

改訂版

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

中・高校生  
2



青森県教育委員会

# あおもり親楽プログラムの改訂にあたって

家庭は、子どもたちの健やかな育ちの基盤であり、家庭教育は、すべての教育の出発点です。しかしながら、近年、少子化や核家族化、地縁的なつながりの希薄化等により、子育てや家庭教育を支える環境は大きく変化しています。親が祖父母などから子育てを学ぶ機会が減るとともに、地域の支えも弱まるなど、家庭教育を行うことが困難な社会になっているという指摘があります。

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、一人ひとりの親が子どもの良さや個性に気づき、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、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「あおもり親楽プログラム」を、平成24年度から対象別（乳幼児・小学生編、中・高校生編、支援者編、特別編、特別編2）に作成し、令和2年度は、乳幼児・小学生編の改訂版を新しいプログラムを追加するなどして発行しました。

今年度は、平成25年度に作成した「あおもり親楽プログラム2～中・高校生編～」について、社会状況の変化に伴う家庭教育の今日的課題に対応するため、内容を改訂することとしました。改訂にあたっては、プログラム中のエピソードを一層親しみやすい内容に修正したり、新たなプログラムを追加したほか、より活用しやすいように展開例や資料の記載についても工夫しております。

このプログラムを学校等の保護者会やPTA研修会、公民館での家庭教育学級など様々な機会に御活用いただくことで、子どもとの関わりに新たな気づきが生まれるとともに親同士の支え合いやきずなが深まり、子どもたちの健やかな成長へとつながることを期待します。

結びに、本プログラム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。

令和4年3月

青森県教育庁

生涯学習課長 渡部 泰雄

# 目次

あおもり親楽プログラムの改訂にあたって	1
<b>1 あおもり親楽プログラムについて</b>	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 あおもり家庭教育10か条	6
④ あおもり親楽プログラムの流れ	8
⑤ あおもり親楽プログラムの進め方	9
⑥ あおもり親楽プログラムの使い方	10
<b>2 プログラム</b>	11
中・高校生を持つ親を対象としたプログラム	
1 形だけのあいさつでいいの？ ～あいさつの意味を考える～	12
2 時間を有効に使う ～生活リズムをコントロールする～	13
3 思春期の子どもとどう関わる？ ～親子のつながり～	14
4 どうせ私なんか… ～自分の良いところに気づかせる～	15
5 家族みんなで協力 ～家庭での「ありがとう」を大切に～	16
6 知ってますか？スマホの危険性 ～使い方を考える～	17
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～	18
8 地域が育ててくれる ～体験から学ぶ～	19
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～	20
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～	21
11 わが家の1か条を決めよう ～できることから始める～	22
<b>3 手引き（展開例・資料）</b>	23
<b>4 共通資料</b>	47
・アイスブレイクのいろいろ	48
・手法のいろいろ	50
・プログラムシート	51
<b>5 アンケート</b>	52
(あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください)	

本書で使う用語 ・親<sup>おやがく</sup>楽プログラム…親同士が学び、気持ち<sup>きもち</sup>が楽になり、子育て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。

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

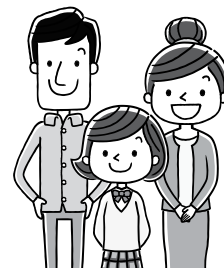
### あおもり親楽プログラム



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

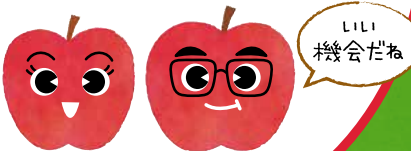


ごちうこそ、  
ありがとう

## 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）を確認する。</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。

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

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～

あるある  
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のケンタ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、二人を車に乗せ、塾に着きました。

「……」無言で二人は降りました。その時、近所の人が、「こんばんは。」と二人に声をかけました。すると、二人はボソボソと「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みましょう。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
2

## 時間を有効に使う ～生活リズムをコントロールする～

あるある  
エピソード

「コウタ、いつまで寝てるの！学校に遅れるわよ！！」と毎朝声をかけるのが、お母さんの日課です。

中学生のコウタ君は、部活も勉強も、毎日頑張っていますが、大好きなゲームも夜遅くまで……。これでは、朝なかなか起きられません。

お母さんは、「コウタ、大丈夫なの。」と心配そうに声をかけますが、いっこうに変わりません。

「朝ごはんを食べなさい。」と言っても、食欲がなく、飲み物を口にするだけです。

「いってらっしゃい。」ポーッとするコウタ君の後ろ姿を見ながら、お母さんはため息を一つつきました。



**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。

(1) あなたのお子さんの様子を振り返ってみましょう。

(2) ため息をついたお母さんの気持ちを考えてみましょう。

**ワーク2** 生活リズムを整えることの意味を話し合みましょう。

**ワーク3** 子どもが生活リズムをコントロールするために、どのように接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。

プログラム  
3

# 思春期の子どもとどう関わる？ ～親子のつながり～

あるある  
エピソード

中学生のカズヤ君は、2年生の夏休みが終わり、2学期に入った頃から口数が減り、家族への態度も反抗的になってきました。お母さんは、そんなカズヤ君の様子ที่だんだん心配になってきました。

ある日、いつもより遅く学校から帰ってきたカズヤ君は、何も言わずに自分の部屋に入ってしまった。

母：「カズヤ、どうしたの？ ご飯食べないの。」

カズヤ：「・・・。」

母：「ねえ、カズヤってば。」

カズヤ：「うるさいなあ。いいからほっといてよ。」

「ドン！」部屋の中から、ドアに何か物がぶつかる音が聞こえました。

その日の夜、お母さんは、カズヤ君の様子をお父さんに話し、どうしたらよいか相談しました。



**ワーク1** その日の夜、カズヤ君の両親はどんな話をしたのでしょうか。

**ワーク2** 子どもが思春期を迎える頃、心情や行動にどんな変化が見られるか、話し合ってみましょう。

**ワーク3** 思春期を迎えた子どもとの接し方で気をつけていることは何か話し合ってみましょう。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
4

どうせ私なんか…  
～自分の良いところに気づかせる～

エピソード

あるある

ムツミさんのお母さんには、気になることがあります。  
中学2年生のムツミさんが、最近、なんだか元気がありません。何を聞いても浮かない返事。  
家族との会話も減ってきました。

近所のスーパーで、同級生のアキさんのお母さんに会った時、  
「最近、アキちゃん、ムツミのこと、なんか言ってない？」  
と聞いてみましたが、  
「『部活頑張ってる』って言っていたけど、どうかしたの？」  
とされました。

ある日、心配したお母さんは、「ムツミ、近頃元気ないね。  
何かあったの？」と尋ねると、「どうせ私なんか…」という言葉  
が返ってきました。



**ワーク1** 「どうせ私なんか…」と言ったムツミさんの気持ちを考えてみましょう。

**ワーク2** あなたが中学生（高校生）の頃に、親や先生、地域の人などから言われて嬉しかった言葉は何ですか。

**ワーク3** 子どもに自分の良いところを気づかせるために、どのように接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。



プログラム  
5

# 家族みんなで協力 ～家庭での「ありがとう」を大切に～

あるある  
エピソード

私には、高校2年生と中学2年生の息子がいます。息子たちは、野球部に所属していて、毎日、洗濯物の山。いつもは、仕事が終わると腹ペコの子どもたちのために急いで帰りますが、今日は仕事が長引き、帰りが遅くなりそうです。

私：「もしもし、今日、帰りが遅くなりそうなの。」

夫：「わかった。大丈夫だよ。」

私：「ありがとう。じゃ、よろしくね。」

家に帰ると夫と息子たちは、楽しそうにご飯を食べていました。

夫：「おかえり。」

高2：「お風呂入れるよ。」

中2：「今日は、ぼくがカレーを作ってみたから食べて。」

私：「  
」



**ワーク1** 「  
」に入るお母さんの言葉について話し合みましょう。

**ワーク2** 家族の協力で嬉しかったことについて話し合みましょう。

**ワーク3** 家族みんなで協力し合うためには、どんなことが必要か話し合ってみましょう。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
6

## 知ってますか？スマホの危険性 ～使い方を考える～

あるある  
エピソード

今年、娘が高校に入学したタイミングでスマホを持たせてから、半年が過ぎました。始めはあまり心配していなかったのですが、最近は、暇さえあればスマホをいじっています。お母さんは、なんだか不安になってきました。

母：「ねえ、いつもそんなにスマホで何を見ているの？」

娘：「普通にネット見たり、それから自分で撮った画像をアップしたりとか。」

母：「それって、知らない人もその画像を見てるんでしょ。大丈夫なの？」

娘：「全然大丈夫。友だちだってみんな普通にやってるよ。」

母：「だからって、いろんな画像を出すのは危険じゃない？」

娘：「わかってるって。ちゃんと気をつけるから。」



**ワーク1** 子どもは学校の授業や家庭で、スマートフォンやタブレット等のICT機器をどんなことに使っているか話し合ってみましょう。

**ワーク2** インターネットやSNS等に関わるトラブルや危険性について、知っていることを話し合みましょう。

**ワーク3** 子どもがルールを守って安全にスマートフォンを使用するために、できることは何ですか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
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～

