子育ての体験談を始めました。

「えー。」アサコさんは、がっかりして周りを見ると、みんなも下を向いています。

マナミさんは、得意げに話し続けています。



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。
アサコさんや参加者の気持ちを考えてみましょう。

ワーク 2

主催者のマナミさんはどのようにすればよかったのでしょうか？

ワーク 3

参加者が主体的に関わるためには、どんな方法があるのでしょうか？

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

プログラム
I-2

聴くことの大切さ
～相手の心に寄り添って～

エピソード

トシコさんは、家庭教育支援団体のメンバーです。今日は「子育てサロン」の日。担当のトシコさんは、お母さんたちの悩みを聴いてあげることが役目です。そこに、あかちゃんを抱えてシオリさんが、相談にやってきました。

シオリ：「あの一、子どもが1歳で」

トシコ：「男の子、女の子、どっち？私には、子どもが3人いて・・・」

シオリ：「あの一、この子がミルク」

トシコ：「ああ、ミルクを飲まないのね。それは・・・、私の・・・」

シオリ：「あの一、ミルクを離さ」

トシコ：「ああ、それは・・・」

シオリさんが、話しているそばから、支援者トシコさんは、話を最後まで聴かずに次々と話します。

シオリさんは、うつむいたまま。

それでも、トシコさんは話し続けます。



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) このときのシオリさんの気持ちを考えてみましょう。
- (2) このときの支援者トシコさんの気持ちを考えてみましょう。

ワーク 2

トシコさんはどのようにすればよかったのでしょうか？

ワーク 3

相談者は話を聴いてもらうことで相手はどのような気持ちになるのでしょうか？

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

プログラム I-3

地域でつながるために ～きっかけを大切に～

エピソード

ミナコさんは、家庭教育支援団体に所属しています。先日、団体が主催する子育て講座で司会をしました。

ある日、スーパーで買い物をしていたら、講座に参加したアキコさんに笑顔で声をかけられました。

アキコ：「こんにちは。この前の講座では、お世話になりました。」

ミナコ：「こちらこそ、参加してくださってありがとうございました。」

アキコ：「とっても勉強になりました。なんだか心が楽になりました。」

ミナコ：「それは、よかったですね。」

アキコ：「今度、また参加したいです。」

ミナコさんは、なんだか嬉しい気持ちになりました。



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) アキコさんの気持ちを考えてみましょう。
- (2) ミナコさんの気持ちを考えてみましょう。

ワーク 2

参加者の心を開くために、支援者として必要なことはなんでしょう。

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

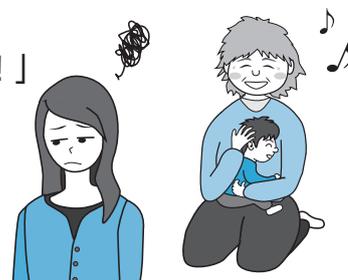
プログラム
Ⅱ-1

子育ての主役は誰？
～祖父母・家族の役割を考える～

エピソード

祖母アケミさんの家に親戚が一堂に集まった時の出来事です。
「ケント、ダメじゃない。」
ケントくんが、いたずらをしたので、母ユキコさんは叱りました。すると
「ユキコさん、何もそんなことで、怒らなくてもいいんじゃないの。ケントがかわいそうよ！」
とアケミさんが言いました。ケントくんは、叱ったお母さんを横目に、アケミさんに抱き付きました。そして、おばミキコさんが
「そうよ、そのくらいのことで。ユキコさんは叱りすぎよ！」
と、ケントくんの頭を撫でながら言いました。

ユキコさんは、何ともやるせない気持ちになり、
部屋を出ていきました。



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。
このときの母ユキコさんの気持ちを考えてみましょう。

ワーク 2

かばった祖母アケミさんの気持ちを考えてみましょう。

ワーク 3

ユキコさんが叱ったとき、周りの祖母アケミさんやおばミキコさんは、どんな風に行動すればよかったですか。

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

プログラム
Ⅱ-2

親の親だからこそ①
～祖父母だからできること～

エピソード

祖母ヨシさんは、先日、昔の物を整理していたら、息子が大好きだった絵本が出てきました。息子が何度も何度も読んでといった懐かしい本です。

ある日、孫のユウくんが遊びにきました。いつものようにゲームで遊ぼうとしましたがヨシ:「ユウくん、おばあちゃんが絵本読んであげるよ。お膝に座って。」

ユウ:「おばあちゃん、本、おもしろい。もっと読んで!」

ヨシ:「お父さんも子どものころに、この絵本が好きだったんだよ…」

ユウ:「お父さんも…?」

ヨシ:「そうだよ、ここのページが大好きで何回も

『読んで、読んで』って言ったんだよ。」

ユウ:「僕もここ、好き!」

ユウくんも、ニッコリ笑顔になりました。



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。
祖母ヨシさんの気持ちを考えてみましょう。

ワーク 2

孫が喜ぶのは、どんな時なのでしょう?

