

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親楽プログラム

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

このプログラムは、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話し合い、主体的に学ぶ「参加型の学習プログラム」です。

ワークに決まった答えがあるわけではありません。無理に答えを出すこともありません。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、親としての役割やあり方について考えたり、整理することをねらいとするものです。

子育ての悩み、どうしたらいいの



乳幼児健診、保護者会、PTA研修等の機会

**話し合い
学び合い**


あおもり親楽プログラム



経験を話す、
しっかり聞く、
みんなで考える

**気づく
実践**

子どもの良さや個性に気づき、関わり方が分かります。
子育てが楽しくなり、自分の成長も実感できます。
親同士の交流がはじまり、子育ての支え合いができます。



2

あおもり親楽プログラムの構成と内容

本書に掲載しているプログラムは、乳幼児や小学生を持つ親を対象としています。

プログラムの内容は、「あおもり家庭教育 10 か条（資料 P41）」を素材に、子どもの年齢や発達に応じた課題としています。

乳幼児や小学生を持つ親を対象としたプログラム

対 象		プログラム名	あおもり家庭教育 10 か条との関連
乳幼児	小学生		
○		1 ダメったらだめ！～子どもの自我の芽生え～	子どものいいところを伸ばそう
○	○	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～	うちの子もよその子もみんな育てよう
○	○	3 子ども同士のトラブル、SOS～ルールを教える～	社会生活のルールを教えよう
○	○	4 ケンタ君のあくび～子どもの生活リズム～	子どもの生活リズムをつくろう
○	○	5 わが子も大きくなりました！ ～子育て年表を作ろう～	わが家の1か条を決めよう
○	○	6 家族の一員としての役割を持たせよう ～自立を願うなら、自分のことは自分で～	家族の一員としての役割を持たせよう
○	○	7 いい一日は、いい「おはよう」から！ ～家庭でのあいさつ～	あいさつの習慣をつけよう
	○	8 わたしの話、聞いている？～親子の会話～	家族の会話を大切にしよう
	○	9 わが子がイキイキしてる！～体験活動のススメ～	いろいろな体験活動をさせよう
	○	10 わが子の小さな勇気 ～思いやりのある子に育てるには？～	感謝と思いやりの心をはぐくもう
	○	11 タブレット、どう使う？～ICT機器使用のルール～	わが家の1か条を決めよう

3

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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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。
- ・一人で話しす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

このプログラムに参加し同じ時間を共有したからこそ、安心して話ができます。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。

4

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 (P21 ~)」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がけをし、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、一部の人の意見のみ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を紹介しましょう。

5 あおもり親楽プログラムの使い方

本書は、「プログラム」、「手引き（展開例）」、「資料」の3つで構成されています。

●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。

直接書き込みをすることができます。

乳幼児や小学生を持つ親を対象としたプログラム

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

洋子さんには、7歳のショウ君と3歳のユイちゃんの2人の子供がいます。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。出かける時間になってきた洋子さんは、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います。
(1) この後、子どもたちとお父さんはどうしてしよう。
(2) お母さんはどうしたらよかったですか。

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 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。

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が出ています。

手引き（展開例）

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識を持つ。

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

時間	学習内容	展開のポイント
10分	○学習のねらい「子育ての悩み」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料 P47～48 参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、今日の自分を表す色等）	・学習のねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束（P5）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループを作っておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
10分	ワーク1 ①エピソードを読む。 ②11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。 ③①についてグループで話し合う。 ④②について理由をつけてグループで話し合う。	・自分も似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・イライラが子ども等に伝わることを想像する。 ・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。
40分	ワーク2 ①子育てのイライラした経験をグループで話し合う。 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。 ③グループの意見を発表する。	・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。 ・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。
10分	ふりかえり ○気づいたことを記入し、発表し合う。 ※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）	・何人かに発表してもらい共有する。 ・子育てを楽しむ意欲や対処法を実践するなど、前向きな意見を促す。 ・学習後つながり方を大切にしているよう声をかける。

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。

●資料 ワークやふりかえりで活用できる資料等をまとめて掲載しています。必要に応じて活用します。