エピソード

あるある

夕ご飯を食べ終わり、お父さんがテレビをみていると、おじいさんから電話がかかってきました。

祖父：「おう、わしだ。今日は本当に助かったよ。タツヤによろしく言っておいてくれよ。」

父：「え、何の話？」

祖父：「聞いてないのか？タツヤが学校帰りに寄ってくれて、雪かきしてくれたんだよ。」

父：「あいつ、そんなことしてたのか。ぜんぜん知らなかったよ。」

祖父：「とにかく、おまえからもありがとうって言っておいてくれよ。じゃあな。」

父：「あ、うん、わかった。それじゃあ。」

お父さんは、電話が終わるとすぐにタツヤ君の部屋へ向かいました。



**ワーク1** 電話が終わった後、お父さんはタツヤ君とどんな話をしたのでしょうか。

**ワーク2** 普段の生活の中で、子どもの思いやりを感じた行動について紹介し合いましょう。

**ワーク3** 子どもが思いやりのある行動をとるために、普段からどんなことを伝えていきますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
8

地域が育ててくれる  
～体験から学ぶ～

あるある  
エピソード

中学生のマコト君は、勉強や部活動はあまり得意ではなく、学校では、目立つ方ではありません。夏休みに入り、マコト君は、スタッフが足りないということを聞いて、子ども会の夏祭りを手伝うことにしました。

「俺、夏祭りに行ってくる。」

出かけようとするマコト君に、お父さんは

「またかあ。もう中学生なんだから、勉強しなくて大丈夫なのか。」

と声をかけました。お父さんとしては、もっと勉強に力を入れて欲しかったのです。

数日が経ち、お父さんは子ども会の世話役に声をかけられました。

「いやあ、助かりましたよ。マコト君は本当によく働く子だ。それに、小学生をよく引っ張ってくれたよ。学校でもリーダーかい？来年も、よろしく頼むよ。」

お父さんは、ハッとしました。

家に帰ると、黙々と机に向かう息子の姿がありました。

「お帰り、お父さん。」

息子の力強い声に、お父さんは・・・。



**ワーク1** 机に向かっている息子に、どんな言葉をかけたいですか。

**ワーク2** 子どもにはどんな力を身につけてほしいですか。

**ワーク3** 子どもの成長にはどんな体験が必要だと思いますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
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～

あるある  
エピソード

ある平日のお昼頃、PTAの会議が終わった後の帰り道、私がミナさんのお母さんと近所の公園の前を通りかかると、顔見知りの高校生の男の子3人が集まって話をしています。私たちは、学校はどうしたのか気になり、声をかけてよいものかどうか迷いましたが、思い切って声をかけてみました。

私 : 「こんにちは。」

高校生 : 「こんにちは。」

私 : 「今日は学校お休み？」

高校生 : 「はい、文化祭の代休なんです。」

ミナさんの母 : 「ああ、そうだったの。文化祭は、楽しかった？」

高校生 : 「はい、楽しかったです。」

私 : 「今日は、天気もいいから休みでよかったね。」

高校生 : 「はい。」

私 : 「それじゃね。」



**ワーク1** 地域にいる子どもたちに普段どのように接していますか。

**ワーク2** 子どもたち（自分の子ども以外も含む）にはどのように育ててほしいですか。

**ワーク3** どのようなことに気をつけて子どもたちに接していきたいですか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
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～

あるある  
エピソード

中学3年生になったユリさんは、最近あまり元気がありません。心配になったお父さんとお母さんは、夕ご飯の時に思い切ってユリさんに聞いてみることにしました。

父：「ユリ、何か悩みごとでもあるの？元気ないよ。」

ユリ：「んー。実は、友だちと受験の話になると、不安になってきて。将来の夢がはっきりしているわけでもないし、今だってとりあえず勉強しているって感じで。」

母：「そうだよね。不安だよね。わかるよ、ユリの気持ち。」

父：「  
」



**ワーク1** 「  
」に入るお父さんの言葉について話し合しましょう。

**ワーク2** 子どもが進路や将来について悩んでいたら、どのように接しますか。

**ワーク3** 子どもが前向きな気持ちで生活を送るためには、何ができるか話し合ってみましょう。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
11

# わが家の1か条を決めよう ～できることから始める～

## あおもり家庭教育10か条



あおもり家庭教育10か条は、平成23年度に青森県教育委員会が提唱したものです。  
残りの一つは「わが家の1か条を決めよう」です。

**ワーク1** あなたの家には子どもとの決まりはありますか。

**ワーク2** あなたが子育てで大切にしていることは何ですか。

**ワーク3** 新たにどんな「わが家の1か条」を加えますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

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

手引き

(展開例・資料)

ここでは、プログラムを展開する際の一例と関係資料を掲載しています。参加者の状況等に応じて柔軟にアレンジすることで、プログラムが一層効果的になります。



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。

プログラム説明

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。

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、子どもにどのように教えるかについて取り上げます。

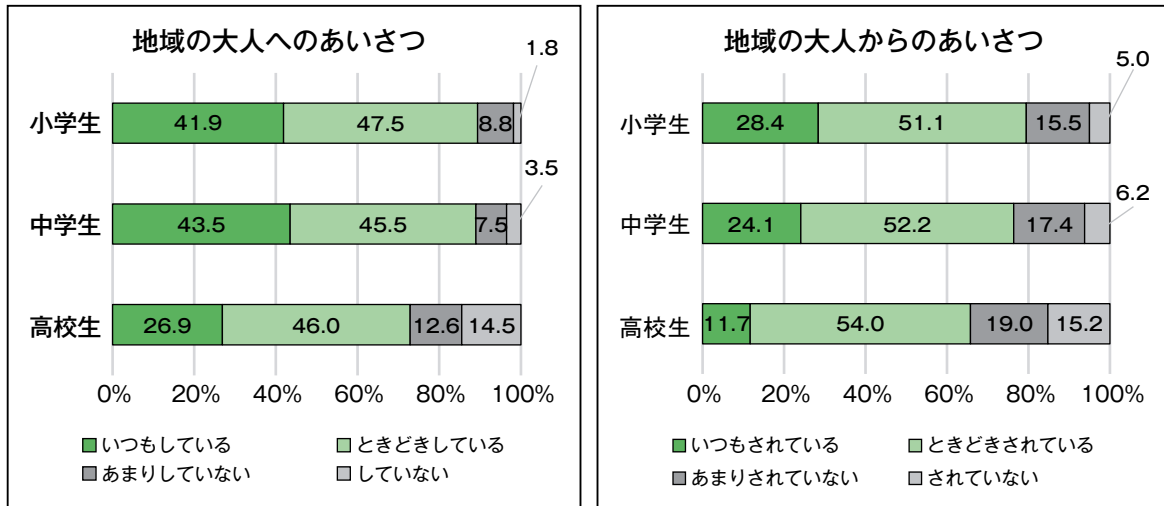
展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あお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、子どもとのあいさつ等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「あお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（P8）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>③②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、車から降りたときの無言、おばさんへのボソボソ、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>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <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>

## あいさつをしていますか

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。学年が進むにつれて、「地域の大人へのあいさつ」や「地域の大人からのあいさつ」の割合が低くなる傾向にあります。

しかし、平成30年度の調査との比較では、「地域の大人へのあいさつ」は、中学生及び高校生の『している』の割合が増加しており、「地域の大人からのあいさつ」は、小学生、中学生、高校生すべてにおいて『されている』の割合が増加しています。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

## あいさつチェック

### 自分の「あいさつ」を振り返ってみましょう

#### 家庭編

- 朝「おはよう」「おはようございます」と言っている。
- 出かけるときは「いってきます」「いってらっしゃい」と言っている。
- 食事のときは「いただきます」「ごちそうさま」と言っている。
- 寝るときは「おやすみなさい」と声をかけている。
- 何かしてもらったときには「ありがとう」と言っている。
- 頑張ったときには「よくやったね」など賞賛の声をかけている。

#### 地域・職場編

- 近所の大人に「おはようございます」「こんにちは」と声をかけている。
- 近所の子どもに「おはよう」「こんにちは」と声をかけている。
- 職場で、出勤時は「おはようございます」、退勤時は「お先に失礼します」等と言っている。
- 職場で「お疲れさま」「ご苦労さま」と声をかけている。

プログラム  
2

時間を有効に使う  
～生活リズムをコントロールする～

ね ら い

健康の保持増進と将来の自立に向け、生活リズムを自分でコントロールすることの大切さについて考える。

プログラム説明

中・高校生になると部活動や家庭での学習、趣味等、多くの時間が欲しいものです。しかし、時間は限られています。

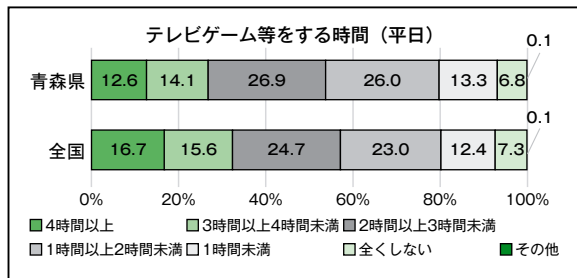
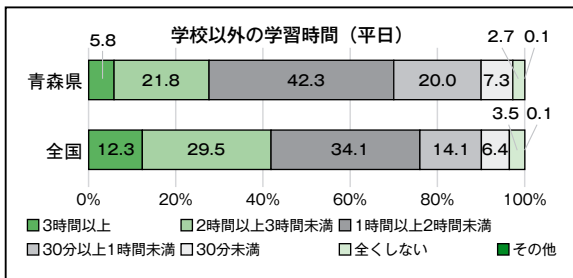
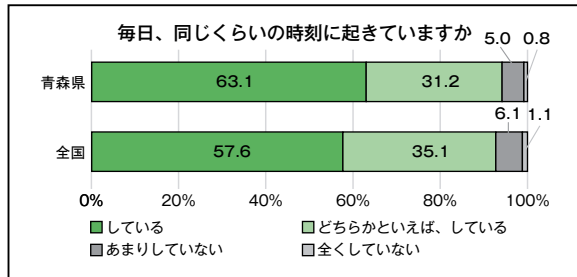
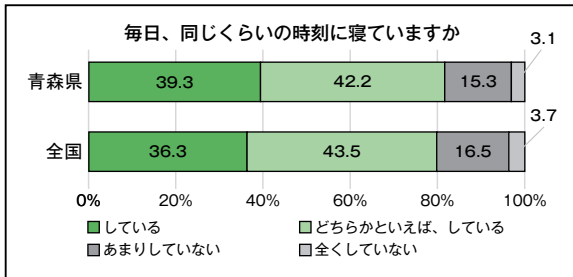
ここでは、生活リズムを整え時間を有効に使うことは成長期である子どもの健康のために必要なだけでなく、将来の自立に向けても必要であることを教えるため、子どもとどのように関わるかについて取り上げます。

