

ファシリテーター用資料～十人十色の子育て&親育ち～

ステージ⑨「子どもたちの未来に寄り添っていこう」～子どもの頃のやさしい温かさをおぼえていますか？

対象	全ての親と大人（中・高・大学生等、親になる前の段階のティーンズもOKですよ！） *対象者だけでプログラムを進めるよりも色々な立場の人が参加した方が、視野が広がり、気持ちが楽になる。（実践者のアンケート結果による）
方法	参加型学習（P：計画 D：実行 C：チェック A：改善・行動 サイクルを大切に実践する。）
時間	90分程度（臨機応変に）

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 東日本大震災を経て、子育てをしていくことに不安を抱えている親を含め、参加者が子育てへの希望をもち、安心できるようにする。 『カンペキな親なんていない』『子育ての悩みや不安は誰にでもある』ということに気づき、肩の力が抜けてリラックスできるようにする。 <p>* 自分自身の子どもの頃を思い出し、楽しくおしゃべりすることで、親や自分の大切な人の温かさややさしさ、自分への愛情を改めて感じ、これからの子育てについて考える時間と心のゆとりをもつ。</p>
-----	--

進行のポイント	<ol style="list-style-type: none"> ゆっくり進めましょう。時間配分はあくまで目安です。心をゆったりさせるために話す言葉もゆっくり、穏やかにしましょう。 笑顔で進めましょう。参加者に緊張感を与えないよう、うなずきや共感も大切にしましょう。 参加者のペースに合わせて進めましょう。「書きたくない、言いたくない時は無理をしないでくださいね」と言っておきましょう。 『参加型学習』ということを意識して進めましょう。参加者同士がプログラムを進めながら、自然に作られていく雰囲気大切にするため、評価をしたり、否定をしないで参加者と同じ目線で寄り添いながら進めましょう。 ファシリテーター自身が『楽しく』進めましょう。
---------	--

事前準備(例)	①『親のみちしるべ』ステージ⑨のシート ②ペン・マジック ③模造紙 ④大きいサイズの付箋紙 ⑤掲示できるボード ⑥予算があれば簡単なお菓子、飲み物等 ⑦行政発行の資料や子育て関係のパンフレット等 ⑧ステージ⑨に必要なグッズ（ここでは、子どもの頃を思い出せるような写真やグッズ、おもちゃ、歌、動画、童謡、季節の歌、ネーム用A4用紙等）
---------	--

時間	段階	参加者	形態	ファシリテーター	留意点	備考
15分	はじまり	<p>◇席に着く。 ◇参加ルールを確認する。 ◇ファシリテーターの話を聴く。</p> <p>①アイスブレイク&グルーピング</p> <p>◇フルーツバスケット風ゲームを行う。（例：みんなで歌を歌いながら円を描いて行進し、歌が終わったらその場に止まる。円の内側の床に置いてある一番近くの果物カードをめくる。それが自分のグループになる。） ◇グループに分かれる。 ◇A4用紙を4等分にして△ネームを作り、呼んでほしい名前を書く。 ◇グループ毎自己紹介をする。</p>	一斉	<p>◇会場の雰囲気づくりに配慮する。 ◇笑顔であいさつする。 ◇プログラムの趣旨を説明する。 ◇明るくファシリテーターの自己紹介をする。 ◇参加ルールを伝える。 ◇プログラムの趣旨を説明する。 子どもの頃を思い出し、親や大切な人との関わり（愛情や思いやり）を振り返ることでこれからの子育てヒントをつかんでほしいと伝える。</p> <p>①アイスブレイク</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもの頃の歌を歌ってもらいながら「フルーツバスケット風グループ分けゲーム」を行ってもらい、4～5人一組のグループに分かれてもらう。 A4用紙を4等分にして△（三角）ネームを作ってもらい、呼んでほしい名前を書いてもらう。 各自△ネームを持って、グループ内で自己紹介してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 笑顔で始める。 全員がゆったりとした気持ちになれるよう落ち着いて進める。 6つの参加ルールを確認する。 アイスブレイクはあくまで参考であり、参加者の人数や雰囲気に応じて和やかに進める。 参加者に明るく呼びかけながら笑顔で進める。 ネームは本名でなくてもOK。 30秒くらいで各自自己紹介をしてもらうよう促す。 	<ul style="list-style-type: none"> 受付 資料確認 ステージ⑨のシート ワークシート ペン、マジック <p>・グループピングで必要なグッズ (例：果物カード、グループの数、音楽等)</p> <p>・△（三角）ネーム用A4用紙</p>
20分	展開1	<p>②グループワーク1</p> <p>◇「遊び」「食べ物」等、子どもの頃を思い出し、親にしてもらったことや一緒に遊んだこと、おやつのおいしいこと等、親の温かさや優しさを思い出し、ワークシートと付箋紙に記入する。</p>	グループ	<p>②グループワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> 当時の時代背景を思い出してもらい、子どもの頃に大好きだった遊びや食べ物を思い出してもらおう。 各自付箋紙に記入してもらおう。 グループ内で発表しながらどんどん貼り出してもらおう。 模造紙に張り出された意見をカテゴリー（整理）してもらおう。 子どもの気持ちに返ってもらい、その思い出から自分の心の奥の気持ちに気付いてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 遊びや食べ物に関わる親の思い出も引き出せるように声がけをする。 親だけでなく、家族や友だち、先生に関わる思い出等、何でも良いことを伝え、話しやすくする。 書きたくない話したくない人には無理強いをしない。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 模造紙 付箋紙 ペン マジック