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

プログラム
Ⅱ-3

親の親だからこそ②
～祖父母だからできること～

エピソード

離れて暮らす孫ショウタくんが家に遊びに来ました。
祖父コウイチさんは、新しいおもちゃを用意しておきたいと思いましたが、今回は準備できず、少し残念に思っています。
天気がよかったので、コウイチさんはショウタくんと公園に散歩に行くことにしました。
ショウタ:「おじいちゃん、これ何?」
コウイチ:「ドングリだよ。よし!これで何かつくって遊ぼうか。さあ、いっぱい拾って帰ろう!」
家に帰り、コウイチさんは、千枚通しと楊枝を用意しました。
ショウタ:「おじいちゃん、何、作るの?」
コウイチ:「うーん、何ができるかな。一緒に作るよ!」
ショウタ:「わあ、コマだ。」
ショウタくんは、そのあと、何度も何度もドングリのコマを回していました。



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。
祖父コウイチさんの気持ちを考えてみましょう。

ワーク 2

孫が喜ぶのは、どんな時なのでしょう?

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

手引き（展開例）

プログラム I-1

誰のための講座だろう？ ～参加者が主体的に話しあうためには～

ね ら い

参加者が主体的に関わることの大切さを考える。

プログラム説明

家庭教育支援団体が講座等を開催する時、支援者側の考えに参加者を導こうとしてしまいがちです。大切なことは、参加者が講座等に主体的に参加することです。ここでは、参加者が主体的に関わるためには何が大切かについて取り上げます。

主な対象・時間

対象／家庭教育支援者

時間／60分

展 開 例

時間	学 習 内 容	展 開 の ポ イ ン ト
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ① エピソードを読む。 ② アサコさんや参加者の気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アサコさんや参加者がどんな気持ちで講座に参加してきたかに気づかせる。
10分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ① 主催者のマナミさんはどうすればよかったのか記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・主催者のマナミさんが参加者の気持ちに寄り添っていないことに気づかせる。
15分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ① 参加者が主体的に関わるためにどんな方法があるか記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・支援者は参加者が主体的に関わるための手助けをすることが大切であることに気づかせる。 <p>※本書P17～27参照</p>
10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 ○ 資料を参考に、支援者としての心構えなどについて、お互いで確認する。（本書P17～27参照） 	<ul style="list-style-type: none"> ・何人か発表してもらい共有する。

手引き（展開例）

プログラム I-2

聴くことの大切さ ～相手の心に寄り添って～

ねらい

支援者の役割や聴くことの大切さについて考える。

プログラム説明

家庭教育支援団体では子育てサロンなどで親の子育ての悩みを聴く機会があります。そんなとき親の悩みを聴かずにアドバイスばかりしてしまうことがあります。ここでは、支援者の役割や聴くことの大切さについて取り上げます。

主な対象・時間

対象／家庭教育支援者

時間／60分

展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	ワーク1 ① エピソードを読む。 ② シオリさんの気持ちを記入する。 支援者トシコさんの気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・シオリさんどんな気持ちで子育てサロンに参加してきたか、また支援者トシコさんはどんな気持ちで話をしてばかりいたのかに気づかせる。
10分	ワーク2 ① 支援者トシコさんがどうすればよかったか記入しグループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・支援者トシコさんは、シオリさんの気持ちに寄り添わずに話をしてばかりいたことに気づかせる。
15分	ワーク3 ① 聴いてもらうことで相手はどのような気持ちになるか考え、記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者が何を聴いて欲しくて参加したのか、また、聴いてもらうことで参加者の心が軽くなることに気づかせる。 ※本書P17～27参照
10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 ○ 資料を参考に、支援者としての心構えなどについて、お互いで確認する。（本書P17～27参照） 	<ul style="list-style-type: none"> ・何人か発表してもらい共有する。

手引き（展開例）

プログラム I-3

地域でつながるために ～きっかけを大切に～

ねらい

支援者が主体的に関わり、支援者から心を開くことの大切さについて考える。

プログラム説明

講座に参加した参加者から日常生活で声をかけられることがあります。些細なことでも、参加者が、また講座等に参加するきっかけになることがあります。ここでは、そのような機会を大切に、支援者から心を開くことの大切さについて取り上げます。