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>○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、子どもの生活習慣等）</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（P8）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>• 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（1）の子どもの様子について、グループで話し合う。</li> <li>③（2）のお母さんの気持ちについて、グループで話し合う。</li> <li>④③について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分の子の生活の様子を振り返る。</li> <li>• 夜更かし・乱れた食・欠食、それらに伴う健康への影響にとどまらず、将来の自立への不安（一人でやっていけるのか）にも気づかせたい。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活リズムを整える意味についてグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ワーク1を受け、健康面だけでなく、自立についても考えさせたい。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子どもが生活リズムをコントロールするための接し方についてグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 資料「中学生の生活時間」、「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」（P27）を紹介してもよい。</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> <li>• 資料（P27）のホームページを紹介してもよい。</li> </ul>

中学生の生活時間

令和3年度「全国学力・学習状況調査」(対象：中3)の結果です。



令和3年度「全国学力・学習状況調査」の結果(文部科学省)をもとに作成

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

- Q 1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない(×)
- Q 2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる(×)
- Q 3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる(◎)
- Q 4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる(×)
- Q 5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい(×)
- Q 6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい(×)
- Q 7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い(◎)
- Q 8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める(◎)
- Q 9 朝食を抜くとやせられる(×)
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る(◎)

※「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～!」では、問題ごとに詳しい解説も掲載されています。



「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～!」(文部科学省)より

役立つサイト紹介

青森県教育委員会では、未来を担う子どもが生涯にわたって健康で生き生きと生活するために「健康副読本」及び「リーフレット」を発行しています。「健康副読本」には生活リズムや食に関することなどの資料も掲載されています。

「健康副読本」及び「リーフレット」は下記のアドレスからダウンロードできます。

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/kenkoufukudokuhon.html>



プログラム  
3

# 思春期の子どもとどう関わる？ ～親子のつながり～

ね ら い

思春期の子どもとのコミュニケーションや親子のつながりの大切さについて考える。

プログラム説明

子どもが思春期になると、親との会話は減少し、時には、言うことを聞かなくなります。それは自立や親離れが始まった証拠でもあります。この頃の子どもにとって親はうっとうしく感じられますが、揺れる心を安定させる存在でもあります。

ここでは、このような思春期の特徴について親が理解することの大切さとコミュニケーションの方法について取り上げます。

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>○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、子どもとの会話等）</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（P8）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>• 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両親はどのような話をしたのかグループで話し合う。</li> <li>③②について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「思春期はこんなもの」「その日はそっとしておく」「休日などに改めて子どもと向き合う時間をつくる」「二人で息子の様子を見に行く」等</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの心情や行動の変化についてグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 思春期を迎えた頃の自分を思い出しながら考えさせる。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①思春期の子どもとの接し方についてグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 資料（P29）を紹介し、思春期の特徴等を紹介してもよい。</li> <li>• 「私たちはあなたのことを見守っています」「何かあったら力になります」というメッセージを送り続けることが大切であることに気づかせる。</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>

## 思春期

### ○ 心も身体も大人ではないけれど、全くの子どもでもない

思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きていきたいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。異性への興味が高まったり、親や先生がうっとうしく感じるようになり、自分だけの秘密を持ち始めます。

### ○ 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」と戸惑うでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えつけたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。

### ○ この時期は、友達の影響を受けやすい

思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。

家族よりも、友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

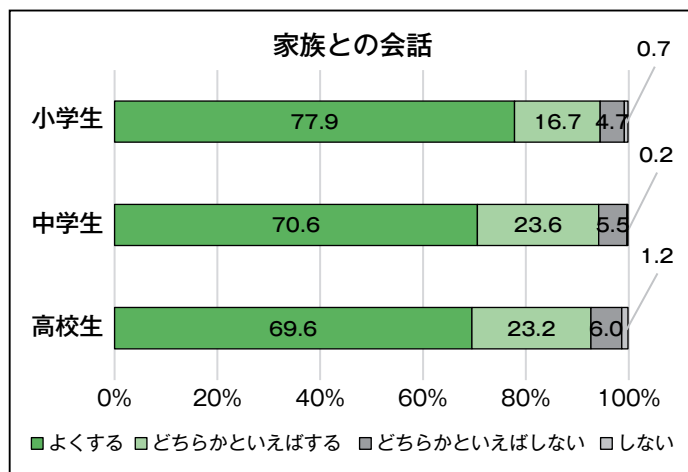
心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子どもと友達の関係を理解するよう心がけましょう。



「家庭教育手帳—小学生（高学年）～中学生編—（文部科学省）」より

## 家族との会話や相談相手

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。



悩みごとの相談相手の上位3つは、次のとおりです。

- 【小6】①お母さん（43.1%）  
②友だち（24.4%）  
③誰にも相談しない（16.9%）
- 【中2】①お母さん（25.9%）  
②友だち（32.8%）  
③誰にも相談しない（23.9%）
- 【高2】①お母さん（39.0%）  
②友だち（31.3%）  
③誰にも相談しない（13.3%）

令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

プログラム  
4

どうせ私なんか…  
～自分の良いところに気づかせる～

ね ら い

子どもが自分の良いところに気づけるような家族の関わり方について考える。

プログラム説明

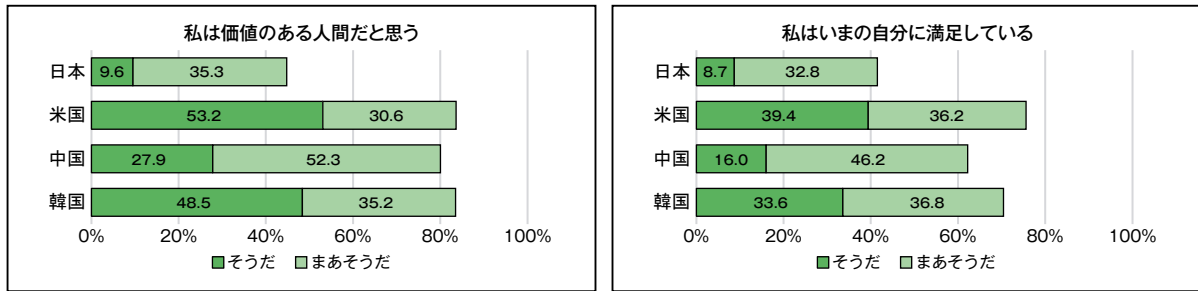
日本の子どもは、海外の子どもに比べ自己肯定的な評価が低いとの調査結果があります。青森県が行った調査でも、「自分を好き」と思う子どもが、学年が進むにつれ減少しています。子どもが自分に自信を持てずに悩んでいるとき、親や周囲の大人が関わることで子どもの心が軽くなる場合があります。

ここでは、子どもが自分の良いところに気づけるような家族の関わり方について取り上げます。

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>○あお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、中学校の思い出等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あおり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムを紹介する。</li> <li>• 学習の約束（P8）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>• 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「どうせ私なんか…」の「…」の部分について記入する。</li> <li>③ムツミさんの気持ちを加えながら②についてグループで紹介し合う。</li> <li>④グループでムツミさんの気持ちを話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「勉強しても駄目だし」、「練習しても選手になれないし」「かわいくないし」「みんなから嫌われてるし」等という否定的な言葉が予想される。</li> <li>• 自分も同じような思いを抱いていた時期があったことを想起させる。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①親や先生、地域の人などから言われて嬉しかった言葉を記入する。</li> <li>②①について、グループで紹介し合う。</li> <li>③全体で紹介したい言葉があれば、紹介または発表してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 参加者の様子を見て、ワーク2の前に「みなさんは、ムツミさんのような年頃に、心が軽くなったことはありませんでしたか。それは、誰かからの一言ではありませんでしたか。」等の言葉を付け加える。</li> <li>• 自分も周囲の人からの自分を認めてくれる言葉で前向きになれたことに気づかせる。</li> <li>• 資料「まずはありのままの自分でよい」（P31）を紹介してもよい。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもとの接し方についてグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 資料「リフレーミング」・「『褒めること』と『認めること』」（P31）を紹介してもよい。</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>

## まずはありのままの自分でよい



平成29年度「高校生の心と体の健康に関する意識調査」報告書（独立行政法人国立青少年教育振興機構）をもとに作成

高校生の身体と心の健康の実態を把握するために実施した調査によると、日本の高校生は、「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対する評価が米国・中国・韓国に比べ低い傾向にあります。また、29ページの資料にもあるとおり、思春期になると、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすくなります。「私は何なのか」「私はどう生きていきたいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。

