

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⑩「子育てって自分育ち？」～これからの人生に向けて～

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"> <li>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。</li> <li>『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。</li> <li>*『子育ては親も育つ大切な時間』だということを再確認する。</li> <li>*子育ての身近な話題から、子育てをとおして、実は親も成長していることに気づき、これからの子育て（しつけも含む）に自信をもって関わっていくことができるようにする。</li> <li>*これからの人生に向けて自分らしく歩いていこうという小さな決意がもてたら最高です。</li> </ul>
-----	---

進行のポイント	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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」と言うておきましょう。</li> <li>『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。</li> <li>ファシリテーター自身が『楽しく』進めましょう。</li> </ol>
---------	--

事前準備	①『親のみちしるべ』ステージ⑩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⑩に必要なグッズ（ここでは、ネーム用のシール）
------	--

時間	段階	参加者	形態	ファシリテーター	留意点	備考
25分	はじまり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇席に着く。</li> <li>◇ファシリテーターの話聴く。</li> <li>◇参加ルールを確認する。</li> <li><b>①アイスブレイク</b></li> <li>◇ファシリテーターと一緒に歌やゲームで楽しむ。</li> <li><b>②グルーピング</b></li> <li>◇4つのエピソードを聴き、考えるテーマとして興味・関心のあるものを選択し、同じエピソードを選んだ同士でグループを作る。</li> <li>◇ネーム用シールに呼んでほしい名前を書き、胸に貼る。（例：ニックネーム等）</li> <li>◇自己紹介は、『自分の親紹介』という形で行う。</li> </ul>	一斉   グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇会場の雰囲気づくりに配慮する。</li> <li>◇笑顔であいさつする。</li> <li>◇プログラムの趣旨を説明する。子育てをとおして自分も育っていることやこれからの人生に向けての生きるヒントをつかんでほしいと伝える。</li> <li>◇明るくファシリテーターの自己紹介をする。</li> <li>◇参加ルールを伝える。</li> <li>①アイスブレイク                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員で歌を歌ってもらう。</li> <li>・「グー・パー・パチン」の脳トレゲームをしてもらう。</li> </ul> </li> <li>②グルーピング                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・4つのエピソードを紹介する。</li> <li>・関心のあるエピソードを一つ選んでもらい、同じものを選んだ同士でグループ分けをする。</li> </ul> </li> <li>・「自分の親はこういう親でした」という話題で自己紹介してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔で始める。</li> <li>・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。</li> <li>・6つの参加ルールを確認する。</li> <li>・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。</li> <li>・参加者に明るく呼びかけながら笑顔で進める。</li> <li>・グルーピングは、エピソードで共感した同士で編成する。</li> <li>・グループ編成に偏りがでたら最小限の調整をする。</li> <li>・話したくない人には無理強いをしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付</li> <li>・資料確認</li> <li>・ステージ⑩のシート</li> <li>・ワークシート</li> <li>・ネーム用シール</li> </ul>

40分	展開1  気付き	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>③グループワーク</b> </div> ◇進行役と発表を決める。 ◇自分が選んだエピソードについて、グループ内で話を深めてもらう。  ◇付箋紙に書き、模造紙に貼ってみんなでカテゴリー（整理）する。	グループ	③グループワーク ・進行役と発表者を決めてもらう。 ・それぞれのエピソードの親の心境について共感してもらう。 ・「〇〇さんは、どんな思いでそのような行動をとったのでしょうか？」と問いかけ、考えてもらう。 ・自分の意見を付箋紙に書き、それを模造紙に貼ってもらう。 ・模造紙に張り出された意見をカテゴリー（整理）してもらう。	・役割が決まったらファシリテーターは、グループワークを進行役に任せる。 ・行動が変わった中に親の成長があることを無理矢理引き出さないよう留意する。 ・すぐに書き出せなくても、少し時間をかけて待ってみる。 ・書きたくない、話したくない人には無理強いをしない。	・ワークシート ・模造紙 ・付箋紙 ・ペン ・マジック
15分	展開2  気付き	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>④発表</b> </div> ◇発表者は、少数意見も大切にしながら発表する。	一斉	④発表 ・グループで出された付箋のコメントをまとめて発表してもらう。 ・発表をとおして4つのエピソードの親の心境について共感してもらう。	・ファシリテーターは、まとめたり賛否したりせずに、全て肯定し、自己肯定感をもってもらえるよう、共感を示しながら進める。 ・他の人が話す時はしっかり聴いてくださいね、と促す。	・ワークシート ・ペン ・模造紙 ・マジック
10分	まとめ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>⑤振り返り</b> </div> ◇これまでの自分を振り返って、変容や成長を書く。  ◇「カンペキな親などいない」、「十人十色」を再確認する。  ◇アンケートを記入する。  ◇グループ内であいさつを交わす。	各自	⑤振り返り ・エピソードをヒントに変容や成長をワークシートに書いてもらう。 ・「親になって、親になる前の自分と今の自分とで“ここが変わったかな？”と思えるところは、どんなところですか？」と問いかけ、各自ワークシートに記入してもらう。 ・「カンペキな親などいない」こと、『子育ては十人十色』という言葉を紹介する。 ・アンケート用紙を配り、アンケートを記入してもらう。 ・あいさつ（例） 「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。」 「グループの皆さん同士もあいさつを交わしてください。」	・個人での振り返りとどまらず、グループ内で紹介し、全体で発表してもらう ・時間があれば、何人かに全体で発表してもらう。	・ワークシート ・ペン  ・アンケート用紙 ・ペン
各自	フィードバック	◇家庭での話題づくりにつなげる。 ◇一人になった時に自分と向き合い、もう一度振り返る。	各自	・可能であればアンケートをまとめ、後日配付する。	・可能であればシートの写真を撮り、内容を後日配布する。	・アンケート用紙 ・振り返りシート