主な対象・時間

対象／家庭教育支援者

時間／60分

展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
20分	ワーク1 ① エピソードを読む。 ② アキコさんの気持ちを記入する。 ミナコさんの気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・アキコさんがどんな気持ちで声をかけてきたのか、また声をかけられたミナコさんはどんな気持ちだったか気づかせる。
20分	ワーク2 ① 参加者の心を開くために、支援者として必要なことは何かを記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の心を開くためには、支援者から心を開かなくてはならないことに気づかせる。 ※本書P17～27参照
10分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 ○ 資料を参考に、支援者としての心構えなどについて、お互いで確認する。（本書P17～27参照） 	<ul style="list-style-type: none"> ・何人か発表してもらい共有する。

プログラム
Ⅱ-1

子育ての主力は誰？
～祖父母・家族の役割を考える～

ね ら い

家庭教育の主体は親であり、家族はそれを支えて行くことの大切さについて考える。

プログラム説明

親を支えるはずの祖父母・家族が、親を差し置いて子育てに口を出してしまう場面が多々あります。ここでは、家庭教育の主体は親であり、家族はそれを支えて行くことの大切さについて取り上げます。

主な対象・時間

対象／祖父母・家族

時間／60分

展 開 例

時間	学 習 内 容	展 開 の ポ イ ン ト
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ アイスブレイク（本書P28～31参照） ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・参加者の緊張をほぐし場を和やかにする。 ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ① エピソードを読む。 ② 母ユキコさんの気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・母ユキコさんが叱ったことに、祖母アケミさん・おばミキコさんが反対し、子どもがアケミさんに抱き付いた時のユキコさんのやるせない気持ちに気づかせる。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ① かばった祖母アケミさんの気持ちを記入しグループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・かばった祖母アケミさんは、母ユキコさんの気持ちを考えずにいたことに気づかせる。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ユキコさんが叱ったとき、周りの祖母アケミさんやおばミキコさんはどんな風に行動すればよかったか考え、記入し、グループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・祖父母・家族も子どものことを思っているとしても家庭教育の主体は親にあることに気づかせる。 <p>※本書P34参照</p>
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 <p>※「孫育てガイドブック（岐阜県）」を参考に する。（本書P35～36参照）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・何人が発表してもらい共有する。 ・祖父母として、親や子に対する関わり方について確認する。

プログラム
Ⅱ-2

親の親だからこそ①
～祖父母だからできること～

ね ら い

祖父母にしかできない孫との関わり方があることに気づかせる

プログラム説明

人生の経験を積み、自分たちも子育ての苦勞を重ねてきた祖父母だからこそできる孫との関わり方があります。ここでは、祖父母だからできることの大切さについて取り上げます。

主な対象・時間

対象／祖父母・家族

時間／60分

展 開 例

時間	学 習 内 容	展 開 の ポ イ ン ト
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ アイスブレイク（本書P28～31参照） ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・参加者の緊張をほぐし場を和やかにする。 ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
20分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ① エピソードを読む。 ② 祖母ヨシさんの気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・孫のユウくんのお父さんが好きだった絵本に触れ、祖母ヨシさんの嬉しい気持ちとユウくんもお父さんの好きだった本を読むことを喜んでいることに気づかせる。
20分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 孫が喜ぶのはどんな時なのか考え、記入しグループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームなどの既存のおもちゃではなく、絵本を通して、世代を超えて祖母と孫で心と心を通わせることができることに気づかせる。 <p>※本書P34参照</p>
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 <p>※「孫育てガイドブック（岐阜県）」を参考に する。（本書P35～36参照）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・何人か発表してもらい共有する。 ・祖父母として、親や子に対する関わり方について確認する。

プログラム
Ⅱ-3

親の親だからこそ②
～祖父母だからできること～

ねらい

祖父母にしかできない孫との関わり方があることに気づかせる

プログラム説明

人生の経験を積み、自分たちも子育ての苦勞を重ねてきた祖父母だからこそ、できる孫との関わり方があります。ここでは、祖父母だからできることの大切さについて取り上げます。

主な対象・時間

対象／祖父母・家族

時間／60分

展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらい ○ 学習の約束 ○ アイスブレイク（本書P28～31参照） ○ グループ分け ○ 自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束を確かめる。（本書P38参照） ・参加者の緊張をほぐし場を和やかにする。 ・4～6人くらいが適切な人数です。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
20分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ① エピソードを読む。 ② 祖父コウイチさんの気持ちを記入する。 ③ ②についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・祖父コウイチさんも孫のショウタクと一緒に手作りのおもちゃを作ることを楽しんで、ショウタクもコウイチさんと一緒に、材料を集め考えて作ることで喜んでいることに気づかせる。
20分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 孫が喜ぶのはどんな時なのか考え、記入しグループで話し合う。 ② グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームなどの既存のおもちゃではなく、手作りのおもちゃを通して、世代を超えて祖父と孫で心と心を通わせることができることに気づかせる。 <p>※本書P34参照</p>
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 気づいたことを記入し、発表し合う。 <p>※「孫育てガイドブック（岐阜県）」を参考に する。（本書P35～36参照）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・何人か発表してもらい共有する。 ・祖父母として、親や子に対する関わり方について確認する。