子どもが自分に自信を持てずにいるとき、まずはありのままの自分でよいことを伝え、少しでも気持ちを軽くするためのアプローチはとても大切です。状況に対する否定的な見方や考え方を肯定的に変え、気持ちを軽くするための代表的な手法として、リフレーミングがあります。

## リフレーミング

リフレーミングとは、物事を違った見方で捉え直すことです。短所と思われるその子の特性をリフレーミングすることで、長所と捉えられることができます。大人が肯定的な見方で接することは、子どものよさを認めることにつながります。

【リフレーミングの例】

- ・心配性→物事を慎重に考える
- ・うるさい→元気がある
- ・マイペース→おおらか
- ・口下手→ウソがつけない
- ・気難しい→意志が強い

## 「褒めること」と「認めること」

- ◆ 大人が子供を「褒める」ときは、一般に大人の基準や水準で「褒める」ことが多いように思われます。そして、大人の側の基準で一定の水準に達した、水準を超えたと評価するのが「褒める」といえます。反対に言えば、水準に達しない場合には「頑張りなさい」と叱咤激励することはあっても、褒めることは稀でしょう。

それに対して、子供が「認めてもらいたい」ときというのは、一般に子供の基準や水準で「褒められたい」のではないのでしょうか。子供なりのこだわりで努力したり工夫したりしたことを「認められたい」のです。だから、大人の考えた基準に達していなくても「褒めてほしい」と考えたり、大人の考えた水準に到達して「褒められた」場合でさえ、大人の基準とは異なる子供の基準でも「褒めてほしい」と考えたりするわけです。

だから、自分がさほど努力もしていない、自分の功績ではないことを、「みなさん、よく頑張りましたね」と全員を一括りにして褒められても、さほどうれしくもなく、励みにもならないのかも知れません。子供の実際の行動と向き合うことなく、表面的にお世辞を言ったり、ちやほやしたりしても、子供の「自己有用感」はおろか、「自尊感情」すら高めない可能性が高いのです。

- ◆ 「褒めて（自信を持たせて）育てる」という発想よりも、「認められて（自信を持って）育つ」という発想の方が、子供の自信が持続しやすい。

「生徒指導リーフ『自尊感情』？それとも、『自己有用感』？」（文部科学省 国立教育政策研究所）より



プログラム  
5

家族みんなで協力  
～家庭での「ありがとう」を大切に～

ね ら い

子どもの自立や将来の家庭のあり方の視点から家庭の協力について考える。

プログラム説明

お手伝いは、子どもの生活能力を高め、責任感や自信を育むことから、小さい頃から習慣づけることが大切です。また、中・高校生が家事を担うことは、進学や就職等で将来自立する際に役に立つばかりではなく、ワークライフバランスを考えるきっかけにもなるでしょう。

ここでは、子どもの自立と将来の家庭のあり方を考えるために、家庭での役割を分かち合うことについて取り上げます。

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>○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、子どものお手伝いの様子等）</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（P8）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>• グループ内で自己紹介する（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「       」に入る言葉を考え記入する。</li> <li>③②やその時のお母さんの気持ちについて、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>• 家族が自然な姿で協力することの良さについて共感させ、家族同士が感謝の気持ちを伝え合うことの大切さについてもふれる。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族の協力で嬉しかったことについて、グループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 経験がない場合は、協力してもらいたいことを取り上げてよい。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①家族が協力し合うためには、どんなことが必要かグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 資料（P33）を紹介してもよい。「お手伝いは成長のために大切」では自立心や責任感などについて考えるきっかけになる。</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>

## お手伝いは成長のために大切

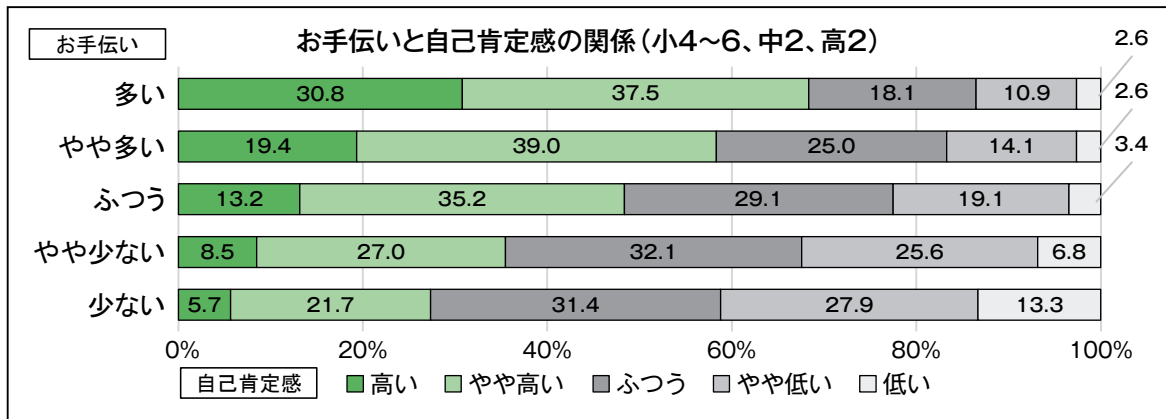
お手伝いは生活能力を高め、自立心や責任感を育むと言われています。

また、家族の一員として役割を果たすことは、社会の一員として自立するためのステップとなるものです。お手伝い等の習慣をはじめとする社会体験が多いほど、「自分でできることは自分です」「困ったときでも前向きに取り組む」「人の話をきちんと聞く」などの自立的行動習慣が身についているという調査結果もあります。

平成22年度「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」報告書（国立青少年教育振興機構）より

## お手伝いと自己肯定感の関係

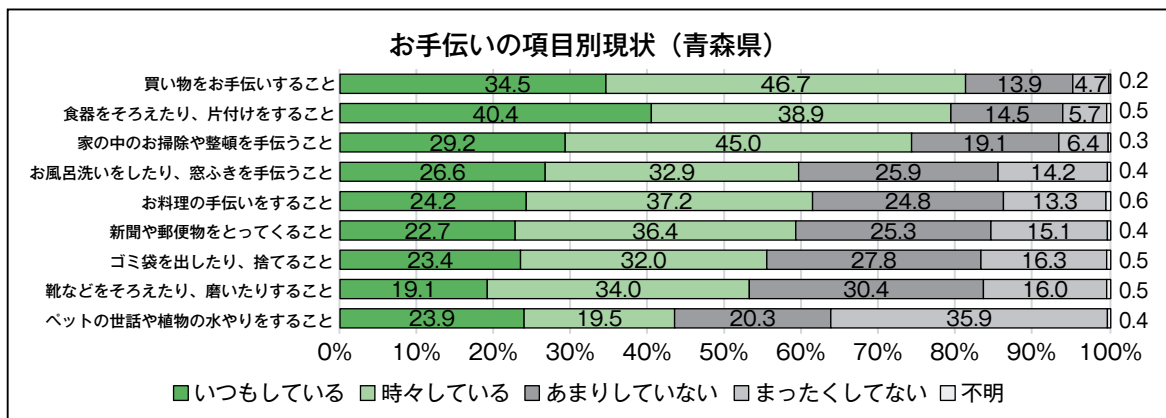
令和元年度「青少年の体験活動等に関する意識調査」の結果です。お手伝いの経験が豊富なほど、自己肯定感の割合が高くなる傾向にあります。



令和元年度「青少年の体験活動等に関する意識調査」の結果（独立行政法人国立青少年教育振興機構）をもとに作成

## お手伝いの実態

平成30年度「青少年の体験活動に関する県民の実態調査」（対象：小4、中2、高2）の結果です。



平成30年度「青少年の体験活動に関する県民の実態調査」報告書（青森県教育委員会）をもとに作成

プログラム  
6

# 知っていますか？スマホの危険性 ～使い方を考える～

ね ら い

スマートフォンやタブレット等のICT機器について、使用する際のルールづくりや危険性を考える。

プログラム説明

中・高校生を持つ親にとって、子どものスマートフォンやタブレット、パソコン等のICT機器との関わりは心配事です。しかし、その危険性等に目をつむったまま、または、気づかないまま、子どもに持たせ、使わせている例が多く見られます。

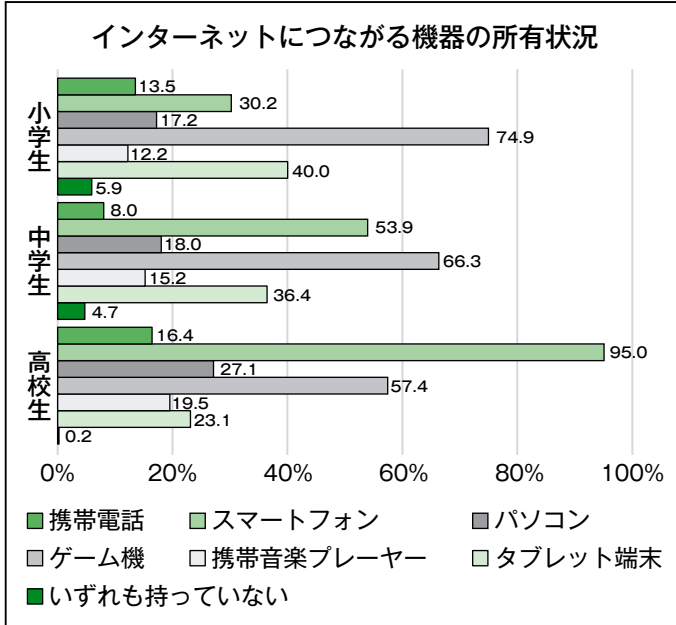
ここでは、スマートフォンの使い方を例に、使用する際のルールや危険性について取り上げます。

