

【プログラム②：一人じゃないよ、仲間がいるよ ～悩みも喜びも誰にでもある～】

☆ねらい：今の自分自身を受け止めるとともに、同じ思いをしている仲間がいることに気づき、子育てに対して前向きな気持ちをもとう。

《プログラムについて》

◇プログラムのねらいの説明

○まわりからみると小さな喜びや悩みかもしれないが、子育て中の保護者にとっては、悩みや喜びは「小さなこと」ではないようだ。また、同世代の子育てをしている保護者同士は、喜びや不安を共有できる場合が多いようだ。「悩んだり不安に思ったりしているのは自分だけではない」ということに気づく。

◇熊本県の保護者の意識

○「くまもと家庭教育活性化のために」のアンケート（熊本県社会教育課実施）

回答者・・・年中、年長の保育所、幼稚園の園児をもつ保護者
子育てで悩んだり困ったりしていることがある・・・61%

☆想定時間：60分

☆人数：何人でも可（展開では4～5人組を作る）

☆準備物：広用紙（模造紙）、マーカーペン、ワークシート

☆主な活動

- ①テーマにそって順番に話す。
- ②自分と同じ考え、思いをもっている人がいることに気づく。

【プログラム②：一人じゃないよ、仲間がいるよ

～悩みも喜びも誰にでもある～

I 展開例

(形態 全→全体での活動 ペ→ペア グ→グループ 個→個人)

	形態	講座の流れ
導	全	1. 活動のねらいを知る。
入	グ	2. アイスブレイクをする。 [例]「両手ジャンケン」をする。
10		
分		3. グループ作りをする。 (2. アイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)



展 開 40 分	全	4. 「あるあるトーク」を通して考える。 ○「あるあるトーク」のねらいを説明する。	
	グ	○広用紙に二重円を描き外側の円を人数分に分ける。 その一つ一つにそれぞれの名前を書く。(5分)	
	グ	○進行役がテーマを決め、一人ずつ順番に話す。(25分) ※テーマは子ども、子育てに関するものであれば何でもよい。 ※「子どもが好きな食べ物」「子育てで楽しいこと、嬉しいこと」 「失敗したなと思うこと」「困っていること」「子育てのことでみんなに聞きたいこと」など。 ○二人以上が同じ意見だったら二重円の真ん中の部分に書き込む。他の場合は自分の場所に書き込む。	
	全	5. 同じ意見を他のグループに紹介する。(10分)	

ま と め 10 分	グ	6. 振り返り、分かち合う。 ○感想を出し合う。
	全	7. 活動をまとめる。 子育ての悩みや喜びは自分だけではないよ、仲間がいるよ。 ○平成21年版ドキドキ子育て(家庭教育手帳乳幼児編) P7～P16を読み合わせる。(参考) ○「くまもと家庭教育10か条」の第1条を読み合う。

II 基本的な説明・問いかけ例

〔 活動 〕

〔 基本的な説明・問いかけ例 〕

〔 備考 〕

1. ねらいを知らせる

○この講座のキーワードは「喜び、悩み」です。みなさんといろいろな話をしたり聞いたりすることを通して、子育てについて考えます。

用紙に書いたキーワードの提示。

2. アイスブレイク 「両手ジャンケン」

○今から「両手ジャンケン」というアイスブレイクをします。両手でジャンケンをします。両手ともに勝ったときだけ、「勝ち」になります。次々と相手を変えてジャンケンしてください。ジャンケンする前は、自分の名前を伝え、相手に微笑みかけましょう。

進行役は、元気に声を出し、盛り上げる。

まず、一斉に私と練習してきましょう。「ジャンケンポン」どうですか？ 勝ちましたか？

○それではやってみましょう。できるだけ大きな声で名前を言ったりかけ声を言ったりしてくださいね。（全体に声をかけ、盛り上げる。）

グループは参加者名簿で、あらかじめ作っておいてもよい。

3. グループ作り

○（5分間ぐらい行う。）どうでしたか？最後にジャンケンした人とペアになってください。そしてさらにどこかのペアと合体してください。今日はこの4人で次の活動をしたいと思います。

4. 「あるあるトーク」

○みなさんもずいぶんリラックスできましたね。さて、今日の講座のキーワードは「喜び、悩み」でしたね。子育て中のみなさんには「子育ての喜びや悩み」もあると思います。これから行う「あるあるトーク」をしてテーマに迫っていきたいと思います。

広用紙（模造紙）マーカーペンの準備。

○それぞれのグループに広用紙（模造紙）があります。紙に大きくドーナツみたいな二重円を書いてください。そして、円を4つに分けてください。中心の円には線を入れないでください。（しばらく待つ）いいですか？