プログラムシート（プログラムのアレンジや計画に使えます）

プログラム名 (講座名)	
ね ら い	
対象・人数	
日 時	
会 場	
広報の計画	

展 開

時間	学習内容	展開のポイント・注意点	役割（担当）・準備物

アンケート

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

あおもり親楽プログラムを活用した学習についてのアンケート

1 活用したプログラム名 () 活用機会 ()

2 「あおもり親楽プログラム」を活用した学習について (あてはまるものに○をつける)

(1) 参加者等の感想

- ① とてもよかった ② よかった ③ あまりよくなかった ④ よくなかった

(2) このプログラムを活用した学習でよかったこと (3つまで)

- ① いろいろな人の意見を聞くことができた
② 子どもとの関わり方のヒントを得ることができた
③ エピソードがわかりやすかった
④ グループでの話し合いは意見がだしやすかった
⑤ 話し合いで出た意見は自分の子育てに生かせそうだ
⑥ 話し合いで自分の家庭教育や子育ての悩みがいくぶん解消された
⑦ 他の人と、または他の機会にも親楽プログラムを使ってみたい
⑧ その他 (具体的に)

(3) このプログラムを活用した学習で悪かったこと (3つまで)

- ① 親楽プログラムの使い方がよくわからなかった
② もっと多くのエピソードがあればいい
③ 親楽プログラムの活用に時間がかかる
④ 親楽プログラムの書き込み欄をどのように記入したらよいかわからなかった
⑤ 家庭教育や子育てでどうすることがいいのか、正しいやり方がわからなかった
⑥ 話し合いの後、どのようにまとめたらよいかがわからなかった
⑦ 資料をどのように提示したらよいかわからなかった
⑧ その他 (具体的に)

(4) 親楽プログラムについてのご意見やご感想を記入してください。

3 今後、付け加えたらよいと思われるエピソード (例: いじめへの対応、学校との関わり方など) や研修方法などについてご意見があれば記入してください。

ありがとうございました。アンケートは、下記までお送りくださるようお願いいたします。

青森県教育庁生涯学習課 〒030-8540 青森市新町 2-3-1 FAX 017-734-8272 へ

<参考>

つながりが創る豊かな家庭教育

～親子が元気になる家庭教育支援を目指して～

文部科学省

学習プログラム立案の技術

国立教育政策研究所社会教育実践研究センター

生涯学習支援のためのワークショップ参加型学習のすすめ方 「参加」から「参画」へ

ぎょうせい

親教育プログラムのすすめ方 ファシリテーターの仕事

ひとなる書房

いま、なぜ？地域交流Part 1

フレーベル館

「国勢調査」(平成22年)

総務省

「人口動態調査」(平成25年)

厚生労働省

「子どもと子育てに関する調査」(平成25年)

青森県

「青少年の意識に関する調査」(平成24年度)

青森県

「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」(平成22年度調査) 独立行政法人国立青少年教育機構

「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」(平成22年度調査) 独立行政法人国立青少年教育機構

「平成22年都道府県別生命表」

厚生労働省

「全国・学力学習状況調査」(平成25年度)

文部科学省

「学校保健統計調査」(平成25年)

文部科学省

「孫育てガイドブック～孫でマゴマゴしたときに読む本」

岐阜県健康福祉部子ども・女性局子育て支援課

◆本書は平成26年度青森県家庭教育支援推進協議会の意見を踏まえて作成されたものです。

平成26年度青森県家庭教育支援推進協議会委員

会長 青森県立保健大学健康科学部 教授

中村 由美子

副会長 弘前大学生涯学習教育研究センター 講師

深作 拓郎

浪打カトリック幼稚園父母と教師の会 会長

神山 章能

青森県子ども家庭支援センター 部長

吉田 圭子

青森市立高田小学校 校長

川村 慈子

黒石市立黒石幼稚園 教頭

田中 昭一

青森市教育委員会社会教育課 主査

杉山 明子

NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり 代表

沼田 久美

鱒ヶ沢町子育てサポートセンター アドバイザー

上野 志津子

青森県総合社会教育センター家庭教育支援員

吉川 恭子

(敬称略、順不同)

※『あおもり親楽プログラム』は青森県庁ホームページ 「家庭教育支援推進事業」

<http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/tunagariaisasaai.html> からダウンロードできます。

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親^{おやがく}楽プログラム

編集・発行

青森県教育庁生涯学習課

青森市新町2丁目3-1

017-734-9890

平成27年3月発行

この印刷物は、1,500部作成し、印刷経費は1部あたり181.44円です。