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>○あお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、子どもにスマートフォンやタブレット等の端末を持たせているか等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あお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（P8）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>• 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子どもがスマートフォン等をどのように活用しているか、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>• 家庭だけではなく、学校の授業や遊びなど、多様な活用方法に気づかせる。</li> <li>• 資料（P35）を紹介してもよい。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①インターネット等に関わるトラブルや危険性についてグループで話し合う。</li> <li>②グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 話し合いを通して、親がトラブルや危険性について学ぶことの大切さに気づかせる。（親自身のこと、子どものこと）</li> <li>• インターネットトラブル事例集（P35）を活用してもよい。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ワーク1、2の意見を踏まえ、どのようなことに気をつけていけばよいか、グループで話し合う。</li> <li>②グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 既にルールがある参加者から「我が家のルール」を紹介してもよい。</li> <li>• 子どもに社会のルールを守らせることは、親の責任でもあることを確認する。</li> </ul>
5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>

## インターネットにつながる機器の所有状況等

令和2年度「青少年の意識に関する調査」(対象：小6、中2、高2)の結果です。中学生は53.9%、高校生は95.0%がスマートフォンを持っています。



使用目的の上位3つは次のとおりです。

**【小6】**

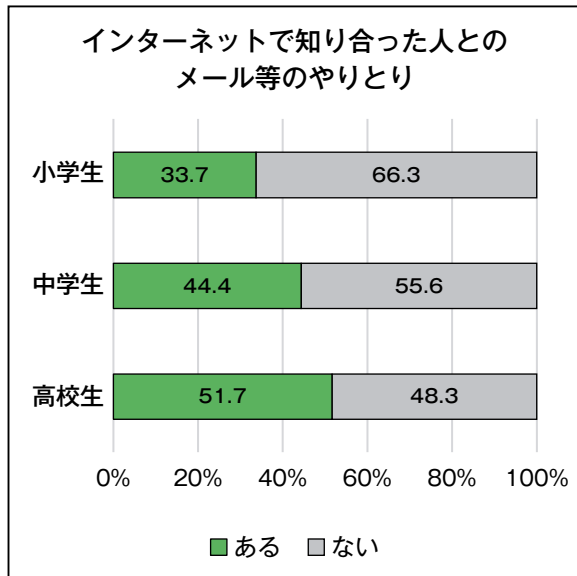
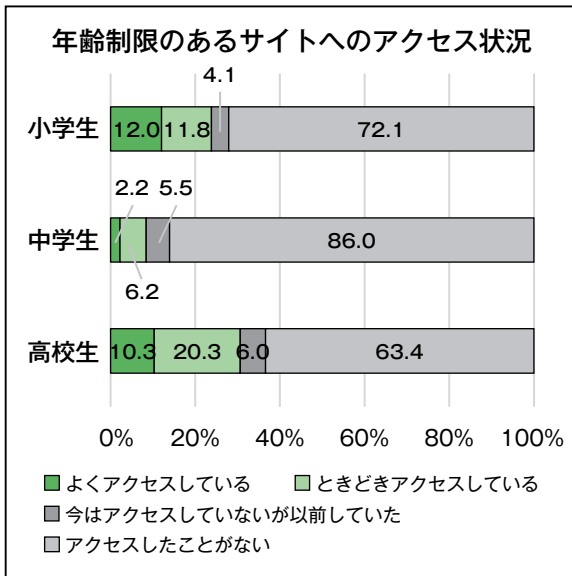
- ①「ゲームをする」(86.3%)
- ②「音楽や画像、動画を視聴したり投稿したりする」(49.3%)
- ③「さまざまな情報を検索する」(41.3%)

**【中2】**

- ①「ゲームをする」(77.8%)
- ②「音楽や画像、動画を視聴したり投稿したりする」(76.8%)
- ③「LINEを使う」(64.5%)

**【高2】**

- ①「LINEを使う」(95.2%)
- ②「音楽や画像、動画を視聴したり投稿したりする」(87.4%)
- ③「ゲームをする」(80.9%)



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)をもとに作成

### 役立つサイト紹介

総務省作成「インターネットトラブル事例集(2021年版)」はここからダウンロードできます。

[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/trouble/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/)

その他にも「上手にネットと付き合いよう!～安心・安全なインターネット利用ガイド～」のサイトには、インターネットに関する色々な情報が掲載されています。

[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/)



プログラム  
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～

ね ら い

相手の立場を考え行動することや感謝の気持ちを持つことの大切さについて考える。

プログラム説明

学校生活や社会生活を送る上で、相手の立場に立って行動することはとても大切なことです。学校では、先生や同級生が気づかせてくれますが、日常生活の中では、それは親の役割になります。

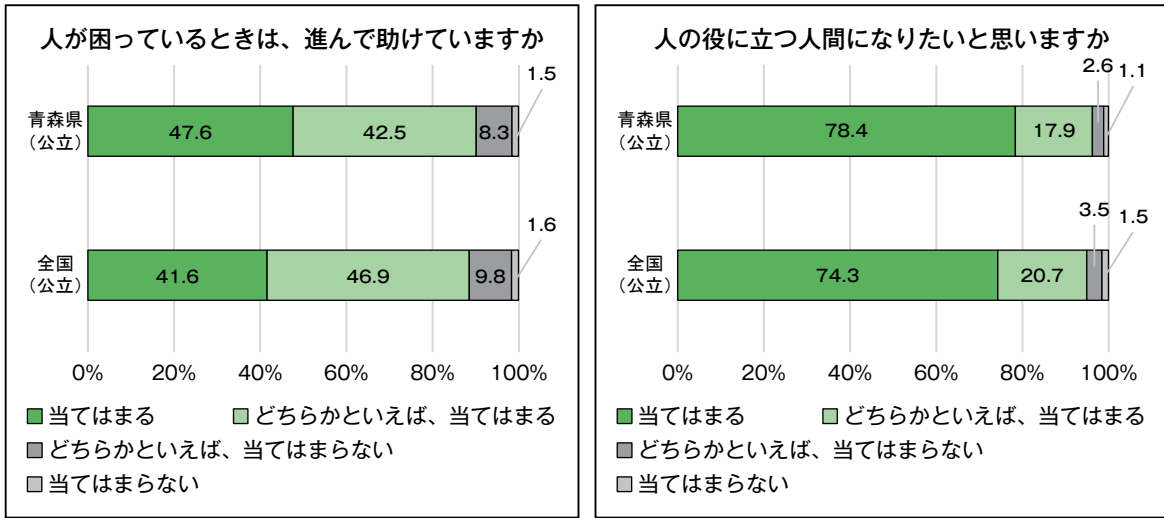
ここでは、子どもの思いやりある行動場面を例に、思いやりの心や感謝の気持ちを育むことの大切さについて取り上げます。

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>○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、最近のうれしかった出来事等）</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（P8）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>• 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お父さんはタツヤ君にどんな話をしに部屋へ向かったのかグループで話し合う。</li> <li>③②について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 息子のとった行動を喜ぶ父の気持ちに共感させる。</li> <li>「祖父からの電話」「父からの感謝の言葉」「息子への賛辞」等</li> <li>• 資料（P31）を紹介してもよい。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの思いやりを感じた行動についてグループで話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもの思いやりを感じた行動について共有し、我が子の成長を実感させる。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子どもが思いやりのある行動をとるために、普段からどんなことを伝えているかグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 日常場面で親が人生の先輩として教え伝えていくことの大切さに気づかせる。</li> <li>• 思いやりを受けた側が、感謝の気持ちを相手に伝えることの大切さにもふれる。</li> <li>• 資料（P37）を紹介してもよい。</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>

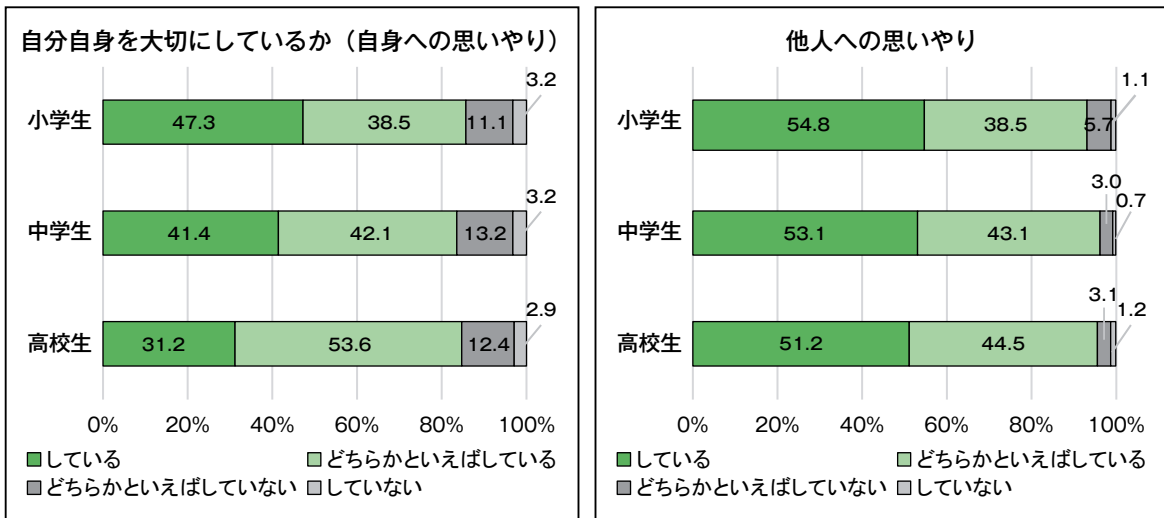
人のために、自分のために

令和3年度「全国学力・学習状況調査」(対象：中3)の結果です。



令和3年度「全国学力・学習状況調査」の結果(文部科学省)をもとに作成

令和2年度「青少年の意識に関する調査」(対象：小6、中2、高2)の結果です。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)をもとに作成