進行役が書き方の例を示すと、わかりやすい。

○今から私（進行役）が、質問します。その答えになるものを1人1回ずつ答えてください。例えば、「子どもさんは何歳？」と聞いたら、1人ずつ答えてください。1周したときに2人以上が「4歳」と答えたら、真ん中の円のところに、「4歳」と書いてください。自分と同じ答えがなかった場合は、自分の場所の円に「3歳」と書いてください。やり方はわかりましたか？

始めは参加者が話しやすいテーマを設定する。

第1問、「子どもが大好きな食べ物」です。一回りしたら、書き込んでください。

時間を考慮しながら進行を進める。

第2問、「あなた自身が好きな食べ物は？」
第3問、「子どもが好きな遊びは？」

※時間を見ながら、話しやすそうな話題をテーマにする。

- ◎「子育てで、困っていることは？」
- ◎「子どもが生まれて今までで嬉しかったことは？」
- ◎「子育て、子どもに関することで、みなさんに聞きたいことは？」

上記◎の3点は必ず入れる。

5. 意見の紹介

- ここで終わりです。
どんな意見がありましたか。
グループで出された意見の中から多かった意見や特徴的な意見など、紹介してください。聞く時は、自分たちのグループの意見や傾向と似ているところはどこか、違っているところはどこかなど、考えながら聞いてください。

長くならないようにポイントをしぼって発表してもらおう。

6. 振り返り

- それぞれのグループの意見を聞いてどう思いましたか。思ったことや活動を通して気づいたこと、感想などを紹介してください。気づいたことなどワークシートに簡単にメモしてもいいです。(しばらく待つ)

書くことによって参加者自身の振り返りになるので、メモ程度でもよいことを知らせる。

7. まとめ

- 気づいたことをみなさんに紹介してくださる人はいませんか？(進行役からの指名でもよい)
そうですね。子育てをしているみなさんには、子どもの成長とともに嬉しいと思ったことや困ったことがあるようですね。その中身は様々ですが、ちょっとした子どものしぐさに喜びを感じたり、他の人からするとそう大したことではないようなことで悩んだりすることも多いようです。
- 子育て中のお母さん方(お父さんの場合もある)の心強い味方は誰だと思えますか？(ちょっと間をおく)
家族はもちろんですが、それは同世代の子どもをもつお母さん方です。そう、ここにおられるみなさんです。みなさんは、同じ悩みをもったり、喜びを感じたりすることができます。気軽に声をかけあってみてはどうでしょうか。

進行役が子育て経験者の場合は、自分の体験を紹介し、まとめてもよい。
子育ての悩みがないと思っている保護者もいることを念頭におく。

◇家庭教育手帳
◇家庭教育10か条
・読み合わせ

Ⅲ 準備物

準備物	使用段階	留意点等
○広用紙 (グループの数分)	展開	・広用紙(模造紙)がない場合は、大きめのカレンダー等の裏紙を利用してもよい。 小さい紙だと書きづらい。
○マーカーペン(人数分)	展開	・マーカーペンの色は、何色でもよい。 ・広用紙(模造紙)に書き込んでいくために使う。

Ⅳ 【家庭教育手帳、くまもと家庭教育10か条】関連ページ

○平成21年版ドキドキ子育て(家庭教育手帳乳幼児編)	まとめ	・「平成21年版P7～P16」が関連がある。 印刷して配付してもよい。
○「くまもと家庭教育10か条」	まとめ	・本プログラムに直接関わるものはない。

Ⅴ その他

Q：本講座成功のポイントは？

A：進行役(ファシリテーター)は、自信をもって、はきはきした声で参加者に語りかけましょう。笑顔が大事です。また、早口にならず、ほどよく「間」をとるようにすると、聞く側に安心感をあたえ、効果的です。「あるあるトーク」では、「人と同じことを言った方がいいのかな」とか「違うことは言いにくいな」と感じる人もいるかもしれませんが、「同じ意見もあれば、違う意見もある」ということをあらかじめ伝え、話しやすい雰囲気を作るとよいでしょう。

《プログラム②：一人じゃないよ、仲間がいるよ》

ワークシート

◇今日の講座をとおして、気づいたことや感じたことを書きましょう。

ワンポイントアドバイス

☆困ったことや育児・子育てに関して相談したいこと等は、一人で悩まずに、【すこやか子育て電話相談】(096-354-8822)をご活用ください。

月曜日～金曜日 午後5時～午後9時 土曜日 午後1時～午後5時

(祝日、年末年始と8月13日～15日を除く)

☆相談機関や子育てに関する情報は、お持ちの母子手帳にも記載されています。

MEMO ～身近な相談機関等にはこんなところがあるよ～