<p>20分</p>	<p>展開2 気付き</p>	<p>③グループワーク2</p> <p>◇人生を振り返ることで、当時の楽しさや喜び等を想起し、辛いことも乗り越えて頑張ってきた自分を再評価する。それによって自尊心を高める。</p>	<p>グループ</p>	<p>③グループワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> 「見栄えの悪いお弁当」を読む。 子どもの頃の心に残っているエピソードを考えてもらう。 付箋紙に記入してもらい、グループシートに貼り付けて発表してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりと読むことでイメージがわきやすくなるように心がける。 エピソードを紹介して、思い出を想起してもらう。 他の人の話をしっかり聴いてくださいね、と促す。 全員が話せるように配慮する。話したくない場合は、聴くだけで良いことを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 模造紙 付箋紙 ペン マジック
<p>25分</p>	<p>展開3</p>	<p>④グループワーク3</p> <p>◇「ありがとう」を伝えたとしたら・・・の質問に対して、今までの人生を振り返り、ワークシートと付箋紙に書き出す。</p> <p>⑤グループワーク4</p> <p>◇それまでのグループワークを経た上で、自分が子育ての中で、“楽しい”と思うこと、未来に向けての希望を考える。</p> <p>◇付箋紙に書き出し、グループシートに貼る。</p>	<p>グループ</p>	<p>④グループワーク3</p> <p>「あなたは大人になるまでに親や先生、友だち等、いろいろな人に支えられてきましたね。」と、語りかけ、「ありがとう」を伝えたとしたら誰にどんな言葉を伝えたいですか？と尋ねる。</p> <p>⑤グループワーク4</p> <p>「あなたが子育ての中で、お子さんと一緒にいて“楽しい”と思うことは何ですか？」</p> <p>「これからお子さんと一緒に何かしていきたいことはありますか？」と聞き、それまでのグループワークで振り返ってみた子どもの頃の自分と、今、目の前にいる我が子を重ね合わせて考えてもらう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> しみじみと人生を振り返ることができるよう、じっくりゆっくりと進める。 ゆっくり丁寧な振り返りの時間にする。 意見を肯定し、共感を示しながら進める。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 付箋紙 ペン マジック
<p>15分</p>	<p>まとめ 気付き</p>	<p>⑥発表</p> <p>◇グループシートに張り出された内容をグループで発表する。</p> <p>◇「セルフケア」を読みながら自分を大切にすること大切さに気づく。</p> <p>◇ファシリテーターの話聴く。</p> <p>⑦振り返り</p> <p>◇グループシートを回収し、アンケートを記入する。</p> <p>◇まとめのあいさつ</p>	<p>グループ ・一斉 ・各自</p>	<p>⑥発表</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで出された付箋紙のコメントをまとめて発表してもらう。 「セルフケア」を読み、自分を大切にすることで、相手も大切にできることを確認してもらう。 「カンペキな親なんていない」「十人十色の子育て」で良いことを伝える。 お子さんと一緒にしていきたいことを少しずつ家庭で試してみるよう伝える。 <p>・アンケート用紙を配り、アンケートを記入してもらう。</p> <p>・あいさつ（例）</p> <p>「今日はありがとうございました。また、お会いできる日を楽しみにしています。」</p> <p>「グループの皆さん同士もあいさつを交わしてください。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくり丁寧な振り返りの時間にする。 自己肯定感をもってもらえるよう、全てを肯定し、共感を示しながら進める。 子どもたちの未来に寄り添っていく気持ちになれるよう、語りかける。 一期一会の気持ちを込めてあいさつをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート ペン 模造紙 付箋紙 マジック アンケート用紙 ペン
<p>各自</p>	<p>フィードバック</p>	<p>◇家庭での話題づくりにつなげる。</p> <p>◇一人になった時に自分と向き合い、もう一度振り返る。</p>	<p>各自</p>	<ul style="list-style-type: none"> 可能であればグループシートとアンケートをまとめ、後日配付する。 	<ul style="list-style-type: none"> 可能であれば写真も撮り、内容を後日配付する。 	<ul style="list-style-type: none"> アンケート用紙 振り返りシート