人からもらう幸せだけでなく、人のためにできる幸せもある

人を思いやり、行動する愛情や勇気をもった人に育てるために何ができるでしょう。思いやりの心は、子どもたちからの日常における実践を通してはぐくまれます。まず親が率先してやってみせながら、子どもたちが自然に妊婦や高齢者に席を譲ったり、障害のある人などが困っているときに声をかけたりすることができるようにしつけを行うことが大切です。



「家庭教育手帳-小学生(高学年)~中学生編-(文部科学省)」より

プログラム  
8

地域が育ててくれる  
～体験から学ぶ～

ね ら い

子どもの成長のために体験から学ぶことの大切さについて考える。

プログラム説明

中・高校生になると、子どもの生活はどうしても学校が中心となります。しかし、子どもが成長し、将来、社会に出て行くためには、学校以外での様々な経験や体験が必要となります。

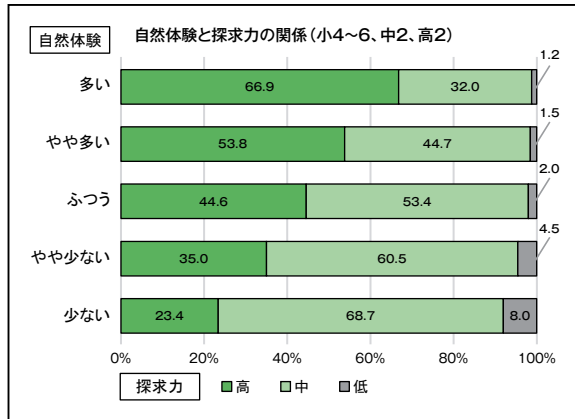
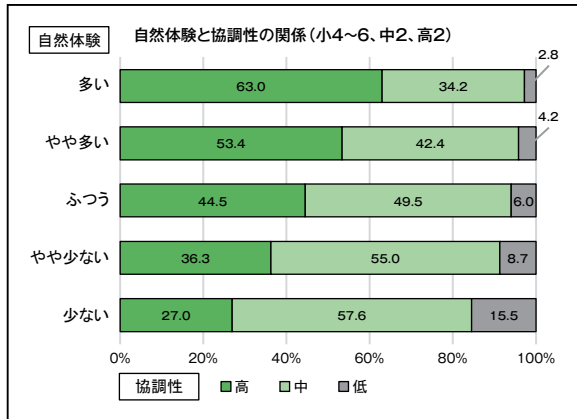
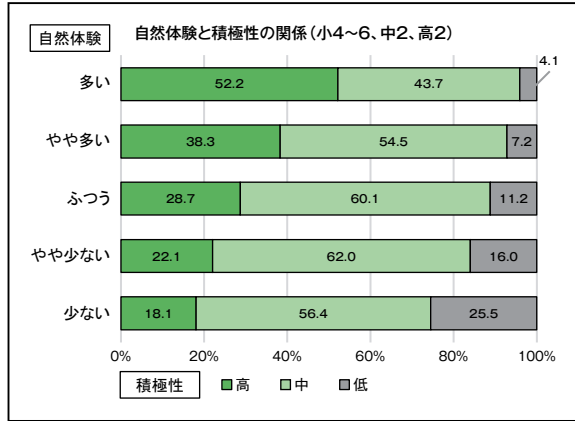
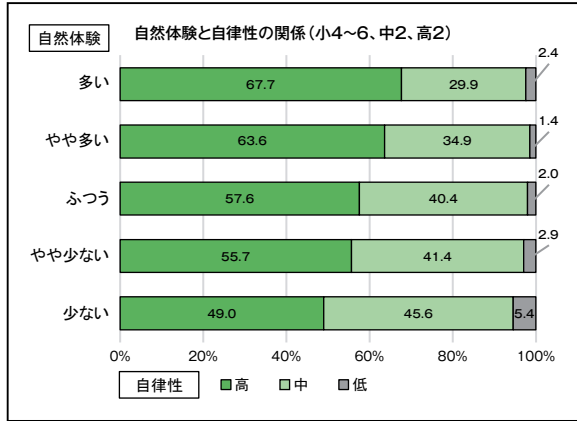
ここでは、地域での体験が子どもの心の成長につながったことを例に、体験から学ぶことの大切さについて取り上げます。

展 開 例

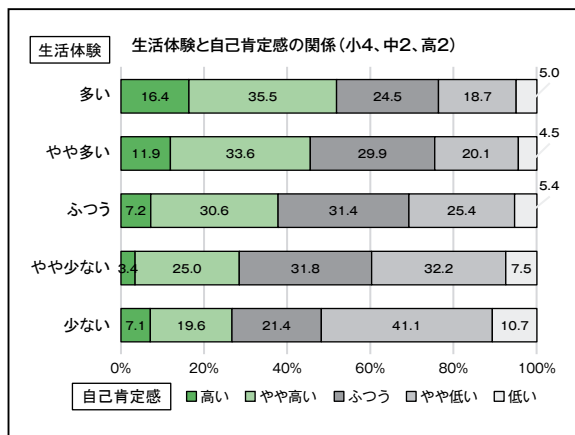
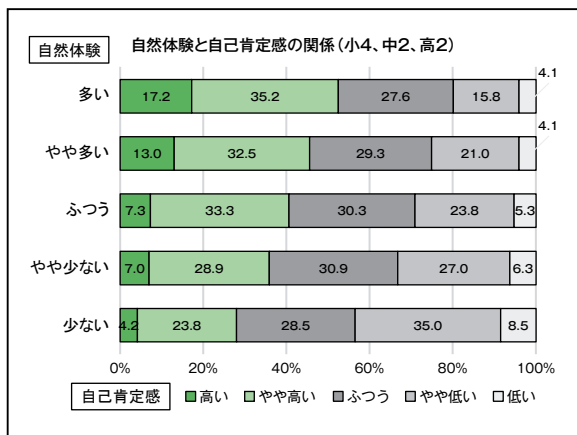
時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あおり親楽プログラムについて</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P48～49参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもの成長を感じた場面等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あおり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。</li> <li>• 学習の約束（P8）を確かめる。</li> <li>• 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>• グループ内で自己紹介する（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息子にかけたい言葉を記入する。</li> <li>③②についてグループで紹介し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• マコト君の自主性（自らスタッフに）、家では見せない姿（リーダー性、面倒見の良さ）、そして成長に気づいた思い、快く見送らなかったことへの悔い等に気づかせる。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子どもにどんな力を身につけてほしいかグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ワークの前に、資料（P39）を紹介してもよい。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子どもにどんな体験が必要かグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ワークの前に、資料（P39）を紹介してもよい。</li> <li>• 参加者の中にエピソードのような経験を持つ人がいれば、その話を紹介してもらおう。</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 何人が発表してもらい共有する。</li> </ul>

子どもの頃の体験は豊かな人生の基盤

独立行政法人国立青少年教育機構や青森県が行った調査から、青少年の体験活動に関するものを紹介します。自然体験や生活体験が豊富な人ほど、自立的行動習慣が身についており、自己肯定感や探求力などが高い傾向にあります。



令和元年度「青少年の体験活動等に関する意識調査」の結果(独立行政法人国立青少年教育振興機構)をもとに作成



平成30年度「青少年の体験活動に関する県民の実態調査」報告書(青森県教育委員会)をもとに作成

この調査では自然体験について、「海や川で泳いだこと」、「夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たこと」等の9項目、生活体験について、「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと」、「タオルやぞうきんを絞ったこと」等の6項目を挙げています。



