

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

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、参加者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。

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。

参加者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？



## 保護者会、PTA研修等の機会

話し合い  
学び合い

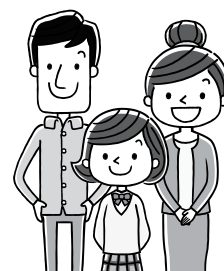
### あおもり親楽プログラム



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、  
関わり方がわかります。  
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、中・高校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」を素材にしています。

「あおもり家庭教育10か条」は、子どもが健やかに育ち、社会で自立していくために家庭教育で大切にしたいことを県民の皆様呼びかけ、家庭教育の重要性について啓発を図ることを目的に、平成23年度に青森県教育委員会が提唱したものです。10か条の各項目につきましては、6、7ページを参照ください。あおもり家庭教育10か条リーフレットは、こちらからダウンロードできます。

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/10kajou.html>

## 中・高校生を持つ親を対象としたプログラム

プログラム名		あおもり家庭教育 10か条との関連
1	形だけのあいさつでいいの？ ～あいさつの意味を考える～	あいさつの習慣をつけよう
2	時間を有効に使う ～生活リズムをコントロールする～	子どもの生活リズムをつくろう
3	思春期の子どもとどう関わる？ ～親子のつながり～	家族の会話を大切にしよう
4	どうせ私なんか… ～自分の良いところに気づかせる～	子どものいいところを伸ばそう
5	家族みんなで協力 ～家庭での「ありがとう」を大切に～	家族の一員としての役割を持たせよう
6	知ってますか？スマホの危険性 ～使い方を考える～	社会生活のルールを教えよう
7	いつまでも持ち続けたい思いやりの心 ～みんなの笑顔のために～	感謝と思いやりの心をはぐくもう
8	地域が育ててくれる ～体験から学ぶ～	いろいろな体験をさせよう
9	地域の大人としてできること ～みんなで見守る子どもの成長～	うちの子もよその子もみんなで育てよう
10	悩んで当たり前、大切な進路 ～親子で考える子どもの将来～	家族の会話を大切にしよう
11	わが家の1か条を決めよう ～できることから始める～	わが家の1か条を決めよう

# 3 あおもり家庭教育10か条

### あいさつの習慣をつけよう

あいさつは「魔法のことば」です。たったひとりで、相手との距離が縮まります。自分から声をかける方がうまくいくことも教えてあげましょう。何より気分がいいですから。

おや、うれしいねえ こんにちわ!

こんにちわ!

### 子どものいいところを伸ばそう

子どもにとってほめられることは、心の栄養になります。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。一つ叱ったら三つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。

リン、みんなと仲良しだよ

そこかリンのいいところだよ

### 家族の一員としての役割を持たせよう

家族はチームのようなもの。子どもに成長のポジションを与えましょう。責任感、自覚、自給できるものが多いはず。「自分のことは自分で始めるのがよいでしょう。」

リン、できたよ!

### 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つながる貴重な体験。「気づき」や「学び」があり、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てみましょう。

またお祭りいこうね!

よっほど楽しかったんだね

## 子どもの生活リズムをつくろう

子どものやる気と元気は、規則正しい生活習慣から。キーワードは「早寝早起き朝ごはん」。まずは朝一番、カーテンを大きく開けて朝日を浴びましょう。そうすれば、おなかもちゃんとすきます。

オハヨ!



朝から元気だね!

## 家族の会話を大切にしよう

家族だから言わなくてもわかる。つい、そう思いがちです。でも、会話はコミュニケーションの基本。話をよく聴く、思ったことを伝える。その行ったり来たりが家族の絆を深めてくれます。

あのね...きょうね...



あら、よかったあねー

## 社会生活のルールを教えよう

社会にはルールがあることを教えましょう。子どもがそれを守れなかったときがチャンスです。なぜそのルールがあるのか説明してあげましょう。大人が手本を見せることも大切です。

これ、ダメなんだね...

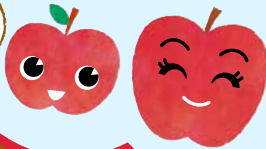


次は守れるよね

## 感謝と思いやりの心をはぐくもう

「ありがとう」を言われるうれしさを実感すれば、人にも感謝を伝えられるはず。大人が率先して「ありがとう」を言いましょう。思いやりの心もそうして育ちます。

おかあさん、いつもありがとう

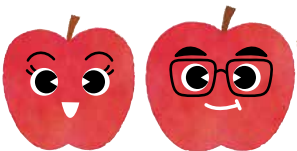


ごちそう、ありがとう

## わが家の1か条を決めよう

わが家で大切にしたいことを、みんなで話し合ってみましょう。

あが家のオリジナルね



いい機会だね

## うちの子もよその子もみんなで育てよう

子どもは地域の未来です。住みよい地域にしようと思えば、うちの子にもよその子にも等しく接しましょう。親同士が子育てのことを話し合うのも、きっとプラスになります。

いっしょに帰る!