プログラム  
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～

ね ら い

すべての子どもたちを地域全体で見守り支えることが、子どもの健やかな成長につながることにについて考える。

プログラム説明

子どもたちは、親も含め周りの大人をロールモデル（手本）にして大人になります。つまり、大人は自分の子どもだけではなく、よその子の成長にも関わっているのです。

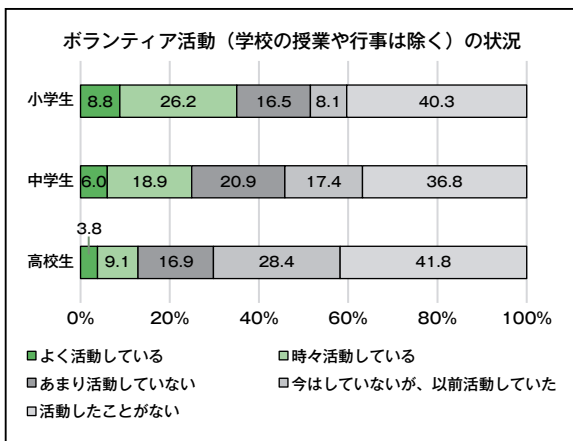
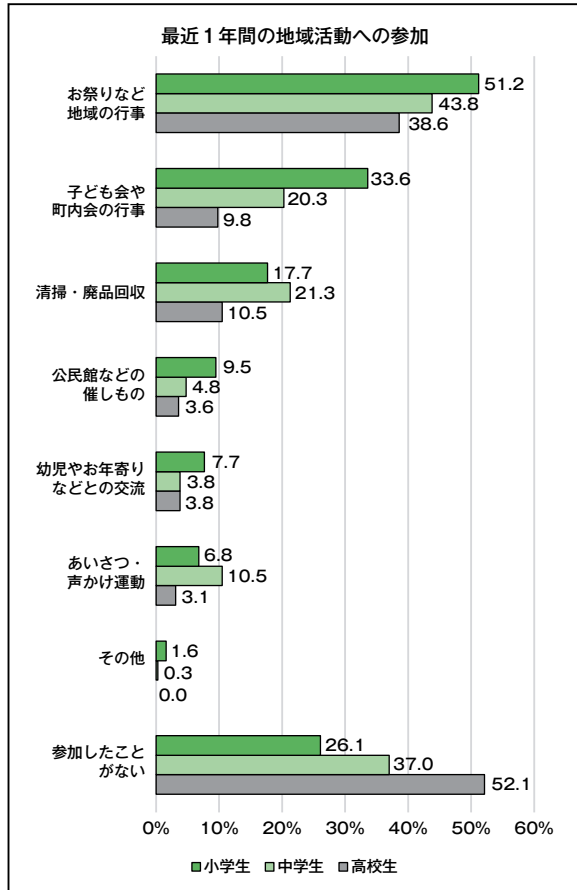
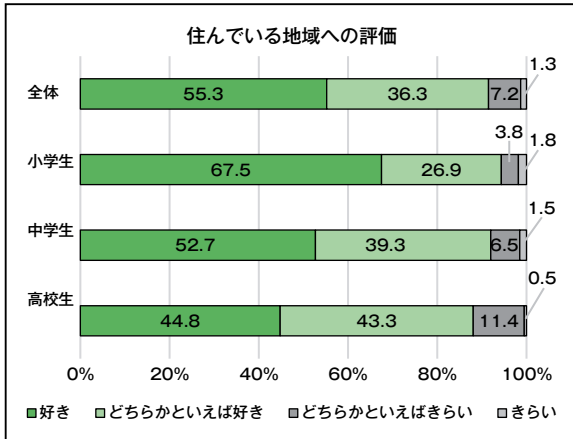
また、大人から子どもにあいさつしたり、励ましたり、一緒に活動したりすることは、子どもの自己肯定感の向上につながります。ここでは、大人として、子どもたちにどのように関わり、地域全体で子どもの成長を見守ることの大切さを取り上げます。

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>○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、地域の子どもたちとの関わり等）</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（P8）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>• 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地域にいる子どもたちに普段どのように接しているか、グループで紹介し合う。</li> <li>③②について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あいさつをする」「学校の話について話す」「気になることがあれば注意する」「ほめて励ます」「あまり声をかけない」等</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子どもたちがどのように育てほしいか、グループで紹介し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あいさつする」「命を大切にする」「人や生き物に優しくする」「物を大切にする」「健康で元気に過ごす」「人に迷惑をかけない」等</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①大人として、どのようなことに気をつけて子どもたちに接していきたいか考え、グループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ワーク2で出た意見を踏まえ、地域の大人としてどのような点に気をつけて接していくか共有させる。</li> </ul>
5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> <li>• 資料（P41）を紹介してもよい。</li> </ul>

地域との関わりについて

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。住んでいる地域が好きかどうか尋ねたところ、全体集計結果では「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせた『好き』は、91.6%となっています。また、約60%の子どもたちが「住んでいる人が親切・優しいから」を『好き』の理由として挙げています。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

「社会の宝」として子どもを育てよう！

子育ては、  
親だけが担うことだと思いませんか？

そうではありません。  
子どもを育てることは未来の日本を支える人材を育てることです。  
社会の一人一人、  
**みんなが主役**なのです。  
子どもの成長を社会全体で支え喜び合いましょう。



「社会の宝」として子どもを育てよう！！（文部科学省）より

プログラム  
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～

ね ら い

子どもが抱える将来の不安や悩みを解決するために、子どもとの会話や親とのつながりの大切さについて考える。

プログラム説明

子どもが進路や将来について悩むのは、当たり前のことです。また、親も不安になります。このような時、子どもにとって誰よりも強い味方となるのが家族です。日頃から家族の会話を大切にし、子どもの悩みに気付き、寄り添うことで、子どもの気持ちは軽くなります。

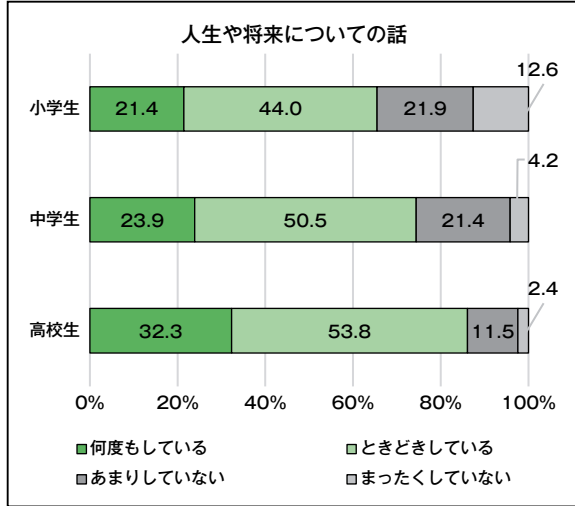
ここでは、進路で悩む子どもを例に、会話を通して親が子どもの悩みに寄り添うことの大切さについて取り上げます。

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>○あお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、子どもの頃の将来の夢等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「あお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（P8）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>• 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「           」に入る言葉を考え、記入する。</li> <li>③②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>• ワークの前に資料（P43）を紹介してもよい。</li> <li>• 「大丈夫だよ」「お父さんも同じだったよ」「将来についてはこれから少しずつ考えればよい」「いつでも相談にのるよ」等、子どもに寄り添う意見を引き出す。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子どもへの接し方について、グループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもの頃の自分を思い出し、実体験をもとに話し合う。また、子どもの悩みを軽くし、前向きな気持ちにさせるための接し方を引き出す。</li> <li>• 「親は子どもの応援団」（P43）を紹介してもよい。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①親としての関わり方についてグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもの将来だけにとらわれず、日常生活の様々な悩みに寄り添うことの大切さに気づかせたい。</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>• 何人か発表してもらい共有する。</li> <li>• 資料（P43）を紹介してもよい。</li> </ul>

## 将来について

令和2年度「青少年の意識に関する調査」(対象：小6、中2、高2)の結果です。家族と人生や将来について話をするかについて尋ねたところ、全体集計結果では「何度もしている」と「ときどきしている」を合わせた『している』は、75.1%となっています。悩みごとについては「勉強、成績のこと」「将来のこと」「進学のこと」の割合が高くなっています。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)をもとに作成

悩みごとの上位3つは次のとおりです。

### 【小6】

- ①「勉強、成績のこと」(37.8%)
- ②「将来のこと」(35.5%)
- ③「顔や体型のこと」(28.7%)

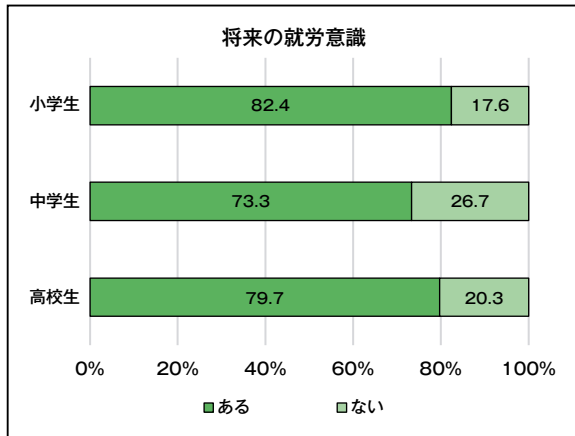
### 【中2】

- ①「勉強、成績のこと」(59.6%)
- ②「将来のこと」(47.6%)
- ③「進学のこと」(43.4%)

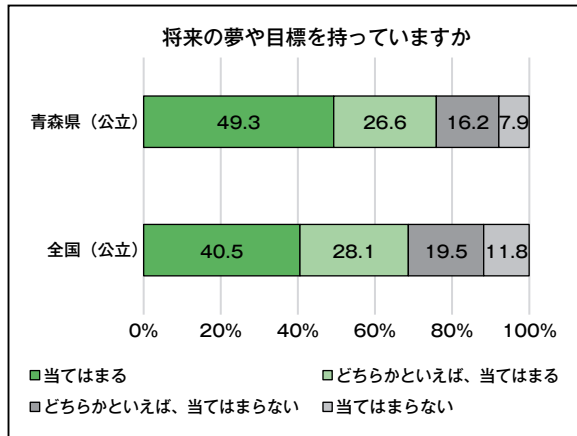
### 【高2】

- ①「勉強、成績のこと」(61.3%)
- ②「将来のこと」(55.4%)
- ③「進学のこと」(53.5%)

令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)より



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)をもとに作成



令和3年度「全国学力・学習状況調査」の結果(対象：中3)(文部科学省)をもとに作成

## 親は子どもの応援団

今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われていています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにへんに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦勞して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだ、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