アオイちゃんも大きくなったねー

## 4

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あおもり親楽プログラムについて</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク</li> <li>○グループ分け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あおもり親楽プログラムとは」(P4) を使って、本プログラムを紹介します。</li> <li>• 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。</li> <li>• 参加者の緊張をほぐし、場の雰囲気をやや和やかにします。</li> <li>• 話し合い等がしやすい人数でグループを作ります。</li> </ul>
40分	ワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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話し合い、楽しく学び合います。</li> <li>• グループで話し合った意見を全体に紹介します。</li> <li>• 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。</li> </ul>
10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> </ul>

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、自分の中の変化を感じてみましょう。また、一人で話し過ぎないように気をつけ、みんなの話す機会を大切にしましょう。

#### 2 学び合いを楽しみましょう

参加者同士が意見や感想を話し合い、みんなで作っていく学習プログラムです。発言は強制ではありません。リラックスして参加し、学び合いを楽しみましょう。

#### 3 プライバシーを守りましょう

ここで知った個人情報(個人名、住まい、学校名等)はもちろんのこと、プライバシーに関わることは絶対に他の人に話さないでください。プライバシーが守られることで、みんなが安心して参加することができます。

## 5

# 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 (P23 ~)」には、プログラムの具体的なねらいと展開例、関係資料を掲載しています。展開例は、参加者の状況や関心、人数、使用する場所、時間等に応じてアレンジし、楽しく学習できるように工夫します。

### 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、グループ分け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 (P8)」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。

※進行役の役割の範囲を超える問題については、相談できる関係機関等を紹介しましょう。

# 6 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話し合う、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。

【10か条—あいさつの習慣をつけよう】

中・高校生を持つ親を対象としたプログラム


**プログラム 1** 形だけのあいさつでいいの？  
～あいさつの意味を考える～

**エピソード**

コウジ君のお父さんは、塾への送迎のため、部活が終わる時間に息子と友達ケント君を迎えに中学校へ行きました。体育館からは、子どもたちのかけ声とバスケットボールの床を弾む音が聞こえてきます。

お父さんが、体育館の入り口に立つと、一瞬静まり、部員が全員振り向き「お疲れ様です。」という元気な声が、お父さんは、すがすがしい気持ちになりました。

お父さんは、二人を単に寄せ、腕に巻きました。「……」無言で二人は降りました。その時、近所のおばさんが、「こんばんは。」と二人に声をかけました。すると、二人はボンボンと「こんばんは。」お父さんは、複雑な気持ちになりました。



**ワーク1** お父さんの気持ちを考えてみましょう。

**ワーク2** 子どもたちやあなた（親）は、家庭や地域であいさつをしていますか。

**ワーク3** 子どもにあいさつをすることの意味を考えさせるには、どのようにしたらよいか話し合ってみよう。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

12

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注意点が書いてあります。

手引き（展開例）

**プログラム 1** 形だけのあいさつでいいの？  
～あいさつの意味を考える～

**ねらい** 形式的になりがちなあいさつの持つ重要性や意味について考える。  
家庭や学校での働きかけにより、子どもたちのあいさつは習慣化されてきていますが、場面によってはできていない場合があります。また、思春期になるとあいさつをしなくなる傾向にあります。

**プログラム説明** あいさつは、家庭生活だけではなく社会生活を送るための基本です。ここでは、あいさつの持つ重要性や意味について考えるとともに、子どもどのように教えるかについて取り上げます。

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あおもり親楽プログラムについて</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P48～49参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どものあいさつ等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。</li> <li>・学習の約束（P5）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>・アイスブレイクとして、「あいさつチェック」（P25）を活用してもよい。</li> <li>・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。</li> </ul>
15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お父さんの気持ちを記入する。</li> <li>③なについてグループで話し合う。</li> <li>④グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館での元気な声、床から落ちたときの無言、おばさんへのボンボン、この3つのあいさつの違いに気づかせる。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもたちや親自身のあいさつの様子についてグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「あいさつをしていますか」（P25）を紹介してもよい。また、導入部分での紹介でもよい。</li> </ul>
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>①あいさつの意味を考えさせることについて、自分の考えを記入する。</li> <li>②①についてグループ内で意見を発表する。</li> <li>③グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「大人が見本を見せる」という意見がでたら、「あいさつチェック」（P25）を活用し、参加者自身の振り返りに利用してもよい。</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人が発表してもらい共有する。</li> </ul>

24

参加者の状況等に応じて、アレンジして使えます。

## ●資料

ワークやふりかえりで活用できる資料を掲載しています。必要に応じて活用します。