「家庭教育手帳—小学生(高学年)～中学生編—(文部科学省)」より



プログラム  
11

# わが家の1か条を決めよう ～できることから始める～

ね ら い

わが家で大切にしたいことを話し合い、家族で共有できる「わが家の1か条」を決めるためのきっかけづくりとする。

プログラム説明

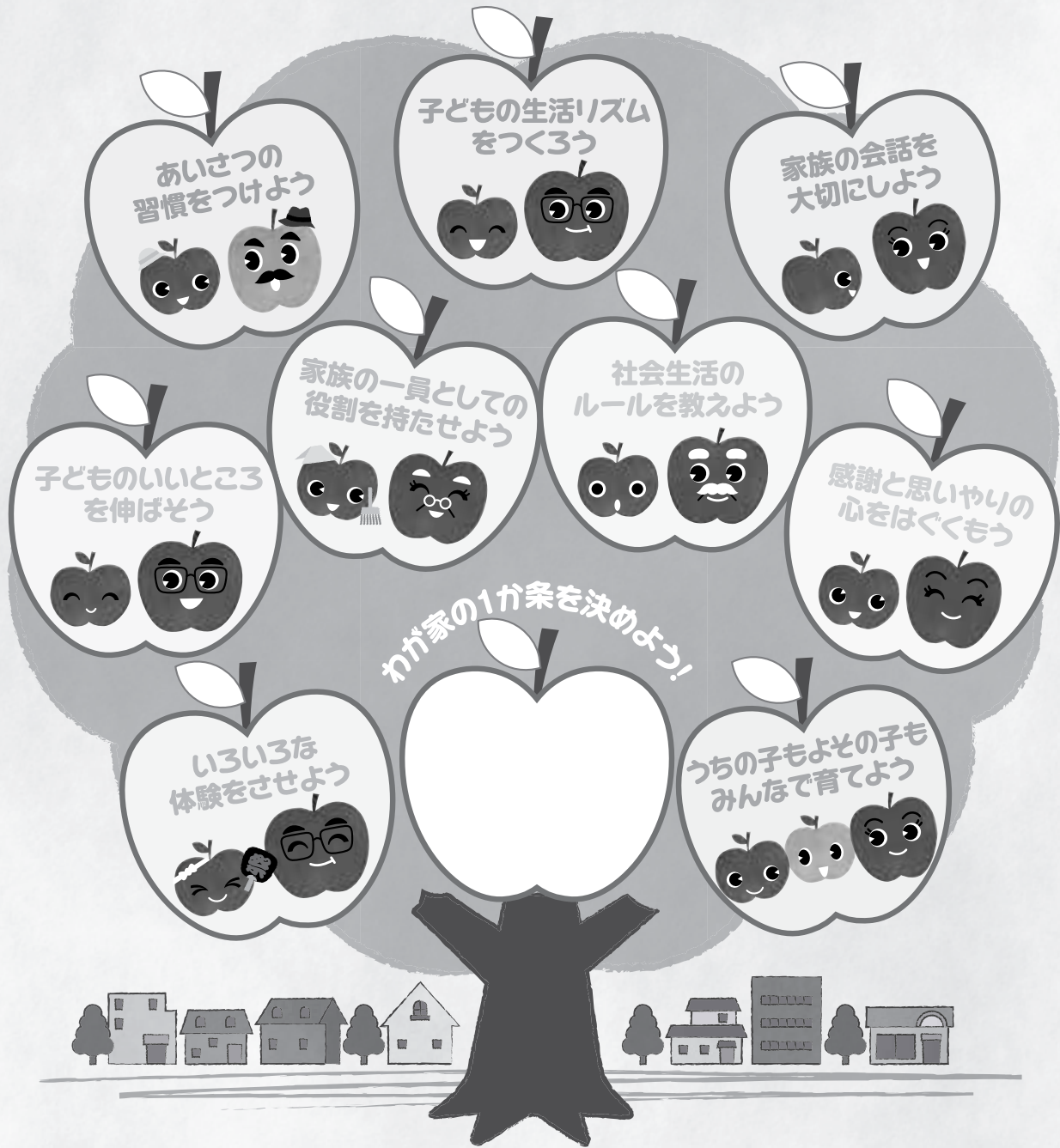
家庭では、親は子どもに幼い頃から、生活習慣や他人への思いやり、社会のルール等について、手本を示し、大切なことを伝え、見守っています。それは子どもが成長し、中・高校生になっても続きます。


ここでは、わが家で大切にしたいことについて話し合い、家族で共有できる「わが家の1か条」について取り上げます。

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>○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、楽しかった出来事等）</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（P8）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>・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あおもり家庭教育10か条を紹介する。</li> <li>②わが家にある子どもとの決まりについて、グループで紹介し合う。</li> <li>③紹介したい決まりをグループごとに発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リーフレット「あおもり家庭教育10か条」を活用してもよい。（P6～7）</li> <li>・決まりの理由についても考えさせる。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①日頃の子育てで大切にしていることについてグループで話し合う。</li> <li>②①について、グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「挨拶する」「思いやりの心をもつ」「約束を守る」「うそをつかない」「人に迷惑をかけない」等</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①加えたい「わが家の1か条」を記入する。</li> <li>②①についてグループで紹介し合う。</li> <li>③みんなに紹介したい決まりを発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料（P45）を活用する。</li> <li>・理由についても紹介させる。</li> <li>・リーフレット（P6～7）を持ち帰り、家族の話題の一つとして活用し、「わが家の1か条」を決めるきっかけとする。</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>

# あおもい家庭教育10か条



家庭での取組を家族で話し合って振り返りましょう。できたら  に色をぬりましょう。

わが家の1か条は、<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/wagaya-1kajyo.html>で紹介しています。



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

共通資料



# アイスブレイクのいろいろ

プログラムで活用できるアイスブレイクです。目的に合わせて選んで使います。

## 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、条件を付けて行うとよいでしょう。

### 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 スタートの人で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。
- ③ 最後の人で握手信号を感じたら、「バン！」と叫びます。
- ④ 最後の人で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一文字をとり、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ジです→ジュースよりビールが好きなナカムラヨウスケです・・・ユニークな形容詞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 進行役が子育てのあるあるを言います。「初めての言葉はママだった」、「ついイライラしてガミガミし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。

## 手法のいろいろ

手引き（展開例）では「話し合う」としているワークを効果的に進めるために、いろいろな手法があります。学習のねらいに合わせて手法を選んで実施します。

### ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技と呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

### ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人一人がラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

### KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

### ランキング

課題やテーマに関して思い付く意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとって大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気付きを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。



## 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

## あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください

### 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) あおもり親楽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出しやすかった
    - 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少し解消された
    - 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) あおもり親楽プログラムを活用した学習で悪かったこと（3つまで）
    - ① プログラムの使い方がよく分からなかった
    - ② もっと多くのエピソードがあればいい
    - ③ プログラムの活用に時間がかかる
    - ④ 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分からなかった
    - ⑤ 家庭教育や子育てでどうすることがよいのか、正しいやり方が分からなかった
    - ⑥ 話し合いの後、どのようにまとめたらよいか分からなかった
    - ⑦ 資料をどのように提示したらよいか分からなかった
    - ⑧ その他（具体的に )
  
  - (4) あおもり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 青森市長島一丁目1-1 FAX 017-734-8272

◆参考文献

令和3年度全国学力・学習状況調査結果	文部科学省
早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～	文部科学省
家庭教育手帳—小学生（高学年）～中学生編—	文部科学省
生徒指導リーフ「自尊感情」？それとも、「自己有用感」？	文部科学省
「社会の宝」として子どもを育てよう！	文部科学省
インターネットトラブル事例集（2021年版）	総務省
平成29年度高校生の心と体の健康に関する意識調査報告書	独立行政法人国立青少年教育振興機構
平成22年度青少年の体験活動等と自立に関する実態調査報告書	独立行政法人国立青少年教育振興機構
令和元年度青少年の体験活動等に関する意識調査結果	独立行政法人国立青少年教育振興機構
令和2年度青少年の意識に関する調査結果報告書	青森県
健康副読本及びリーフレット	青森県教育委員会
平成30年度青少年の体験活動に関する県民の実態調査報告書	青森県教育委員会

◆本書は令和3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。

令和3年度青森県家庭教育支援推進協議会委員（肩書きは作成時）

会長	八戸市立江陽中学校 校長	富樫 克輝
副会長	青森中央短期大学 准教授	松浦 淳
	青森県PTA連合会 理事・教育問題委員会委員長	栩内 伸治
	青森県高等学校PTA連合会 進路対策委員会委員長	三浦 繁子
	青森県子ども家庭支援センター 部長	吉田 圭子
	青森県総合学校教育センター 指導主事	沼山 恵実
	今別町教育委員会 家庭教育支援コーディネーター	工藤 清子
	横浜町教育委員会教育課 主幹	對馬 夕子
	NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり 代表	沼田 久美
	あおもり家庭教育アドバイザー	工藤 貴子

（敬称略、順不同）

○家庭教育情報・相談窓口

 電話相談 **017-739-0101**  
 毎週月・水・木曜日 午後1時～午後4時（祝日、年末年始はお休み）  
 メール相談 <https://kosodate-a.net>

○教育に関する相談窓口一覧

<https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/soudan.html>

○女性・子ども・教育に関する相談窓口一覧

[https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education\\_consultation.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education_consultation.html)

○今までの「あおもり親楽プログラム」は以下のサイトからダウンロードできます。

[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/aomori\\_oyagaku\\_program.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/aomori_oyagaku_program.html)

改訂版—身近なエピソードから学ぶ—  
 改訂版 おやがく あおもり親楽プログラム2～中・高校生編～  
 編集・発行  
 青森県教育庁生涯学習課  
 青森市長島一丁目1-1 017-734-9890  
 令和4年3月発行



